

Gute Laune kann man einfach »essen«

Richtige Auswahl an Speisen kann Gefühlslage positiv verändern

Von Gerhard Merz

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Nicht nur die Liebe geht durch den Magen. Das richtige Essen sorgt auch für gute Laune, für mehr Lust und mehr Lebensfreude. Trübe Stunden erhehlen sich, Kummer und Sorgen werden kleiner oder verschwinden ganz. Man muss sich nur die richtigen Speisen aussuchen und zusammenstellen, um eine Gefühlslage zum Positiven hin zu verändern. Und aus einem verregneten Tag ein zu Herzen gehendes Sonnenerlebnis machen.

Die Absage traf Renate Gellert tief. Und sie hatte sich doch so darauf gefreut. Auf ein lustiges, interessantes Wochenende mit Ralf. Mit Segeln, Schwimmen, gemütliche Abende auf dem Wasser, abends tanzen und lange Gespräche. Und nun das: er hatte angeblich keine Zeit, ein wichtiger Geschäftstermin war dazwischen gekommen. Wer das wohl glauben mag! Na gut, dachte sich Renate. Dann mache ich mir eben selbst ein schönes Wochenende und verwöhne mich einmal wieder mit allem Drum und Dran. Und dann ging sie einkaufen. Alles, was sie sah, und von dem sie wusste, dass es ihr gut tat, wanderte in ihren Einkaufskorb. Und das war nicht eben wenig...

Süße Verführerin und Seelentrösterin

»Alte Frauen werden frisch und jung, der Fleischeslust verleih't ganz neuen Schwung«, dichtete James Schwardorth im Jahr 1665 im Hinblick auf die »guten Seiten« der schon damals so beliebten



Fisch macht fröhlich – einmal in der Woche sollte er auf dem Speiseplan stehen

Foto: dpa

Schokolade, die bald darauf ihren Siegeszug um die Welt antrat. Die Schokolade ist ein wahrer Schatz, ein richtiger Glücksbringer, der uns nicht nur aus dunklen Ecken holen kann, sondern obendrein auch noch Energie spendet. Schokolade als Glücksmacher Nr. 1 kann wie kaum ein anderes Lebensmittel Liebeskummer und Frust lindern. In Stresssituationen, kurz vor der Abgabe einer wichtigen Arbeit hilft die beliebte Süßigkeit mit einem tüchtigen Energieschub, hellwach und aufmerksam zu bleiben (eine kleine Tafel dunkle Schokolade enthält mehr Koffein als eine Tasse Pulverkaffee). Durch den Genuss von Schokolade steigt im Gehirn der Serotonin- und Endorphinspiegel. Dadurch können zärtliche Gefühle ausgelöst werden. Das sollte allerdings keine Aufforderung dazu sein, sich nun mit Schokolade einzudecken, als

gälte es einer Hungersnot zu entrinnen. Ein wenig sollte man dabei auch an seine Zähne denken. Wer Schokolade nicht essen, sondern trinken möchte, sollte sich an heißem Kakao laben. Das entspannt, regt auf natürliche Weise die Serotonin-Ausschüttung an, macht fröhlich und gut gelaunt. Honig ist seit alters her eine beliebte Speise und gilt noch heute als ausgezeichnetes Aphrodisiakum und aufbauendes Lebenselixier. Honig bringt nicht nur wegen seines hohen Gehalts an Traubenzucker verbrauchte Kraft sofort zurück. Er ist auch reich an Eiweißstoffen und Mineralien, ohne die manches nicht so richtig funktioniert. Honig schmeckt nicht nur gut, er stellt auch ein vorzügliches Beruhigungsmittel dar.

Wem der Sinn eher nach Deftigem ist, der sollte sich an Sauerkraut halten. Es ist reich

an Vitamin C und sogenannter rechtsdrehender Milchsäure (gut für den Darm), enthält Kalzium und Magnesium. Sauerkraut entgiftet hervorragend den Körper und entlastet den Stoffwechsel, hält die Knochen jung und bessert Osteoporosen. Zweimal in der Woche Sauerkraut essen macht jugendlich frisch, steigert die Leistungsfähigkeit und dient innerlich und äußerlich auch der Schönheit.

Die Stiefschwester des Spargels ist völlig zu Unrecht verkannt. Gibt es doch Kenner, die ihren Geschmack dem Spargel vorziehen. Wohl, weil sie um die fabelhaften Eigenschaften dieser Wurzel wissen. Die in einigen Feinschmeckerlokalen inzwischen als chice Speise begehrten Schwarzwurzeln sind ein rechtes Lebenselixier. Neben der Anregung der Gehirnfunktion be-

seitigen sie Ermüdungs- eine Mixtur von Augentrost, Fenchel und Weinraute wurde als Heilmittel gegen schwaches Augenlicht empfohlen, bei Husten ein Aufguss von Thymian verabreicht. Paracelsus (1493-1541) pries die anti-depressive Wirkung von Johanniskraut.

Heilmittel aus aller Welt

Was von arabischen Ärzten an medizinischen Kenntnissen importiert wurde, fand rasch Aufnahme bei den Gelehrten Europas. Sie machten Bekanntschaft mit dem Galgant, der in ganz Asien für seine Wirkung auf die Verdauungsorgane bekannt war. Über die neu eröffneten Handelswege des Mittelalters gelangten Ingwer, Kardamon, Muskat, Zimt und Curcuma auf den europäischen Markt. Im Gegenzug lernten die Chinesen die Salbei kennen, der traditionell bei Halsentzündungen eingesetzt wird. Durch die Entdeckung und Eroberung Amerikas wurden bei uns Pflanzen wie Echinacea, der Sonnenhut, bekannt.

Aus Südamerika stammen die Kartoffel, der Mate-Tee, der Kapuzinerkresse und der Ipê-Baum, dessen innere Rinde sich zur Behandlung

Schlaflosigkeit klagt, bekommt möglicherweise zu wenig Vitamin B 1, dem sogenannten »Nerven-Vitamin«.

Lieferanten sind: Vollkornbrot, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Leber – und nicht zu vergessen – ein Schweinebraten. Angst vor einem Übermaß, einem zuviel von diesem Vitamin braucht man nicht zu haben: Was nicht gebraucht wird, scheidet der Körper (Wasser) natürlich aus. Ein wenig wird auch über die Haut mit dem Schweiß ausgeschieden mit einem guten Nebeneffekt: Das hält im Sommer die Mücken fern!

Nudeln machen gute Laune

Jeder Nudelfreund wird es bestätigen: Nudeln machen glücklich. Ob Spaghetti, Makaroni, Cannelloni, Rigatoni, Ravioli, große, kleine, dicke, dünne, weiße, grüne, rote oder gelbe: Nudeln bringen Lust und heben die Laune, denn sie enthalten reichlich Serotonin, der so bewährten Glücksdroge. Der Freude, die man sogar verspeisen kann. Die Freunde der »Gegenseite«, die Liebhaber und Genießer der Kartoffel, seien tröstlich darauf hingewiesen, dass »ihre Knolle« besonders wirksam gegen Stimmungstiefs ist, wirksam aber auch bei Unterzuckerung.

Das grüne Blattgemüse, der »Freund« fast aller Kinder, ist herzstärkend, er senkt den Blutdruck und vertreibt Ermüdungserscheinungen schon nach kurzer Zeit.

Neben Tomaten, die ausgeglichen machen, kann Milch schlechte Laune vertreiben und wieder munter und fröhlich machen. Nicht umsonst dichtete die Werbung: »Milch macht müde Männer munter.« Tests ergaben, dass Frauen, die am Tag mindestens einen halben Liter Milch tranken, nur halb so viel unter Reizbarkeit, Heißhunger oder Kopfschmerzen litten. Senf schmeckt nicht nur bei Rouladen, Würstchen oder auf dem Butterbrot, die scharfe oder süße Gewürzpaste vertreibt ganz rasch Depressionen, verjagt die Unlust und macht fit und aktiv.

Es gibt Tage oder manchmal eine längere Zeit, da ist einem alles wurscht, da könnte man einfach »in den Sack hauen« und alles liegen und stehen lassen. Da stört einem die Fliege an der Wand. Und sollte keine da sein, dann holt man sich eine. Oder ruft die beste Freundin oder den besten Freund an und sagt ihm: »Komm her zu mir, ich brauche jemand, der mir aus dem Wege geht!« In dieser nicht sehr erbaulichen Seelenstimmung kann ein Johanniskrauttee schon ein kleines Wunder bewirken. Der Haken daran aber ist, dass er etwa erst nach zehn bis vierzehn Tagen »greift«, also Wirkung zeigt. Als Überbrückung können auch Dragees eingenommen werden, allerdings mit der Gefahr, dass auch sie nicht schneller wirken. Nur wenig bekannt ist, dass Fisch auch fröhlich machen kann. Einschlägige Tests haben bewiesen, dass einmal in der Woche Fisch auf dem Teller zu leichten Depressionen neigenden Menschen helfen kann, wieder fröhlicher und zuversichtlicher zu werden. Das besonders nach dem Genuss von Makrelen, Hering, Krabben, Ölsardinen und Hecht.

Ampel-Obst für grünes Licht

Rote, gelbe und grüne Früchte, aber auch gleichfarbiges Gemüse haben außer ihren wichtigen Vitaminen auch noch einen anderen Vorzug: sie kurbeln den Stoffwechsel kräftig an. Auch die alten Chinesen wussten schon um die Wirksamkeit von Farben, Geschmack und Geruch der Früchte und Gemüse. Ihrer Gesundheits- und Ernährungslehre nach reinigt Rot (Erdbeeren, Tomaten, Karotten, rote Bete, Kirschen, Äpfel) den Körper, Grün (Spinat, Wirsing, Gurken, Paprika, grüner Pfeffer) bringt die Leber in Schwung, Gelb (Bananen, Orangen, Zitronen) gibt Kraft und Energie, Blau (Pflaumen, Heidelbeeren, Blaukraut) regelt den Wasserhaushalt und erzeugt Hochstimmung, Weiß macht schöne Haut.

Heile, heile Segen

Interesse für Kräutermedizin steigt

Von Carola Feddersen

Kamillentee bei Magenverstimmung, Ringelblumensalbe auf Schürfwunden, Knoblauchkapseln für den Kreislauf – viele Menschen greifen oft und gerne zu Naturheilmitteln, wenn es um ihre Gesundheit geht. In Zeiten von hochtechnisierten Diagnose- und Behandlungsmethoden kehrt das Interesse für die Kräutermedizin zurück, die seit Urzeiten eine wichtige Rolle für das menschliche Wohlbefinden spielt.

Seit Beginn leben Mensch und Pflanze in einem Biotop gegenseitiger Unterstützung, Pflege, Nahrung und Heilung. Schon Kleopatra soll die Echte Aloe als lindernde Hautarznei gekannt und eingesetzt haben. Die chinesische Medizin verwendet seit mindestens fünf Jahrtausenden die Ginsengwurzel als Tonikum. Myrrhe und Knoblauch werden in dem ägyptischen Papyrus Ebers von etwa 1500 vor unserer Zeit erwähnt. In einer 6000 Jahre alten Grabstätte im Irak fand man Heilkräuter

als Beigabe, was auf die Bedeutung der Pflanzen auch für Geist und Seele des Menschen hinweist. Pflanzen galten als beseelt und standen in Verbindung mit Göttern und metaphysischen Kräften.

Im fünften Jahrhundert vor Zeitrechnung begann die Medizin sich aus dem Bereich von Magie und Zauber zu lösen. Der griechische Arzt Hippokrates (460-377 v.u.Z.) trug durch seine Beobachtungen und Beschreibungen der Krankheitssymptome und rationalen Erklärungsversuche wesentlich dazu bei, die Heilkunde vom Aberglauben zu befreien. Die Wirkungen von Kräutern wurden systematischer erforscht, ihr Gebrauch definiert und gelistet, ihre Anwendungen gelehrt. In Indien eröffnete um 400 v.u.Z. die erste ayurvedische Medizinschule, in Europa wurde von Dioskorides (40-90) die erste Arzneimittellehre des Kontinents verfasst, die Materia Medica. Zur gleichen Zeit bildete in China der Klassiker der Wurzeln und Heilkräuter des gestaltenden Landmanns

die Grundlage für eine kontinuierliche Entwicklung der Kräutermedizin, die bis heute Gültigkeit hat.

So unterschiedlich die europäischen und östlichen Heilmethoden auch sind, so basieren sie doch auf der gemeinsamen Annahme: Um krank zu werden, müssen die Grundelemente des Körpers aus dem Gleichgewicht geraten sein. Aufgabe des Arztes ist es, die Ursache dieser Verschiebung zu erkennen und die Balance wiederherzustellen, zum Beispiel durch die Verabreichung von Heilpflanzen.

Wissen aus Überlieferungen

Natürlich waren nicht alle »Heiler«, was die Erkenntnisse der medizinischen Forscher anging, auf dem neuesten Stand. In abgelegenen Gegenden verließ man sich lieber auf ansässige Mediziner und -frauen, die ihr Wissen aus mündlichen Überlieferungen, Eigenversuchen und Erfahrungen rekrutierten. Die Nutzung einheimischer Pflanzen für die Hausapotheke war billig und wirksam. So wussten zum Beispiel schon schottische Mönche im 11. Jahrhundert um die narkotische Wirkung von Schlafmohn,

von Krebsleiden eignen soll. Der australischen Heilkunst haben wir die Wirkstoffe von Eukalyptus, Akazie und Teebaum zu verdanken.

Wer heute beispielsweise im Amazonas-Gebiet bei Urwald-Indianern eine Wunderwurzel entdeckt, darf sie nicht als Arzneimittel nach Deutschland importieren, selbst wenn sie tatsächlich eine außergewöhnliche Wirkung hat. Jedes Mittel, das an Patienten angewendet wird, muss in Europa zugelassen sein. Das Präparat hat dafür zahlreiche Tests zu durchlaufen – das ist teuer und dauert lange. Normalerweise können nur Pharmakonzerne diese Investition tätigen, die sich mit einem Patent auf die synthetisierten Pflanzenstoffe wieder amortisieren soll. So gelangen viele Kräutermedikamente erst gar nicht auf den Markt. Die Zukunft der Pflanzenheilkunde wird in großem Maße davon abhängen, ob sich das Interesse an kurzfristigen Gewinnen durchsetzt oder die Phytotherapie als das anerkannt wird, was sie ist: eine riesige Quelle wirksamer und ökologisch vertretbarer Arzneien. Die Synthese aus der uralten Kraft der Pflanzenwelt mit dem zeitgemäßen Wissensstand verspricht echte Heilung.

Ärzte verkennen Alters-Suizidgefahr

Tagung forderte verbesserte Aufklärung

Von Nikolaus Dominik

In Deutschland töten sich jährlich rund 10 000 Menschen. »Jede zweite Frau unter den Selbstmördern ist über 60 Jahre alt, bei den Männern sind 40 Prozent älter als 60 Jahre«, sagte Armin Schmidtke.

Der Psychologe vom Universitätsklinikum Würzburg forderte bei einer Tagung der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention in Günzburg eine verbesserte Aufklärung von Hausärzten über Altersdepressionen. »Viele Hausärzte erkennen die Not alter Menschen nicht«, sagte Schmidtke. Ursachen für den Suizid im Alter seien unter anderem Angst vor Krankheit und Heimeinweisung.

»Diese Menschen wollen nicht sterben, können aber unter ihren Bedingungen nicht weiterleben. Deshalb muss man die Umstände ändern«, sagte Schmidtke. An Depression leidende Senioren würden sich Ärzten nicht anver-

trauen, weil sie befürchteten, gegen ihren Willen in die Psychiatrie gesperrt oder mit Medikamenten behandelt zu werden.

Zu wenig werde auch die Suchtproblematik im Alter beachtet. Vor allem der Missbrauch von Alkohol- und Medikamenten sei ein Symptom bei suizidgefährdeten Menschen. Schmidtke beklagte, dass Hilfsangebote und Beratungsstellen zur Vermeidung von Selbsttötungen zu sehr auf Jugendliche ausgerichtet seien. »Das Suizidproblem im Alter ist bisher vernachlässigt worden.«

Für viele alte Menschen entstehen Situationen der Verzweiflung, weil sie Angst davor hätten, ihre menschliche Autonomie zu verlieren oder zum Pflegefall zu werden. Zur Behandlung dieser Symptome gebe es speziell entwickelte Behandlungsformen. Gleichzeitig dürfe die Selbsttötung im Alter nicht von der Gesellschaft toleriert werden, sagte Schmidtke.

Mit dem »Toy Train« in den Teegärten

Im indischen Darjeeling wächst der Champagner unter den Teesorten



Die Pflückerinnen ernten nur die frischen Triebe der Teesträucher. Die Blüten (unten im Bild) werden nicht für den Tee verwendet.



Von Helmut Heigert

Noch sind die Berge des Himalaja von Wolken umhüllt. Mit lautem Schnaufen kämpft sich die kleine Dampflokomotive in die Höhe. Mehr als sechs Stunden braucht der »Toy Train« für die 86 Kilometer lange Strecke von New Jalpaiguri nach Darjeeling im indischen Bundesstaat West Bengalen.

Die von den britischen Kolonialherren 1881 fertiggestellte »Darjeeling Himalayan Railway« ist von der UNESCO als Weltkulturerbe eingestuft worden. Auf der Straße neben der Höhe gelegenen Ferienort. Hinter der Stadt Kurseong reiht der Himmel auf. Wie grüne Noppen schmiegen sich die Teesträucher an die Hänge. Als rote Farbtupfer fallen die Pflückerinnen im satten Grün der Plantagen auf. Seit die britischen Kolonialherren vor etwa 160 Jahren entdeckten, dass der Teestrauch an den Berghängen des Himalaja bis zu einer Höhe von 2000 Meter vorzüglich gedeiht, sind rund um ihre ehemalige Sommerfrische Darjeeling zahlreiche Teegärten angelegt worden.

Die frischen Triebe der Teesträucher sind durch ihr helles Grün deutlich zu erkennen. Jeweils zwei Blätter und eine Blattknope (»two leaves and a bud«) ernten die Pflückerinnen. Abhängig von der Blattgröße pflückt eine Arbeiterin bis zu 4000 Mal für ein Kilogramm Tee und wirft die Blät-

ter in den Korb (»Tokri«) auf ihrem Rücken. 10 bis 15 Kilogramm Teeblätter erntet eine geübte Pflückerin pro Tag. Die

ANZEIGE

www.hellas-reisen.de
Ihr Griechenlandspezialist

Teesträucher auf der Plantage »Margaret's Hope« sind teilweise bis zu 150 Jahre alt. Der britische Gründer benannte seinen Teegarten nach seiner Tochter Margaret, die während einer Schiffsreise von England nach Indien verstarb. Bis heute gehört die Plantage der britischen Goodricke Gruppe, die insgesamt sechs Teegärten in Darjeeling bewirtschaftet. Die übrigen der insgesamt 87 Teegärten in den Bergen rund um Darjeeling, die das Logo des indischen Teeverbandes verwenden dürfen, befinden sich im Besitz von einheimischen

- **Reiseinformationen:** Der Tee-Tourismus in Darjeeling steckt noch in den Kinderschuhen. Einige Teegärten wie Glenburn (www.glenburnteastea.com) und Goomtee Tea Resort (www.darjeelingteas.com) nehmen Gäste auf.
- **In der Stadt Darjeeling gibt es Hotels in allen Kategorien.** Der nächstgelegene Flughafen ist Bagdogra, der von Delhi und Kalkutta mit Inlandsflügen erreicht werden kann.
- **Einige Spezialreiseveranstalter bieten Reisen mit dem »Toy Train« an** (www.bahnurlaub.de). Allerdings kann die Anreise nach Darjeeling mit der sehr langsamen Schmalspurbahn ermüdend sein. Um einen Eindruck zu gewinnen, reicht auch schon ein Teilstück aus – zum Beispiel von Darjeeling zum nächstgelegenen Bahnhof Ghum.
- **Allgemeine Reiseinformationen sind erhältlich beim Indischen Fremdenverkehrsamt, Baseler Straße 48, 60329 Frankfurt/ Main, Telefon (069) 24 29 49 0, Internet unter www.india-tourism.com/de/**

Unternehmen.

Hunde bellen, Hähne krähen, in der Teefabrik von »Margaret's Hope« summen pausenlos Ventilatoren. Die frisch geernteten Teeblätter liegen auf den Drahtgittern der etwa 25 Meter langen Welktröge, um zu welken. »Durch die Belüftung von unten wird den Teeblättern über Nacht bis zu 30 Prozent ihrer Feuchtigkeit entzogen«, sagt Manager Jai-deep Rai. Beim anschließenden Rollen wird die Blattstruktur der Teeblätter maschinell aufgebrochen. Bis zu drei Stunden dauert die folgende Fermentation der Blätter, die durch einen bis zu 20-minütigen Trocknungsprozess gestoppt wird. »Durch die Dauer und die Temperatur bei der Trocknung kann die Qualität des Tees noch verbessert werden«, fügt der Manager hinzu.

Seit fünf Jahren leitet der Manager den 585 Hektar großen Teegarten, der rund 300 Tonnen Tee pro Jahr produziert. Bis zu 18.000 Teesträucher wachsen auf einem Hektar und werden von Mitte März bis Ende November abgeerntet. Als einer der wenigen Manager in Darjeeling vermarktet Rai auch einzelne Lagen seines Teegartens. So wird beispielsweise der Tee von der Lage »Maharani Hill« ausschließlich für das deutsche Teehandelshaus Gebrüder Wollenhaupt produziert.

Eine Gruppe Kinder wartet in ihren blauen Schuluniformen vor einem Hort. Mit eigenen Schulen, Läden und sogar einer Krankenstation mit 20 Betten ist ein Teegarten wie »Margaret's Hope« organisiert wie ein Dorf. Auf der Plantage

leben etwa 9000 Menschen, von denen bis zu 3000 im Teegarten beschäftigt sind. Eine Pflückerin verdient rund 50 Euro pro Monat. Allerdings sind das Wohnen, der Schulbesuch und die medizinische

ANZEIGE

Versorgung im Teegarten kostenlos. Und die Gärten rund um ihre Hütten können die Familien zum Anbau von Obst und Gemüse sowie zum Halten von Hühnern, Rindern und Ziegen nutzen.

Mit lautem Schlürfen nimmt Rai einen kräftigen Schluck aus der Teetasse. Er schmatzt, gurgelt und spuckt den Tee nach einer Weile wieder in einen großen Auffangbehälter. Dann schnuppert er noch einmal an den aufgegossenen Teeblättern und beurteilt die Farbe und die Zusammensetzung der sogenannten Infusion. Mehrmals täglich probiert er Tee aus den unterschiedlichen Lagen und vergleicht sie mit Proben aus anderen Teegärten der Gruppe. Urkunden an der Wand seines Büro erinnern an Auszeichnungen, die er für seinen Tee bekommen hat. Darjeeling gilt als der Champagner unter den Teesorten. Zufrieden lehnt er sich in seinen Sessel zurück: »Der Tee muss einen zum Lachen bringen.«

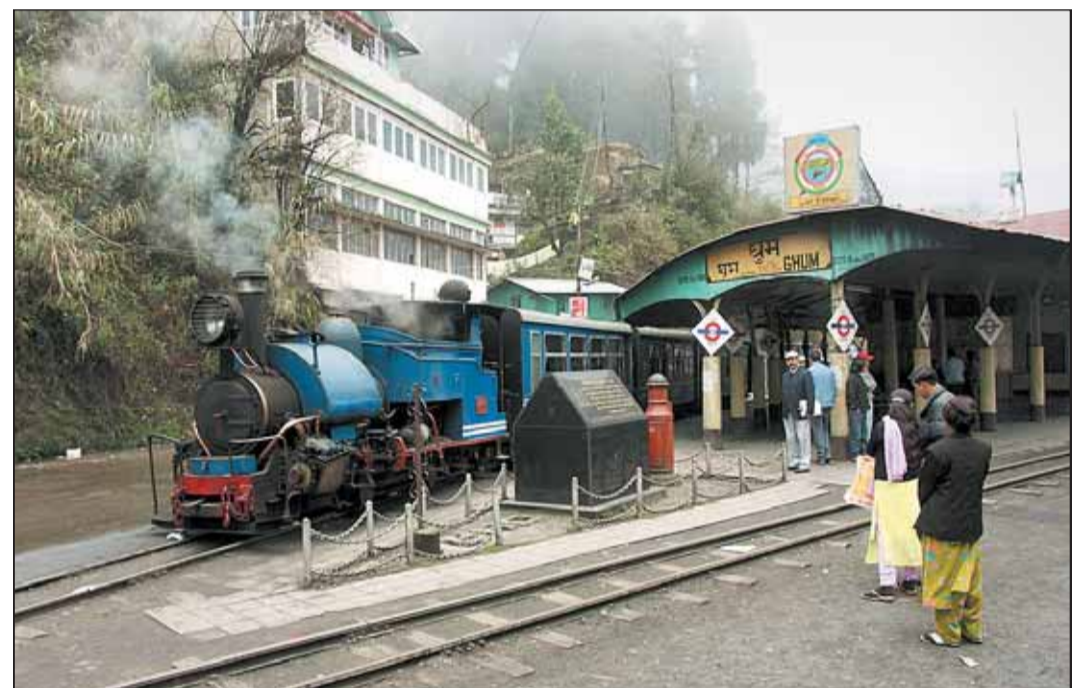
Eine kleine Teekunde

Tee aus Darjeeling kommt überwiegend als Blatttee auf den deutschen Markt. Der »First Flush« von Mitte März bis Mitte April ist besonders aromatisch. Der frische im Aufguss grünlich wirkende Tee zählt zu den besten und teuersten Sorten. Nach den qualitativ schlechteren »Inbetween«-Tees wird ab Mitte Mai bis Ende Juni der »Second Flush« geerntet. Durch die warme Frühlingssonne hat dieser dunklere Tee mehr Körper und Ausdrucksdruck als der »First Flush«.

Die während der Regenzeit in den Sommermonaten geernteten »Monsoon«-Tees verbleiben fast ausschließlich in Indien und werden manchmal in sogenannten All-Seasons-Tees untergemischt. Den Abschluss der Ernte bilden die gerbsäurearmen Herbsttees (»Autumnals«) mit einem herbwürzi-

gen Aroma. Durch das Aus-sieben der Teeblätter in der Fabrik entstehen unterschiedliche Blattgrade. Dabei kommen Teeblätter, die durch Rollen und Schneiden maschinell zerkleinert wurden, unter der Bezeichnung »Broken« in den Handel.

Für Teebeutel werden meist »Fannings« verwendet, deren Blattgrad zwischen Broken und der feinsten Sortierung »Dust« liegt. Traditionelle Qualitätsmerkmale wie »Orange« (von niederländisch Orange – königlicher Tee) und »Pekoe« (englische Bezeichnung für das chinesische Wort Pak-ho – Frühlingsknospen) haben ihre qualitative Bedeutung verloren und werden heute als Bezeichnungen für den Blattgrad verwendet. So ist ein Tippy Golden Flowery Orange Pekoe (TGFOPE) ein dünner, drahtiger Blatttee mit vielen Blattspitzen (Tips). Er enthält viele junge Teeblätter, ist aber kein Merkmal für eine besonders hohe Qualität.



Der Bahnhof von Ghum liegt 2257 Meter über dem Meeresspiegel

Fotos: Heigert

Namibia - Flugsafari

10-tägige Flugsafari mit einer Cessna 210 ab € 2.999,- pro Person

Gehen Sie einmal anders auf Entdeckungstour und erhaschen wundervolle Eindrücke aus der Vogelperspektive. Die riesigen Weiten der Sossusvlei Dünen, aber auch die Steppenlandschaften und Küstenregionen sind aus der Luft ein Erlebnis. Reisen Sie wie ein Vogel und erleben das Gefühl von Freiheit in einem einzigartigen Land!

Reiseverlauf:

- 1. Tag: Anreise** Linienflug mit Air Namibia von Frankfurt nach Windhoek in der Economy Class.
- 2. Tag: Windhoek** Ankunft in Windhoek, Empfang am Flughafen durch unsere örtliche, Deutsch sprechende Reiseleitung und Transfer zum Hotel. Rest des Tages zur freien Verfügung. Übernachtung im Hotel in Windhoek.
- 3. Tag: Windhoek - Fish River Canyon** (Flugzeit ca. 2 Stunden, ca. 560 km) Nach dem Frühstück Transfer zum Stadtflughafen Eros. Begrüßung durch den Piloten und im Anschluss Flug zum Fish River Canyon, dem zweitgrößten Canyon der Welt. Abendessen und Übernachtung in einer Lodge in der Region.
- 4. Tag: Fish River Canyon - Sossusvlei** (Flugzeit ca. 1 Stunde 40 Minuten, ca. 405 km) Morgens Flug über den Canyon sowie weiter in die Sossusvlei Region. Hier umgeben bis zu 350 m hohe Dünen die Salz-Ton-Pfanne, die sich in guten Regenjahren mit Wasser füllt. Abendessen und Übernachtung in einer Lodge in der Region Sossusvlei.
- 5. Tag: Sossusvlei - Rundfahrt - Swakopmund** (Flugzeit ca. 1 Stunde 20 Minuten, ca. 328 km) Frühmorgens geführte Rundfahrt im Geländewagen an den Dünen vorbei nach Sossusvlei. Anschließend Weiterflug entlang der Küste nach Swakopmund. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Entdecken Sie die hübsche Stadt mit den prächtigen Gebäuden aus der Kolonialzeit auf eigene Faust. Übernachtung im Hotel in Swakopmund.
- 6. Tag: Swakopmund - Walvis Bay - Bootsfahrt** (inklusive) - Damaraland (Flugzeit ca. 1 Stunde, ca. 260 km) Morgens Fahrt nach Walvis Bay. Besondere Attraktion hier ist die riesige Lagune, in der bereits mehr als 120.000 Vögel gezählt wurden. Bootsfahrt (ca. 3,5 Stunden) durch die Bucht. Anschließend Transfer zum Flughafen Swakopmund und Flug entlang der Küste via Cape Cross ins Damaraland. Abendessen und Übernachtung in einer Lodge in der Region.
- 7. Tag: Damaraland - Etosha** (Flugzeit ca. 1 Stunde 20 Minuten, ca. 328 km) Vormittags geführte Rundfahrt in der Region Twyfelfontein, bevor der Weiterflug in die Etosha Region erfolgt. Hier bewegen sich auf über 22.000 km² die großen Tierherden. Häufig zu beobachten sind Antilopen, Zebras, Giraffen und Elefanten. Abendessen und Übernachtung in einer Lodge in der Region außerhalb des Parks.
- 8. Tag: Etosha - Beobachtungsfahrt** (inklusive) Am heutigen Tage erneute halbtägige Beobachtungsfahrt im offenen Geländewagen durch den Etosha Nationalpark. Abendessen und Übernachtung in der Region außerhalb des Parks.
- 9. Tag: Etosha - Windhoek** (Flugzeit ca. 1 Stunde 40 Minuten, ca. 405 km) Vormittags Flug nach Windhoek Eros und von dort Transfer zum internationalen Flughafen. Rückflug nach Deutschland.
- 10. Tag: Ankunft in Deutschland.**

Ihr Flugzeug während der Rundreise:

Die Inlandflüge werden mit einer Cessna 210 mit 6 Sitzen durchgeführt (min. 2/max. 4 Vollzähler + Pilot), wobei jeder Platz ein Fensterplatz ist.

Ihre Unterkünfte während der Rundreise (Landeskategorie):

Ausstattung: Während der Rundreise erfolgt die Unterbringung in Mittelklasse-hotels oder Lodges. Alle Häuser verfügen über Lobby, Restaurant und Bar. Als besonderes Highlight kann in der Region Sossusvlei ein Luxuszelt für Sie reserviert sein, das alle Annehmlichkeiten eines Hotelzimmers bietet, allerdings den Flair von Abenteuer vermittelt.

Unterbringung: Die freundlich eingerichteten Doppelzimmer (max. 2 Vollzähler) verfügen über Dusche/WC.

Hotel- und Freizeiteinrichtungen teilweise gegen Gebühr.

Wunschsleistungen:

- Aufpreis für Privatrundreise mit 2 Personen im Flugzeug € 1.199,-
- Aufpreis Business-Class für den Linienflug nach Verfügbarkeit (auf Anfrage) € 1.249,-

Veranstalter: FOX-TOURS Reisen GmbH, Römergraben 5, 56579 Rengsdorf
Änderungen vorbehalten, maßgeblich ist die Reisebestätigung. Mit Erhalt der schriftlichen Bestätigung sowie Aushändigung des Sicherungsscheines wird eine Anzahlung in Höhe von 15% des Reisepreises (mindestens jedoch € 25,- pro Person) fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Reiseantritt zu leisten.



Inklusivleistungen:

- Linienflug mit Air Namibia (oder gleichw.) von Frankfurt nach Windhoek und zurück in der Economy Class (Nichtraucherflüge)
- DB-Fahrschein 1. Klasse zum Flughafen und zurück, inklusive IC- und ICE-Nutzung
- Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- Transfer Flughafen – Hotel – Flughafen
- 7 Übernachtungen in genannten Unterkunfts-kategorien
- Flüge m. Cessna 210 gem. Reiseverf. bei einer Beleg. v. 4 Pers. m. Deutsch sprech. Pilot
- Unterbringung in der gebuchten Zimmerkategorie
- 2 x Frühstück, 5 x Halbpension (Tag 3,4,6,7,8)
- Transfers im klimatisierten Minibus gemäß Reiseverlauf
- Rundfahrt durch die Sossusvlei-Dünen (Tg. 5), in der Region Twyfelfontein (Tg. 7);

Hinweise:

- Die Buchung von EZ ist aus organisatorischen Gründen nicht möglich.
- Bitte beachten Sie, dass Sie während der Flüge mit der Cessna max. 15 kg Gepäck p. P. dabei haben dürfen. Weiche Taschen sind vorgeschrieben
- Der Pilot übernimmt während der Reise gleichzeitig die Funktion des Reiseleiters.

T. & Preise 2008 i. € p.P. i. DZ

Termine	Preise
06.07. - 15.07.	3.149,-
03.08. - 12.08.	3.499,-
17.08. - 26.08.	2.999,-
07.09. - 16.09.	3.149,-
21.09. - 30.09.	3.149,-
05.10. - 14.10.	3.499,-

COUPON zur Weiterleitung an FOX-TOURS REISEN GmbH

Hiermit melde ich verbindlich Person(en) für die Namibia-Flugsafari an. Ich bitte um Buchung und Zusendung der Reisebestätigung.

Reisetermin:

Rundflugreise mit nur 2 Pers. Business-Class-Flug

Name Vorname Alter

1.

2.

Rechnungsempfänger:
Straße, Haus-Nr.:
PLZ, Ort: Tel.:
Datum: Unterschrift:

Coupon bitte senden an: Neues Deutschland, Anzeigenabteilung, Frau Weigelt, Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin, Tel.: (030) 2978-1842, Fax: -1840

Hauchdünn Butter, viel Obst und Gemüse

Die richtige Kost bei erhöhtem Cholesterinspiegel

Von Bettina Halbach

Cholesterin ist eine fettähnliche Substanz. Sie kommt im Körper des Menschen vor. Sie wird im Blut durch die sogenannten Lipoproteine transportiert.

Falsche Ernährung, Übergewicht sowie erbliche Faktoren können zu einem erhöhten Cholesterinspiegel führen. Überschüssiges Fett wird aber in den Wänden der Blutgefäße abgelagert. Das führt mit der Zeit zur Arterienverkalkung und zum Herzinfarkt.

Eine fett- und cholesterinarme Diät kann den Cholesterinspiegel im Blut auf ein angemessenes Niveau senken. Bei 2000 kcal täglich reichen 60 Gramm Fett aus. Mehr als 300 Milligramm Cholesterin pro Tag sind ungünstig. Übergewicht sollte etwas abgebaut werden.

Frisches Gemüse und knackige Salat gehören neben Kartoffeln und Hülsenfrüchten zur herzgesunden Kost. Die Salate werden am besten mit Joghurt angemacht. Oder man verwendet ein gutes Pflanzenöl (zum Beispiel Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl). Auch ein bis zwei Obstportionen sollten nun täglich verzehrt werden. Herzhaftes Vollkornbrot, leckere Müslis, Reis und Vollkornnudeln bereichern den Küchenszettel. Deftige Eintöpfe aus Gemüse, Kartoffeln und Fleisch kann man sich auch bei erhöhtem Cholesterin-



Harald Schmidt lässt sich von Kai Pflaume den Cholesterin-Wert bestimmen

Foto: dpa

spiegel gönnen. Pflanzliche Lebensmittel sind fettarm und frei von Cholesterin. Und die Fettmenge im Eintopf wird durch das Zufügen von Fleisch oder Wurst und durch das Dünsten des verwendeten Gemüses in Öl oder in ausgelassenem Speck bestimmt. Es schmeckt auch fast »ohne was dran«.

Braten, schmoren oder dünsten Sie fettarmes Fleisch. 150 Gramm Schnitzel statt 150 Gramm Kotelett (ohne Knochen) auf dem Teller spart schon 15 Gramm Fett. Ein bis zweimal in der Woche ist das

Fleisch die Beilage zu wohl-schmeckend gewürzten Gemüse- oder Kartoffelgerichten. Innereien und Wild haben zwar mäßigen Fettgehalt, aber viel Cholesterin. Von den Wurstwaren sind Geflügelwurst, Aspick, Corned beef oder gekochter Schinken recht mager und deshalb viel günstiger als Salami und fette Leberwurst.

Seefisch ist meist fettarm und enthält wenig Cholesterin. Aber auch gegen den fettreichen Hering oder gegen die fettreiche Makrele auf dem Spiesezeitel von Cholesterin-

patienten ist Nichts einzuwenden. In diesen Fischarten kommen die sogenannten Omega-3-Fettsäuren vor, die sich günstig auf die Blutfettwerte auswirken. Fischkonserven in Soßen oder Fisch in Mayonnaise- und Sahnesaucen sollten aber weitestgehend gemieden werden.

Joghurt und Milch mit 1,5 Prozent Fett sowie Magerquark können Cholesterinpatienten unbedenklich verwenden. An der Käsetheke im Supermarkt wird nur aus den Angeboten ausgewählt, die weniger als 40 Prozent Fett in

der Trockenmasse enthalten. Wer um seine erhöhten Blutfettwerte und um die Notwendigkeit des Abnehmens weiß, der bestreicht Brot nur mit einem Hauch Butter oder Margarine. Bei streichbaren Wurst- oder Käsesorten geht es zum Fett- und Kaloriensparen auch ganz gut ohne Streichfett. Ein gelegentliches Frühstücksei ist trotz des hohen Cholesteringehaltes im Eigelb erlaubt.

Oft kommt zwischendurch beim Fernsehen der Hunger auf Knabberzeug. Doch Schokolade, Kuchen, Kekse und Nüsse enthalten viel verstecktes Fett und viele Kalorien. Der Bequemlichkeit halber in die Pommesbude? Die zwei Flaschen Bier abends? Lieber nicht. Zuviel Fett im Blut merkt man nicht. Und wenn das Essen gut schmeckt, werden die nachteiligen Folgen zunächst vergessen.

Ein fettarmer Speiseplan kann durchaus schmackhaft gestaltet werden. Buchhandlungen sind eine Fundgrube für Bücher zum Thema Cholesterin. Hier bekommt man auch Nährwerttabellen. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Ernährungsgewohnheiten sowie mit dem Fett- und Cholesteringehalt von Lebensmitteln ist bei erhöhten Blutfettwerten wichtig. Bei achtsamer Lebensmittelauswahl sind Spezialprodukte wie Diätmargarine und Diätpeiseöl, Light-Produkte u.a.m. überflüssig.

Nicht jeder, der gerne fettreich isst oder Übergewicht hat, hat einen erhöhten Blutfettspiegel. Ebenso erreicht nicht jeder mit einer fettarmen Diät, dass der Cholesterinspiegel angemessen sinkt. Begleitend kann der Einsatz von Medikamenten notwendig werden, die den Cholesterinspiegel senken.

Yoga – Start mit 60?

Nicht jeder Sport ist im Alter geeignet

Von Charlotte Toma

Mit 60, und das ist im gesellschaftlichen Sprachgebrauch momentan fest verankert, gehört man in Mittel- und Westeuropa zu den Senioren. Ganz gleich, wie fit man sich fühlt, ob man noch voll im Arbeitsleben steht, von einem angenehmen Lebensabend träumt, die Haare grau, blond oder braun sind. Aus Marketing-Sicht sind die WOOFS (»well off older folk«) eine neue Zielgruppe, die über ansteigende Freizeit verfügt und ihre Entscheidungen gezielt trifft. Denn in der Regel handelt es sich um Menschen, die sich mit gesunder Ernährung und Sport fit halten und aktiv am Leben teilnehmen. Doch längst nicht jede Form von Bewegung passt zu jedem Alter, da Gelenke und Sehnen einfach nicht mehr so elastisch sind, wie in der Jugend. Und aller Anfang ist schwer.

Hier bietet sich der Yoga an. Yoga spricht nicht nur dosiert die Muskeln, Sehnen und Gelenke über die Asanas (Körperstellungen) an, sondern auch den Geist. Der Übende geht in eigenem Tempo vor und orientiert sich an seinen individuellen Grenzen. Es gibt keinen Leistungsdruck und keine Konkurrenz. Trotzdem findet man sich in einer Übungsgruppe aufgehoben und hat kommunikative Kontakte und lernt Gleichgesinnte jeden Alters kennen. Das hält zusätzlich jung. Und es macht Yoga so sympathisch. Per Definition

nach Patanjali – dem honorierten Herren, der vor langer Zeit die Hatha Yoga-Leitfäden aufgeschrieben hat – ist der Yoga »Das Zur-Ruhe-Kommen der Gedanken des Geistes«. Denn schließlich gibt es nicht nur den Hatha Yoga-Weg, der in der westlichen Hemisphäre am meisten verbreitet scheint, sondern noch fünf weitere, die sich u. a. mit Singen, Meditieren, Lesen der alten Schriften, Diäten, Energieerweckung beschäftigen. Der gesamte Mensch ist im Yoga geistig und seelisch angesprochen, gefordert und gefördert.

Pranayamas (Atemübungen) führen dem Körper gezielt Sauerstoff zu. Die Muskeln arbeiten sich in den Asanas warm und Sehnen gewinnen neue Elastizität und Beweglichkeit. Die Vitalkapazität steigt und das Herz-Kreislauf-System wird sanft angekurbelt. Dem Kopfstand wird sogar nachgesagt, dass er bei regelmäßigem Praktizieren Gesichtsfalten glättet und Ergrauen der Kopfhare verlangsamt. Das »Dreieck« sorgt für eine gute Verdauung, der »Baum« schult die Gleichgewichtsorgane. In der Regel pendelt sich auch das Essverhalten günstig ein, denn der geistig und seelisch ausgeglichene Mensch weiß instinktiv, welche Nahrungsmittel seinem Körper guttun. Yoga ist eine angenehme, oft lustvoll empfundene Anforderung, die dem Leben – auch und besonders im Alter – eine freudvolle Dimension geben kann.

ANZEIGEN

Mecklenburg-Vorpommern

Wo sind Sie näher am Meer?



Komfort und Service zum Verwöhnen.
(u. a. Schwimmbad, Sauna, Dampfbad, Solarium)
Ganzjährig attraktive Arrangements

Strandhotel Seerose Kölpinsee

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

Gesundheitsrat

KUREN in Mecklenburg zu Preisen wie in Polen
7 Tage ab 293,- € 14 Tage ab 499,- € im DZ
inkl. HP, 10 bzw. 20 Anwendungen

Wellness-Woche »Wer rastet, der rostet« ab 199,- € p. P.

Kuschelwochenende ab 79,- € p. P.

Physiotherapie im Haus

Schwimmbad und Saunalandschaft
Zimmerpreise ab 32 € p. P. incl. Sauna/Pool
10% Rabatt für Mitglieder der Partei DIE LINKE.

*** superior Hotel Borsteltreff (ärztl. geführtes Haus)

Am Mattenstieg 6, 19406 Dabel, ☎ 038485/20150, Fax: 21913,
E-Mail: kontakt@borstel-treff.de, www.borstel-treff.de

Fit in den Frühling im Ferienpark Retgendorf

5 Übernachtungen, inkl. HP (4x 3-Gang-Wahlmenü und 1x Candle Light Dinner), tägl. freier Eintritt in die Wellnessoase, inkl. einer Massage, tägl. Fahrräder mit Radwanderkarte für Ausflüge in die traumhafte Umgebung des Schweriner Sees



Tipp: Beobachtung des Vogelzuges in den 3 Naturschutzgebieten der Umgebung! (Gläser vorh.)
*pro Person im DZ 259,00 €

Achtung: bei der Reservierung outen ...5 % Rabatt für Mitglieder der Linken!

19067 Dobin am See, OT Retgendorf, Kiefernweg 1
sez-retgendorf@t-online.de, Tel.: 03866-4603-0
www.Ferienpark-Retgendorf.m-vp.de

OSTSEE - Insel Usedom
Sonnenterrasse
Verm. komf. FeWo's für 2-6 Pers. in Karls-
hagen und Zinnowitz, Haustiere erlaubt.
☎ 038371/2310 • Fax: /23150
Internet: www.usedom-paradies.de

Natur pur im Ostseurlaub

2 beheizbare FeWo's, je 55 m²
bis jeweils 4 Personen
ab **40,00 €** pro Tag

Fam. Medler, ☎ 0381/695 000
oder 0175/2015 939
katrin.medler@t-online.de
www.ostseurlaub-buettelkow.de

030/2978-1840

Die Fax-Nummer für Ihre Anzeigen.

Neues Deutschland

Geschäftsanzeigen

Nordsee

Liebe Nichtraucher, erleben Sie Ebbe & Flut auf der Insel Nordstrand! Zimmer, App. + FeWos, Frühstück, Frühlingsangebote! ☎ 04842-1025
www.nordseehotel-nordstrand.de

Sachsen

Frühlingserwachen im

Kurort Gohrisch/Sächs. Schweiz
Gaststätte und Pension Annas Hof Pension „Waldidylle“
5 Ü/HP a la carte zu 169 € p. P. (So. - Fr.)
7 Ü/HP a la carte zu 259 € p. P. (So.-So.)
Kinderermäßigung möglich!
☎ 035021-68781 od. 68356
www.gohrisch.net

„Wichtig für Senioren“ auch 50+

Ab sofort bezahlbare
Kuraufenthalte 2008

p. P. im DZ 14 Tage 640,- €

21 Tage 880,- €

incl. ÜN/VP und viele Extras

KURHOTEL Bad Lausick (b. Leipzig)

☎ 034345-32030, -31, -33

NEU! Original Oberstauferer Schrothkur!

☎ 34345-32266
www.kurhotelbadlausick.de

Sachsen-Anhalt

Die besondere Reise für Leser von „Neues Deutschland“

4 Tage Reise im
4-Sterne-superior
Hotel ab **179,-** € p. P./
DZ



Altmark / Düsedau

Genießerurlaub im Landhotel

• Im 4-Sterne-superior Landhotel Albrechtshof • Inkl. Halbpension • Inkl. 2x hochwertige Wellnessanwendung • Tägl. Nutzung von Schwimmbad und Saunalandschaft

Weites Land und sanfte Stille, mittelalterliche Fachwerkstädte und interessante Sehenswürdigkeiten, aktive und kulturelle Urlaubserlebnisse und eine schmackhafte regionale Küche, all das erwartet Sie in der Altmark, der „Wiege Preußens“. Sie ist geprägt von reicher Geschichte, herber Schönheit und vielfältiger Kultur.

Die **Verpflegung** besteht aus einem Frühstücksbüfett und einem 3-Gänge Menü am Abend. Lassen Sie sich in der Gaststube oder am Kamin schmackhafte Variationen altmärkischer Landküche servieren und genießen Sie das im Steinofen frisch gebackene Brot.

Verbringen Sie erholsame Stunden in der **Wellnesswelt** des Hotels mit Trocken- und Dampfsauna, Schwimmbad und Liegewiese und genießen Sie, gegen Aufpreis, Thalasso-Behandlungen, Massagen, Schönheitsprogramme, Solarium u.v.m. (Hotel- und Freizeiteinrichtungen teilweise gegen Gebühr)

Ihr 4-Sterne-superior Landhotel Albrechtshof:

Der einstige Gutshof mit seinem weitläufigen Areal wurde mit viel Gespür für Tradition in ein stilvolles Hotel umgebaut. Es verfügt über ein Restaurant, dessen Räume die Behaglichkeit eines Landgutes ausstrahlen, Bar und Lift.

Von den 38 **Doppelzimmern** sind 12 Zimmer behinderten- und rollstuhlgerecht ausgestattet. Die komfortablen Zimmer verfügen über Dusche/WC, Badewanne, TV und Minibar.



Zimmerbeispiel

Je nach Aufenthaltsdauer ist zusätzlich folgende Anwendung bereits im Preis enthalten:

Bei 3 Nächten: 1x Marmarpunktmassage (ca. 30 Min.).
Bei 5 Nächten: 1x Fußreflexzonenmassage (ca. 30 Min.).
Bei 7 Nächten: 1x Ayurvedische Kopfmassage (ca. 30 Min.).

Wunschsleistungen pro Person:

• Einzelzimmerzuschlag 20,- €/Tag
• An- und Abreise mit der Bahn auf allen deutschen Bahnhöfen zum Bahnhof Osterburg 79,- € (mit Bahncard) bzw. 99,- € (ohne Bahncard)

Inklusivleistungen pro Person:

- Übernachtungen im 4-Sterne-superior Landhotel Albrechtshof im Doppelzimmer
- Täglich reichhaltiges Frühstücksbüfett
- Täglich Abendessen als 3-Gänge Wahlmenü
- Begrüßungscocktail
- 1x pneumatische Pulsationstherapie (ca. 30 Min.)
- 1x zusätzliche Anwendung je nach Aufenthaltsdauer wie beschrieben
- Täglich Nutzung des Schwimmbads und der Saunalandschaft
- 10 % auf vor Ort gebuchte Wellnessleistungen
- Reisepreis-Sicherungsschein

Termine u. Preise p. P. im DZ in €

im 4-Sterne-superior Landhotel Albrechtshof EDV-Code: 1AM01A

Anreisezeitraum:	4 Tage/ 3 Nächte	6 Tage/ 5 Nächte	1 Woche
A 28.03.–15.04.08	179,-	269,-	359,-
01.11.–21.12.08	179,-	269,-	359,-
B 16.04.–31.10.08	199,-	299,-	389,-

Zusätzliche Kosten: Haustiere ca. 6,- €/Tag, nach Anmeldung; Kurtaxe von ca. 1,30 € pro Person/Tag, vor Ort zahlbar; **Kinderermäßigung:** auf Anfrage; **Verlängerung:** Der erste Tag der Verlängerung bestimmt wie ein neuer Anreisetag den Preis.

Beratungs- und Buchungstelefon

01805 - 990 456

(0,14 €/Min. aus dem Festnetz der T-Com/Mobilfunkpreise abweichend)

www.mediplusreisen.de

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. von 8–20 Uhr und Sa.+ So. von 9–14 Uhr Fax: 02203-99 00 501

Bitte bei Buchung angeben: Kennziffer 20/045

Änderungen vorbehalten, es gelten unsere AGBs u. die Reisebestätigung, die Sie nach Buchung erhalten. Daraufhin wird eine Anzahlung von 20% (mind. 25,- €) auf den Reisepreis fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, anschließend erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Reiseveranstalter Mediplus Reisen GmbH, 51147 Köln

Medi plus
REISEN

Deutschlands Spezialist für gesunde Erholung