

**Liebe Leserinnen,
liebe Leser,**

Gesundheitliche Chancengleichheit nennt sich seit etwas mehr als 10 Jahren eine durchaus lobenswerte Initiative des Bundes, der Länder und anderer Träger des Gesundheitssystems im Beitrag auf dieser Seite. Man erinnere sich aber, welche unsozialen Entscheidungen damals auf der Tagesordnung waren. Das regt auf, und doch soll das letzte nd-extra vor der Sommerpause in erster Linie Freude auf die warmen Tage machen. Neben der Auswahl der drei Kaltschalenrezepte brachten uns auch andere Themen auf die Idee, die eigene aktiv & gesund-Bilanz vielleicht schon im Urlaub zu verbessern. Ich hoffe, es geht Ihnen auch so.

Ihr

Martin Hardt

Inhalt

Die Verwaltung weiß Bescheid. 10 Jahre Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit	1
Tai Chi und Qi Gong Sanft, langsam und bewusst	2
Das nd-extra-Rätsel	2
Kosmetik. Bitte alles nur Natur. Ein Trend setzt Standards	3
UV-Schutz für die Augen. Tipps vom Bundesamt für Strahlenschutz	3
3 Kaltschalen für heiße Tage	3
Stand up Paddling ein neuer, alter Sport	4
Reizen oder Heilen? Klärungsbedarf in der Kurbranche	4
Reisetipps Barrierefreie Reiseziele	4
Treppenlifteinbau kann gefördert werden	4

Das nächste nd-extra erscheint am 19.09.2014. Thema: »Reisemagazin«



Der Sommer mit seinen kräftigen Farben ist da. Nun lockt die Natur wie zu keiner anderen Jahreszeit.

fotolia/bnorbert3

Die Verwaltung weiß Bescheid

Der Kooperationsverbund Gesundheitliche Chancengleichheit kuriert seit 10 Jahren die Symptome

Von Oliver Süd

»Die Chancen für eine gute Gesundheit sind ungleich verteilt. Wer in Deutschland durch Armut oder andere schwierige Lebensumstände benachteiligt ist, hat ein deutlich höheres Risiko zu erkranken als Menschen in günstigen Lebensverhältnissen. Die Lebenserwartung von Männern im untersten Einkommenssechstel ist 11 Jahre kürzer als die Lebenserwartung derjenigen im obersten Einkommenssechstel. Bei Frauen beträgt dieser Unterschied 8 Jahre. Ungleiche Gesundheitschancen können bereits in der Schwangerschaft beginnen und sich über das ganze Leben erstrecken.« Das ist der erste Satz im Vorwort der Studie »10 Jahre Kooperationsverbund »Gesundheitliche Chancengleichheit«. Hinter dem Verbund stehen

heute über 50 Organisationen, kommunale Spitzenverbände, Krankenkassen, Wohlfahrtsverbände, alle Landesvereinigungen für Gesundheit, die Nationale Armutskonferenz, die Bundesagentur für Arbeit und der Deutsche Olympische Sportbund sind dabei. Das Bundesgesundheitsministerium unterstützt die Aktivitäten des Verbundes, der von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) koordiniert wird. Der Kooperationsverbund wurde 2003 ins Leben gerufen. Nur zwei Jahre später trat Hartz IV in Kraft, weshalb auch die Arbeitsagentur Mitglied des Verbundes sein dürfte.

Die Studie, die auf Experteninterviews beruht, nimmt auch bei den Gründen, der wachsenden gesundheitlichen Ungleichheit im Lande kein Blatt vor den Mund. Die Gesundheitsreform und der Be-

schluss des Gesetzes »Betreuung und Versorgung des Kindes in Notsituationen § 20 SGB V,37« von 2008 werden genannt, aber auch »innerstädtische, Segregationsprozesse« und »Armutsentwicklungen durch wirtschaftlichen Strukturwandel, Arbeits- und Perspektivlosigkeit«.

Seit 2003 hat sich die Homepage www.gesundheitliche-chancengleichheit.de zu einer Plattform entwickelt, auf der etwa 2000 Maßnahmen vor Ort zu recherchieren sind, die sich als Modell für weitere Initiativen eignen könnten. Dabei wird sehr detailliert nach »Lebenswelten« wie zum Beispiel Kindergarten, Gefängnis oder Hochschule unterschieden. Der Reiter »Themen« bietet Suchkriterien von AIDS- bis Gewaltprävention, Elternschaft, Impfen und Sexualität an. Zielgruppen können nach ihren Lebenswelten

unterschieden werden. Weitere Suchbegriffe sind Allein Erziehende«, Langzeitarbeits- oder Wohnungslose sind Schlüsselbegriffe. Die Altersgruppen werden vom Säugling bis zu Hochbetagten in vielen Stufen unterschieden.

Sucht man mit den Begriffen Schule, gesundheitliche Versorgung, Allein Erziehende, Junge Erwachsene (19-29 Jahre) wirft die Datenbank zum Beispiel die Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen in Neustadt/Weinstraße, den Familientreffpunkt Kurmärkische Straße in Berlin und die Maßnahme des Dresdener Gesundheitsamtes »Gesunderhaltung von Mutter und Kind« aus.

Mit dem Label »Good Practice« ist die schulpädagogische Sozialarbeit und Schuljugendarbeit an der Staatlichen Regelschule »Werner-Seelenbinder« in Apolda ver-

sehen. Es weist auf besondere Kriterien wie Nachhaltigkeit und Kosten-Nutzen-Verhältnis hin, die von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung erarbeitet wurden.

Aktuell hat sich der Kooperationsverbund das auf kommunaler Ebene angesiedelte Thema »Gesund aufwachsen für alle« auf die Fahne geschrieben. Daran beteiligen sich über 70 Kommunen aus allen Bundesländern. Die Akteure vor Ort sollen lernen, ihre Ämter und Institutionen so zu vernetzen, dass Familien mit Kindern in unterschiedlichen Lebensphasen Angebote zur Verbesserung ihrer Gesundheitschancen bekommen. Weitere Initiativen des Verbundes heißen »Fit for Kids«, »Mentor - Die Leselehrhelfer«.

www.gesundheitliche-chancengleichheit.de

ANZEIGE

Harmony power
Die Schulen für Naturheilverfahren



Heilpraktiker
Grundausbildung
ab 199,- € mtl.

Berufe mit Zukunft:

- Heilpraktiker
- HP Psychotherapie
- Gesundheitsberater
- Pflegehelfer

Vollzeit und Wochenendstudium

Harmony power
Eberswalder Str. 30
10437 Berlin

Vereinbaren Sie einen
Beratertermin unter
030-440 48 480 oder
info@harmony-power.de



www.harmony-power.de

ANZEIGEN

Weltweit

Südafrika

12-tägige Rundreise ab / an Berlin
24.09. – 05.10.2014 € 2.195,-

Sie fliegen mit Lufthansa von Berlin nach Johannesburg und fahren dann zu Ihrem ersten Hotel der guten Mittelklasse.

Rundreiserroute:

Johannesburg – Blye River Canyon – Panoramaroute – Krüger-Nationalpark – Pretoria – Weiterflug nach Port Elizabeth – Gartenroute – Kap der Guten Hoffnung – Weinland – Kapstadt

Zusätzliches:

Einzelzimmerzuschlag 195,- €
Tagesausflug Oudtshoorn, inkl. Mittagessen 65,- €

Beratung und genauere Informationen: nd-Anzeigen • Frau S. Weigelt • Tel: (030) 2978-1842 • Fax: (030) 2978-1840

ABSCHIEDSREISEN MIT DER MS AZORES

Bus ab/an Berlin inklusive



»MS AZORES« – EINST DIE »VÖLKERFREUNDSCHAFT« Fotos: Veranstalter

England & Schottland
09.08. – 17.08.2014



Preise für Glückskabinen pro Person

Kabinenkategorie/Deck	alter Preis	Sonderpreis
Innen-Klassik	€ 1.349,-	€ 899,-
Außen-Klassik	€ 1.699,-	€ 1.199,-
Außen-Komfort	€ 1.919,-	€ 1.399,-
Außen-Suite	€ 2.239,-	€ 1.699,-

ab/an Bremerhaven, Einzelkabinen-Zuschläge nur 50 %, Innenkabinen nicht als Einzelkabinen buchbar

Nordkap, Lofoten & Fjorde
17.08. – 29.08.2014

Preise für Glückskabinen pro Person

Kabinenkategorie/Deck	alter Preis	Sonderpreis
Innen-Klassik	€ 1.999,-	€ 1.499,-
Außen-Klassik	€ 2.549,-	€ 1.799,-
Außen-Komfort	€ 2.979,-	€ 1.999,-
Außen-Suite	€ 3.499,-	€ 2.499,-

ab/an Bremerhaven, Einzelkabinen-Zuschläge nur 50 %, Innenkabinen nicht als Einzelkabinen buchbar

Norwegen & Fjorde
29.08. – 05.09.2014



Preise für Glückskabinen pro Person

Kabinenkategorie/Deck	alter Preis	Sonderpreis
Innen-Klassik	€ 1.029,-	€ 799,-
Außen-Klassik	€ 1.399,-	€ 1.099,-
Außen-Komfort	€ 1.609,-	€ 1.299,-
Außen-Suite	€ 1.849,-	€ 1.499,-

ab/an Bremerhaven, Einzelkabinen-Zuschläge nur 50 %, Innenkabinen nicht als Einzelkabinen buchbar

Die heutige MS Azores begann ihren Weg 1946 als Transatlantik-Passagierschiff Stockholm. 1960 wurde sie von der DDR gekauft und war bis 1985 als Völkerfreundschaft für den FDGB-Feriedienst unterwegs. Nach Verkauf des Schiffes war es als Fridtjof Nansen in Oslo stationiert. Weitere Verkäufe, Namensänderungen und Umbauten folgten (zuletzt Athena). Das Schiff erfreut sich dank seines maritimen Schiffstyps, der komfortablen Ausstattung und der überschaubaren Passagierzahl (max. 550) großer Beliebtheit. Der klassische Cruise-Liner im gehobenen Mittelklasse-Segment verfügt über ein hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis. Freuen Sie sich auf unvergessliche Erlebnis-Kreuzfahrten mit der ewig jungen teilmodernisierten MS Azores.

Informationsveranstaltung

Zu einer visuellen und informativen Informationsveranstaltung zum Thema »Abschiedskreuzfahrten der MS Azores« sowie »Kreuzfahrten mit der Mein Schiff«, laden nd-Leserinnen, Tobias Junghans vom Partner-Reiseveranstalter AMBIENTE Kreuzfahrten – eine Marke der FFR Ferien-, Freizeit- und ReiseService GmbH, Berlin und Franziska Rösel vom Partner TUI Cruises, Hamburg am

Dienstag, 22. Juli, 18 – 20 Uhr

im nd-Gebäude am Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin (Raum wird noch bekanntgegeben). Ein Wir freuen uns über Ihr Interesse und bitten um eine kurze telefonische oder elektronische Bestätigung (zwecks Raumplanung) Ihrer Teilnahme.

Ausführliche Information: nd-Leserreisen, Herr Diekert, Tel. 030/2978-1620, -1621; Fax 030/2978-1650; leserreisen@nd-online.de

Veranstalter: AMBIENTE Kreuzfahrten – eine Marke der FFR Ferien-, Freizeit- und ReiseService GmbH, Berlin

neues deutschland DRUCK VON LINKS

Sanft, langsam und bewusst

Tai Chi- und Qi Gong-Kurse werden von den Krankenkassen gefördert

Von Martin Hardt

Samstagsmorgen im Berliner Tiergarten. Der Reifen meines Fahrrads knirscht auf dem noch feuchten Weg. Jogger kommen mir entgegen, oft mit Kopfhörern und Pulsmessern ausgestattet ziehen sie ihre Runden. Das leise, zischende Tat-Tak der Beregnungsanlagen erfüllt die Luft, Vogelgezwitscher und -keckern selbst dort, wo die noch wenigen Autos auf den Hauptstraßen zu hören sind. Dann stehe ich, und mein Blick saugt sich an einem Paar mittleren Alters fest. In einiger Entfernung, am Rande einer der großen Liegewiesen, breiten sie mit langsamen, fließenden Bewegungen, ihrem Einhalten und dann wieder scheinbar heftigen Ausholen im Zeitlupentempo eine eigenartige Ruhe bis zu mir aus.

Schattenboxen, heute unter Tai Chi bekannt, ist etwas fürs Auge und doch - wohl vielmehr - für die Seele derer, die sich diesem Sport verschrieben haben. Genau gesagt erlebt Tai Chi, richtiger Taijiquan, seit den 70er Jahren in der westlichen Welt einen wachsenden Zuspruch. Damals begann man sich auf einer viel breiteren Basis als mancher schon lange vorher vorhandener, intellektueller Zirkel für die traditionelle östliche, meist chinesische und japanische traditionelle Sicht auf die Welt zu interessieren.

Hauptaspekte des Tai Chi sind Gesundheit, Meditation (Konzentration) und Kampfkunst. Die Übungen haben zum Ziel, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Die Bewegungen sind so konzipiert, dass eine gute Körperhaltung durch gesunde Gelenkstellungen erreicht wird. So wird eine gute Körperstatik hergestellt, was der Muskulatur ermöglicht, ihre Aufgaben optimal zu erfüllen. Obwohl Tai Chi zu den Kampfsportarten zählt und auch als solcher selbst in Europa praktiziert wird, haben sich seine waffenlosen Übungen als sehr wirksame Gymnastik für Körper und Geist etabliert.

Dies gilt im Übrigen auch für das im Kern wesentlich ältere ursprünglich taoistische Qi Gong. Im Allgemeinen werden Tai Chi und Qi Gong außerhalb Chinas als Synonyme



Ob Tai Chi oder Qi Gong. In der Ruhe liegt die Kraft.

Foto: fotolia/ASK-Fotografie

gebraucht. Das mag daran liegen, dass im Mutterland beider der Kampfkunsthintergrund des Tai Chi nie vergessen wurde und Qi Gong als »Weg zur Heilung« bekannt ist. Nun stellt sich der Verdacht ein, dass die Bilder von meist nicht mehr allzu jungen Chinesinnen und Chinesen bei ihren Übungen im Park, auf der Straße oder einem Platz in Wirklichkeit Anhänger einer der vielen Schulen des Qi Gong sein mögen. Das ist mitnichten so. Es kommt wohl eher auf die Ausführung an und die Tradition, in der man zu Anfang stand. In beiden Fällen spielt die Atmung beim das konzentrierten Abarbeiten der

gelernten Bewegungsabläufe eine zentrale Rolle. Das geistige Zur-Ruhe-Kommen bei den Übungen macht den Unterschied zu landläufiger Gymnastik aus. Es ist wohl so, dass dieser Punkt zumindest in der westlichen Welt besonders fasziniert. Wer »zur Ruhe kommen« im Internet bei Google eingibt, erntet über 19 Millionen »Treffer«.

Tai Chi wie auch Qi Gong sind weit davon entfernt, auch hier zu Lande zu einer Art Volkssport für Jung und Alt wie in China zu werden, aber ihre gesundheitlichen Auswirkungen sind unstrittig. Nicht zufällig werden Einsteigerkurse bei zertifizierten Lehrern von

vielen Krankenkassen übernommen. Die Techniker Krankenkasse bewirbt Tai Chi mit folgenden Worten: »Ihre Muskeln werden besser durchblutet. Sie stärken Ihr Wohlbefinden, entspannen sich und schärfen Ihre Konzentrationsfähigkeit.« Zu Qi Gong schreibt sie: »Bei den Übungen lernen Sie, Ihre innere Balance zu stärken und Ihre körperliche Koordinationsfähigkeit zu verbessern. Dadurch können Sie Ihren allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und Ihr Immunsystem unterstützen. Verspannungen und Energieblockaden werden gelöst ...«

Hör Tipp

Konkurrenz kommt meist nicht von außen

Der Psychotherapeut und Universitätsdozent Frank Henning lädt den Leser mit seinem Buch »Krieg im Gehirn - Wie uns der Stress beherrscht« zu einer Reise in die eigenen neuronalen Eigenheiten ein. Es ist ein Kampf von Stammhirn mit seinen grundlegenden Funktionen vom Atmen bis zum Sex über das verflixte Zwischenhirn mit seiner bunten Mischung aus inneren Bedürfnissen und äußerlichen Prägungen und dem armen Großhirn, das eben alles unter einen Hut bringen möchte, aber das schwächste Glied in der Kette ist. Stress ist nach Frank Henning Ergebnis dieser in erster Linie inneren Konkurrenz. Nun hat man das eine oder andere zu dem Thema vielleicht schon gehört und gespürt - wie hat es sich das letzte Mal angefühlt, als man sich mal wieder so richtig zusammengerissen hat? - doch mit etwas Geduld wird der rote Faden Hennings im Laufe der 11 Kapitel deutlich. Die wird in den 67 Minuten der Hörbuch-Version kaum strapaziert. Es liest Martin Falk.

Krieg im Gehirn, Wie uns der Stress beherrscht, Frank Henning, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Audio-CD, 12,- Euro

Impressum

nd-extra
Beilage der Tageszeitung
neues deutschland

Redaktion und Gestaltung:
Martin Hardt, V.i.S.d.P.
E-Mail: m.hardt@nd-online.de

Autoren:
Martin Hardt (mwh), Oliver Süd

Bildquellen:
Seite 1: fotolia/bnorbert3;
Seite 2: fotolia/ASK-Fotografie;
Seite 3: fotolia/Anja Kaiser, fotolia/ra2studio, fotolia/pixelot;
Seite 4: Foto: fotolia/velvetocan

Anzeigenverkauf:
Dr. Friedrun Hardt (Leitung)
(030) 29 78 - 18 41
Sabine Weigelt - 18 42
Telefax: - 18 40

E-Mail: anzeigen@nd-online.de
Es gilt die Anzeigenpreisliste
Nr. 24 vom 1. Januar 2014

www.neues-deutschland.de

Und das können Sie gewinnen:

1. Preis: Ein Gutschein für das Spreewald Thermenhotel in Burg mit zwei Übernachtungen inkl. Halbpension für 2 Personen sowie Nutzung der Spreewald Therme während des Hotelaufenthalts (gültig bis 03.06.2017)

2. Preis: ein Brillen-Gutschein à 50,- Euro von Fielmann

3. Preis: eine Sporttasche, gesponsert von Fielmann

Lösungswort auf eine Postkarte und schicken an:

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

Einsendeschluss: 4. Juli 2014

Gewinner werden im nächsten nd-extra bekanntgegeben.

Lösungswort des letzten Rätsels: Fernweh

Die Gewinner:

1. Preis: Edith Worlich, Senftenberg
2. Preis: Bodo Kruse, Beeskow
3. Preis: Günter Böhme, Bautzen

Das nd-extra-Rätsel

Goldmakrele	röm. König aus Sachsen	Zahlwort	Arbeitsanzug (ugs.)	span. Mehrzahlartikel	Baumteil	Fremdwort: doppelt	italienischer Artikel	westsibirischer Strom	Stadtteil von Berlin	Ostgermane	Vorname von Fotomodel Campbell	Süßwasserbarsch
größtes Streichinstrument	nicht völlig		3	Rate	Behälter für organischen Müll			1				
Hauptstadt von Vietnam	kleine Erhebung	ital. Humanist und Dichter						englisch, span.: mich, mir		befehlen, verfügen		
vormals, früher		ital. Humantist und Dichter						ehem. finnische Münze		US-Amerikaner (Kw.)		
eine Kaiserpfalz	Teil der Kette	Naumburger Domfigur						altägyptischer Königstitel		zypriot. Schafskäse		Dreifingerfaulter
GeWINNER		Kummer						Gericht				
		EDV-Begriff (Netzwerk)		2								
		egozentrisch			kurz für: lecker	rote Filzkappe	Sitz des Papstes	äthiopische Getreidepflanze	Verehrer eines Stars		4	scherzhalt: US-Soldat
Kolloid	biblischer Stammvater					ältester Sohn Noahs (A.T.)		fraulich				

Lösungswort

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

Kosmetik. Bitte alles nur Natur

Einfach schön ist nicht genug. Ein Trend setzt Standards für eine ganze Industrie

Von Martin Hardt

Ja, es hat doch einige Zeit gebraucht, ehe ich die morgendlichen Badezimmerzeiten der Frauen meines Lebens geistig durchstiegen habe. Nein, das ist nicht alles nur für mich. Es geht vielmehr um ein tägliches Sichwiederfinden, eine Auszeit und Neuordnung, ein langes Einatmen oder Aufladung, bevor es in die Öffentlichkeit geht und frau nicht mehr alles selbst in der Hand hat. Wappnung durch Schönheit könnte man es nennen, nicht zuletzt, weil der Trend auch nach den Männern greift. Der Zeitgeist mel-

det sich und ist dabei in manchem voraus, das bis dato als Wissen gilt.

Wenn die morgendliche Toilette mehr ist als Schlafschorfabkratzen, sondern dem inneren Gleichgewicht dient, ist Grenze zur Gesundheit erreicht und die landläufige Unterscheidung zwischen Hygiene und Kosmetik hinterfragbar. Die alten Griechen waren eindeutig: »kosmeo« war bei ihnen »schmücken« und hatte wenig mit der Heilkunst von Göttin Hygieia zu tun.

Einig sind die im Web erreichbaren Kosmetikakademien und -weiterbildungsanstalten, so sie sich über-

haupt für die Geschichte ihrer Branche interessieren, darin, dass Kosmetik im heutigen Sinne erst ein Kind des 20. Jahrhunderts, des wachsenden Lebensstandards, der veränderten Arbeitswelt und nicht zuletzt der chemischen Industrie ist.

Letztere hat mit ihrem Kosmetiksektor schon seit vielen Jahren ein Problem. Wer möchte sich allmorgendlich das auf die Haut tupfen, malen, schmieren, pinseln, was Fische sterben lässt, wenn es darum geht, Fitness und Bereitschaft für den Alltag auszustrahlen? Es ist nicht wirklich witzig, wenn auch mit Recht einzuwenden, dass die kolportierten Milchbäder Kleopatras auch nichts anderes als chemische Keulen zum Aufpumpen der oberen Hautschichten mit Fetten und Co. gewesen sind. Auch die Ringelblumensalbe meiner Schwiegermutter funktioniert nicht anders. Chemie bleibt Chemie, lassen wir die Physik mal außen vor, und trotzdem gibt es die industrielle Naturkosmetik.

Alles nur Marketing? Großes Ja, kleines Nein. »Als Naturkosmetik werden Kosmetika bezeichnet, die dem Anspruch nach schonender für Mensch und Umwelt und aus »natürlicheren« Rohstoffen hergestellt sind als herkömmliche Kosmetika. Obwohl es keine einheitliche bzw. internationale Definition gibt, sind bei Naturkosmetik bestimmte



Vitamine für die Haut. Heute soll Kosmetik auch fit für den Stress des Alltags machen. Fotos (2): fotolia

Inhaltsstoffe wie Polyethylenglykol (PEG), Silikone, Parabene, synthetische Duftstoffe, Paraffine und andere Erdölprodukte ausgeschlossen.« So nähert sich Wikipedia einer Grauzone in der Wirtschaftspolitik der Verordnungen und Zertifikate.

Seit langem findet ein Kampf um die Standardisierung der Inhaltsstoffe von Naturkosmetik statt, die seltsame Blüten treibt und eine Fülle von Zertifikaten zur Folge hat. Alle haben den Anschein, als wollten sie über die Zahl der Firmen, die sich jeweils zertifizieren lassen, das Sagen in

der Frage erringen, was den nun Naturkosmetik ist, und was nicht. Daneben gibt es aber auch einige Firmen, manche klein und um die Ecke, die sich aus ihrem Selbstverständnis heraus sehr strikte Standards für ihre Produkte gegeben haben und damit vielleicht am glaubwürdigsten sind.

Die seit dem letzten Jahr geltende neue EU-Kosmetikverordnung unterscheidet nicht zwischen konventionell hergestellten Schönheitsprodukten und Naturkosmetika. Sie kennt aber eigenen Paragraphen über irrefüh-

rende Werbung, regelt die Verantwortung – Importeure können sich nicht mehr herausreden – möchte Tierversuche bei der Herstellung von Kosmetika ausschließen und versucht, die Produkte sicherer und umweltgerechter zu machen. Das entspricht dem allgemeinen gesellschaftlichen Trend gesamtheitlicher Verantwortung für die Natur und die eigene Gesundheit. Ein Gewinn für alle, die im Drogeriediscounter kaufen müssen oder wollen und keine Schwiegermutterringelblumensalbe zur Verfügung haben. Die war für alles gut!

Meldungen

Stift gegen LRS

In nur anderthalb Jahren hat die zu diesem Zweck gegründete IT-Firma vibewrite in München einen Stift entwickelt, der Schreibfehler per Vibration meldet. Zum Zeitpunkt dieses Berichts hat das Start-up-Unternehmen schon 417.000 Euro von angepeilten 750.000 Euro von Investoren zur Weiterentwicklung ihres Produkts eingesammelt. Das ist auf der crowd funding-Homepage www.seedmatch.de nachzuverfolgen. Der Stift kann in vielen Sprachen genutzt werden und theoretisch über 774 Millionen Menschen mit Schreibschwächen helfen, so das Unternehmen.

Vibewrite ist eine Entwicklungspartnerschaft mit der Beratungsstelle für Leserechtschreibschwäche LRS e.V. in Aachen eingegangen, um den Stift zu testen und zu einer Lernhilfe für Legasthenie bzw. Dyslexie zu entwickeln. mwh

Sommergrippe, was tun?

Enteroviren sind weltweit verbreitet und verursachen verschiedene Erkrankungen, die wie die Sommergrippe. Häufungen werden jedes Jahr in den Monaten Juli bis September beobachtet, im Jahr 2013 war die Zahl der positiv getesteten Proben höher als in den Saisonmonaten der Vorjahre, so das Robert Koch Institut im Epidemiologischen Bulletin 40/2013.

Dabei ist nicht jede Erkältung im Sommer eine echte Grippe. Insbesondere im Urlaub sorgen Klimaanlagen im Bus oder auf den Hotelzimmern für dieses unangenehme Erlebnis. Die Gegenmittel unterscheiden sich kaum von denen gegen die Wintererkrankung. Ruhe, viel trinken und bei längerem Andauern ein Arztbesuch werden in diesen Fällen empfohlen. mwh



Um 1900: Schönheit im Stil der oberen Zehntausend.

UV-Schutz ist auch für die Augen zu empfehlen

Beim Kauf einer neuen Sonnenbrille gibt es vieles zu beachten

Das Bundesamt für Strahlenschutz gibt Hinweise:

UV-Schutz

»Ultraviolette (UV-)Strahlung kann nicht nur unsere Haut, sondern auch die Augen nachhaltig schädigen ... Sonnenbrillen sind nicht nur als Schutz vor Blendung unverzichtbar, sondern auch als Schutz vor dem Eindringen von UV-Strahlung ins Auge. Aber nicht jede Sonnenbrille weist einen ausreichenden UV-Schutz auf. Im Gegensatz zum Blendenschutz, den man selber prüfen kann, sieht man einer Sonnenbrille ihre Schutzwirkung

Problem Sehstärke

für UV-Strahlung nicht an. Messungen haben gezeigt, dass auf Hinweise der Hersteller wie zum Beispiel »UV-400«, »100 Prozent UV-Schutz«, »100 Prozent UV-protection« relativ gut Verlass ist; das heißt, die Sonnenbrillen filtern die gesamte UV-Strahlung bis 400 Nanometer (nm) ausreichend aus und erfüllen somit die Anforderungen an eine gute Sonnenbrille bei der UV-Filterwirkung. Beim Kauf einer Sonnenbrille sollte man unbedingt auf eine entsprechende Kennzeichnung achten.

Achtung: Bei Sonnenbrillen mit Sehstärken kann aufgrund der Bearbeitung der Gläser der UV-Schutz nicht mehr ausreichend sein!

Brillentonung

Eine Sonnenbrille sollte die Tönungsstufen (Kategorie = cat) 2 oder 3 aufweisen. Dies ist meist auf einem Aufkleber oder Etikett an der Brille oder am Brillenbügel vermerkt (zum Beispiel »cat2«). Tönungsstufe 1 schützt kaum vor Blendung, Tönungsstufe 4 ist für gutes Sehen zu dunkel und zum Beispiel im Straßenverkehr nicht zugelassen. Bei extremen

Strahlungsverhältnissen, wie etwa auf Schnee im Hochgebirge, sollten unbedingt spezielle Sonnenbrillen der Tönungsstufe 4 mit völliger Filterung des Blaulichtanteils und ausgeprägtem Seitenschutz getragen werden.

Geeignete Brillenglasfärbungen sind braun oder grau. Diese Färbungen sind für gutes Sehen ideal. Blau- und Rottönung beeinträchtigen die Kontrastwiedergabe und das scharfe Sehen.

Seitenschutz

Da UV-Strahlung sehr stark streut, ist bei der Wahl der Brill-

le auf einen guten Seitenschutz (entweder durch die Größe der Gläser oder durch die Formgebung der Brille) zu achten. Dies ist vom Kunden leicht selbst zu beurteilen.

Glas oder Kunststoff?

Da der UV-Schutz extra vom Hersteller aufgebracht wird, ist die Wahl zwischen Echtglas oder Kunststoff hinsichtlich der UV-Filterwirkung inzwischen ohne Bedeutung. Die circa 15 Jahre alte Empfehlung, stets Glas zu verwenden, geht auf die Zeit zurück, in der billige Brillen aus Polystyrol ohne zusätzlichen UV-Schutz herge-

stellt wurden und somit tatsächlich eine ernsthafte Gefährdung der Augen darstellten.« mwh

www.bfs.de

ANZEIGEN

Leben ist Anfangen. Immer, in jedem Augenblick.

...mehr Gefühl von innerer Zufriedenheit, Geborgenheit und Gesundheit finden Sie in meiner **Praxis für Systemische Beratung & Therapie:**

- ✓ Einzel-, Paar- und Familienberatung
- ✓ medizinisches Qi Gong: Einzelsitzung, Kurse, Vortrag

Praxis für Systemische Beratung & Therapie Heidlind Girschik
Diplom-Sozialarbeiterin / Familien- u. Psychotherapeutin HP / Qi-Gong-Lehrerin
☎ (03573) 365 953 • Senftenberg/Dresden • www.sichleben.de

3 Kaltschalen für heiße Tage

Kaltschalen gehören zu den Klassikern sommerlicher Küche und sollten sich vom aktuellen Smoothie-Trend nicht den Rang ablaufen lassen.

Gurkenkaltschale

Zutaten für 4 Personen: 1 Liter Joghurt, 500 g Salatgurken, Salz, Pfeffer, Zucker, 1 EL Dill fein geschnitten

Gurke in den kalten Joghurt hobeln, mit den Gewürzen abschmecken und kaltstellen. Dazu ein kräftiges Brot

Gazpacho

Zutaten für 4 Personen: 2 frische Gurken, 4 rote Paprikaschoten, 4 Zehen Knoblauch, 8 Tomaten, Salz und Pfeffer, 2 Scheiben Toastbrot, Tabasco, 200 ml Gemüsefond, 4 EL Olivenöl, 1 Zitrone

Die Gurke schälen, halbieren und entkernen. Die Paprika schälen, entkernen. Alles in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten über Kreuz einritzen mit kochendem Wasser überbrühen, einige Sekunden warten, dann rausnehmen und die Haut abziehen.



Für die Gurkenkaltschale hat man meist doch alles zu Hause.

Foto: fotolia/pixelot

Das Toastbrot entrinden und auch klein schneiden. Die Tomaten vierteln.

Das Gemüse mit dem Knoblauch und etwas von der Brühe

in einen Mixer geben, alles pürieren, dann das Toastbrot dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco sehr vorsichtig wür-

den, etwas Zitronensaft dazu

und soviel Gemüsefond bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss das Olivenöl dazu, gründlich durchrühren, kalt stellen.

und soviel Gemüsefond bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss das Olivenöl dazu, gründlich durchrühren, kalt stellen.

Kaltschale vegan

Zutaten für 4 Personen: 3 TL Ahornsirup, 1 Prise Salz, trockener Rotwein, 200 g Tofu, naturell, Früchte, z.B. 1 Handvoll Johannisbeeren, 200 g rote Weintrauben, Saft einer 1/2 Zitrone, Banane, 200 g Melone, 2 Kiwi, 1/2 Dose Ananas, 20 g Speisestärke

Tofu würfeln, eine Prise Salz dazu und mit Ahornsirup gesüßtem trockenem Rotwein bedecken. 60 Minuten ziehen lassen. Dann die Früchte in eine Schüssel geben, Tofu und Rotwein dazu, bis alles bedeckt ist. Abseihen, eine Tasse abnehmen, den Rest zum Kochen bringen. Speisestärke in dem kalten Saft aus der Tasse auflösen und in die kochende Flüssigkeit einrühren, 2 Minuten kochen lassen und über die Früchtemischung gießen, bis alles bedeckt ist. Abkühlen lassen und mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank, 20 Minuten vor dem Servieren herausnehmen.

www.chefkoch.de

Pflege-Vital
Liebvolle Alten- & Krankenpflege

678 06 06

Hilfe mit Herz für ältere und pflegebedürftige Menschen

Seit 18 Jahren bietet die Pflege-Vital Beate Langer GmbH hilfesuchenden, kranken und pflegebedürftigen Bürgern „Rat und Tat“, wenn es um liebevolle und engagierte Pflege geht. Der ambulante Pflegedienst bietet den gewohnten Service von Hilfe im Rahmen der Pflegeversicherung und häuslicher Krankenpflege. Die geschulten Mitarbeiter sind 7 Tage in der Woche für Sie im Einsatz!

Das Pflege-Vital Team ist für Sie da!

Bei Vorliegen der zusätzlichen Betreuungsleistungen von der Pflegekasse, bietet der Pflegedienst individuelle Beschäftigung und Betreuung für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz an.

Die Sozialstation betreut außerdem seit 2002 pflegebedürftige Menschen mit Demenz ambulant in vier Wohngemeinschaften in Berlin-Adlershof und Berlin-Karlshorst.

Den älteren Menschen wird so die Möglichkeit gegeben, ihren Lebensabend selbstbestimmt und in Würde zu verbringen. Die Wohngemeinschaften sind speziell auf die Bedürfnisse der Mieter zugeschnitten. Das Personal setzt im Rahmen der 24-Stunden Betreuung eine aktivierende und liebevolle Pflege um.

Darüber hinaus bietet Pflege-Vital umfangreiche Pflegeberatung an. Im persönlichen Gespräch können anstehende Fragen besprochen und individuelle Hilfsangebote erläutert werden.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Eine kostenlose Beratung ist für uns selbstverständlich! Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Pflege-Vital Beate Langer GmbH
Florian-Geyer-Str. 97 • 12489 Berlin • e-mail: pd@pflege-vital.com • www.pflege-vital.com
☎ 678 06 06 • Fax: 678 06 070

Reisetipps

Barrierefreie Ziele

Acht Urlaubsregionen und Städte haben sich zur Arbeitsgemeinschaft Barrierefreie Reiseziele in Deutschland zusammengeschlossen. Sie entwickeln Reiseangebote für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, mit Hör-, Seh- und Lernbehinderungen, für Gehörlose und Blinde sowie für Familien und Senioren. Zu den Mitgliedern gehören die Städte Erfurt und Magdeburg sowie die Regionen Eifel, Ostfriesland, Sächsische Schweiz und das Fränkische, Lausitzer und Ruppiner Seenland. Für Menschen mit Handicap, die im Sommer ans Wasser möchten, machen sie auf folgende Angebote besonders aufmerksam.

Fränkisches Seenland

Die Urlaubsregion südwestlich von Nürnberg etwa ist geprägt von sieben großen Seen, an denen Wasserratten ein herrliches Badeparadies vorfinden. Barrierefreien Badespaß bieten »amphibische« Rollstühle, die sich sowohl für den Sandstrand als auch für das Wasser eignen – und zwar ohne Umbau. Der leichte Aluminiumrahmen, das wasserdurchlässige Nylon-Sitzgewebe und die schwimmfähigen Niedrigdruckräder sorgen für optimalen Badekomfort. Die Tiralos werden kostenfrei an Altmühl-, Brombach- und Rothsee verliehen.

Lausitzer Seenland

Durch Flutung und Renaturierung des einstigen Tagebaugebietes wächst hier zwischen Berlin und Dresden die größte von Menschenhand geschaffene Wasserlandschaft Europas heran. Eine wahre Fülle an barrierefreien Wassersport-Erlebnissen. Am Senftenberger See unterstützt ein spezieller Lift beim Einstieg in die Boote. Das hier angebotene Kuttersegeln für Landratten ist sehr beliebt und richtet sich an behinderte und nicht behinderte Gäste. Erfahrene Skipper laden die Teilnehmer ein, mit anzupacken, die Segel zu setzen, in See zu stechen und die Kraft des Windes zu spüren.

Ruppiner Seenland

Gästen im Rollstuhl stehen seit Kurzem barrierefreie Kanus zur Verfügung. Erfunden hat sie Jörg Tümmel, Inhaber barrierefreier Ferienwohnungen in der Region. Statt mit den Paddeln setzt der Sportler das Boot über eine Handkurbel in Bewegung, mit der sich zwei am Boot befestigte Schaufelräder im Wasser



Mit ruhiger Bewegung über das Wasser gleiten, macht das neue Stehpaddeln aus. Es findet auch hierzulande immer mehr Freunde.

Foto: fotolia/velvetocean

Seit einigen Jahren ist das Stand up Paddling, manche nennen es auch Stand up Surfing, zu deutsch Stehpaddeln, an vielen Seen und Stränden des Landes als neuer Wasserspaß und -sport unüberseh-

bar. Seit zwei Jahren sind auch aufblasbare Boards auf dem Markt, die den Transport ans Wasser sehr erleichtern. Es gibt wohl nicht viele Fortbewegungsarten auf dem Wasser, die ähnlich sanft die

meisten Muskelpartien des Körpers und den Gleichgewichtssinn trainieren. Dabei ist Stand up Paddling von jedem einigermaßen beweglichen Menschen schnell zu erlernen, wenn es noch nicht um

die Feinheiten, wie dem sportlichen Kombinieren von Paddel- und Surftechnik, geht. Wer im Urlaub Geschmack daran gefunden hat, kann Stehpaddeln auch in manchen Sportvereinen betreiben. Nähere

Informationen dazu gibt es beim Deutschen Kanu-Verband (DKV) und dem Deutschen Wellenreitverband (DWV). mwh
www.kanu.de
www.wellenreitverband.de

Stand up Paddling

Eine alte, neue Wassersportart für fast alle erobert die Strände und Seen

drehen. Dadurch ist das Kanu zum einen kentersicher und zum anderen ermöglicht es, im Boot sitzend vom Land ins Wasser sowie vom Wasser an Land zu gelangen.

Eifel

Eingebettet in felsige Landschaftszüge und weite sattgrüne Hochflächen verfügt die Eifel im Westen Deutschlands über tief eingeschnittene Flusstäler wie das der Rur. Beliebt ist die Region vor allem für ihr reiches Wassererlebnisangebot rund um den angestauten Rursee. Schiffstouren bieten hier einen ganz neuen Zugang zum Nationalpark. Beim ruhigen Dahingleiten entlang der dicht bewaldeten Hänge erzählen Nationalparkranger über Flora und Fauna sowie die Entstehung der einzigartigen Landschaft.

Für blinde und sehbehinderte Gäste haben sie ertastbare oder duftende Elemente aus der Natur dabei. Und mobile Hörverstärker werden an hörgeschädigte Besucher kostenfrei verliehen. Die Fahrten finden zwei Mal im Monat statt.

Weitere Angebote gibt es unter www.barrierefreie-reiseziele.de und bei den Mitgliedern:

Eifel Tourismus Gesellschaft mbH, Kalvarienbergstraße 1, 54595 Prüm, Tel. 06551/96560, www.eifel.info

Erfurt Tourismus & Marketing GmbH, Benediktspatz 1, 99084 Erfurt, Tel. 0361/ 66 40 202, www.erfurt-tourismus.de

Magdeburg Marketing Kongress und Tourismus GmbH (MMKT), Domplatz 1b, 39104 Magdeburg, Tel. 0391/8380-120, www.magdeburg-tourist.de

Ostfriesland Tourismus GmbH, Ledastr. 10, 26789 Leer, Tel. 0491/91 96 96 25, www.ostfriesland.de

Tourismusverband »Fränkisches Seenland«, Postfach 1365, 91703 Gunzenhausen, Tel. 09831/50 01 -20, www.frankenisches-seenland.de

Tourismusverband Lausitzer Seenland e.V., Schlossergasse 1, 02977 Hoyerswerda, Tel. 03571/456810, www.lausitzerseenland.de

Tourismusverband Ruppiner Seenland e.V., Fischbänkenstr. 8, 16816 Neuruppin, Tel. 03391/659630, www.ruppiner-reiseland.de

Tourismusverband Sächsische Schweiz e.V., Bahnhofstraße 21, 01796 Pirna, Tel. 03501/470147, www.saechsische-schweiz.de

Reizen oder Heilen?

Das Zertifikat »Heilkurort« erzeugt in erster Linie Klärungsbedarf in der Kurbranche

»Reiz|klima: Klima, das therapeutisch nutzbare Reizfaktoren enthält, z.B. eine erhöhte Abkühlungsgröße mit ausgeprägten Intensitätsschwankungen, erhöhte Intensität der Global- u. UV-Strahlung, verringerter Sauerstoffpartialdruck, verstärkte Tages- u. Jahresschwankungen des bodennahen Temperaturschwankungsbereichs.« So definiert das Roche Gesundheitslexikon einen Begriff, der lange Zeit mit einem Besuch der Küste aus therapeutischen Gründen fast identisch war.

Dabei kommt es darauf an, was eigentlich im Körper und seinem Stoffwechsel angeregt oder auch beruhigt werden soll. Bei Rekonvaleszenz ist es wohl ein schonendes Reizklima. Zur Stärkung der Leistungsfähigkeit und des Immunsystems dient ein starkes Reizklima, bei dem der Körper lernt, sich größeren Reizschwankungen anzupassen und damit sich gesünder zu trainieren.

Der Heilklimatische Kurorte Verband e.V. bietet auf seiner Homepage unter

www.heilklima.de eine Karte an, die Deutschland in unterschiedliche Zonen aufteilt, die entsprechende Therapien unterstützen. Bei schweren Herzleiden müssen beispielsweise die schonenden Klimaelemente überwiegen, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes werden am besten mit dosiertem Sport bei geringen Kältereizen behandelt. Die chronische Bronchitis wird wiederum durch Bewegung in salzhaltiger Seeluft, die allergischen Haut- und Atemwegserkrankungen werden im

trockenen, pollenarmen Klima der höheren Bergregionen gelindert, so der Verband.

Nun stellt sich die Frage, was der Unterschied zwischen dem »Heilklima« seiner etwa 50 Mitglieder zum landläufigen Reizklima der anderen etwa 6000 deutschen Kur- und Erholungsorte ist. Feststellbar ist jedenfalls, dass sich nur wenige Orte an der Küste auf seiner Mitgliederliste wiederfinden. Dort wo mit dem Begriff Reizklima schon seit langem geworben wird. Nun beansprucht der Verband für

seine Mitglieder, dass nur bei ihnen unter anderem die Luftqualität regelmäßig durch ein Gutachten des Deutschen Wetterdienstes überprüft und qualifiziert wird. Das müssen Luftkurorte aber auch.

Es scheint als müsse sich der Begriff »Heilklima« in der Kurbranche erst noch beweisen, obwohl er vom Deutschen Heilbäderverband mitgetragen wird. Er repräsentiert 253 hochprädisierte Heilbäder und Kurorte, von denen nur 50 ein »heilendes« Klima haben sollen? mwh

Treppenlifteinbau kann gefördert werden

Voraussetzung ist ein Nachweis seiner medizinischen Notwendigkeit

Nicht nur ältere oder pflegebedürftige Menschen können plötzlich auf einen Treppenlift angewiesen sein. Ein Unfall oder eine Krankheit kann auch junge Menschen für kürzere oder lange Zeit körperlich so beeinträchtigen, dass das Überwinden der Treppen nicht mehr möglich ist. Ein Treppenlift ist dann eine optimale Lösung, leider sind sie

sehr teuer. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wen man an den Kosten beteiligen kann. Zum einen übernimmt die Pflegekasse, falls eine Pflegestufe vorliegt, einen Teil der Kosten. Die restlichen Kosten, die – je nach Art und Länge des Treppenlifts – einige tausend Euro betragen können, müssen aber selbst getragen werden.

Eine weitere Entlastung bietet dann zumindest die steuerliche Abzugsfähigkeit der Kosten. Viele Pflegebedürftige oder pflegende Angehörige wissen nicht, dass sie die Kosten dem Finanzamt als abzugsfähig melden können und verschenken dadurch eine ordentliche Summe an Steuerersparnis. Mit einem Treppenlift wird die Barriere-

freiheit und Mobilität eines behinderten oder kranken Menschen bei der häuslichen Pflege gewährleistet. Deshalb können die Anschaffungskosten für einen Treppenlift als außergewöhnliche Belastung in der Steuererklärung geltend gemacht werden.

Voraussetzung dafür ist natürlich, dass überhaupt eine Steuererklärung abgegeben

werden muss. Denn nicht jeder Pflegebedürftige verfügt über ein so hohes Einkommen, dass er davon auch noch Steuern bezahlen muss.

Eine weitere Voraussetzung ist, dass der Treppenlift medizinisch notwendig ist. Wer das nicht nachweisen kann, hat unter Umständen keine Chance, die Kosten abzusetzen. openpr/mwh

ANZEIGEN

Brandenburg

Reiterhof Helenenau
bei Bernau hat im Sommer noch freie Plätze für Reiterferien
☎ 03338/3313 www.helenenau.de

Nordsee

Sommerangebote!
Erlernen Sie Ebbe & Flut auf der Insel Nordstrand! Zimmer, App. + FeWos mit Frühstück zu Preisen ab 30 € p.P.
☎ (048 42) 10 25
www.nordseehotel-nordstrand.de

Sachsen

Sächsische Schweiz
Schöne FeWo ab 40 € (bis 4 Pers.)
☎ 03 50 28/858 80 www.saechsischeschweiz-touristik.de/guenther

Mecklenburg-Vorpommern

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

KUREN in Mecklenburg zu Preisen wie in Polen
7 Ü ab 329,- € p.P. im DZ
14 Ü ab 499,- € p.P. im DZ
inkl. HP, 10 bzw. 20 Anwendungen
Indikation: chr. Erschöpfung, Schmerzen im Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Z.n. Schlaganfall, Prophylaxe
Gruppen und Vereine willkommen
Attraktive Seminarräume
FAMILIEN- und BETRIEBSFEIERN
WELLNESS-WOCHEN ab 249,- €
KUSCHELWOCHENENDE ab 95,- €
GUTSCHEINE für jede Gelegenheit
URLAUBS- und VERHINDERUNGSPFLEGE

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

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

Geschäftsanzeigen im nd:
Tel.: 030/2978-1841, -1842, Fax: 030/2978-1840

URLAUB DIREKT AM MEER auf der schönen Insel Usedom

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

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

weitere nd-extra 2014

Themen für Ihre Budgetplanung:

Reisemagazin III und IV: 19. September
12. Dezember

Vereine & Verbände II: 17. Oktober

Kulturmagazin II: 14. November

Sachsen-Anhalt

SOMMERKUR IN BAD SCHMIEDEBERG Sonderangebot im Gästehaus

1. Juli bis 31. August

Parkvilla,
Villa Bismarck,
Kurahotel

9 Behandlungen
pro Woche, Kur-Arzt,
7 Ü/VP/EZ ab 467 Euro
Gästeservice Telefon
(03 49 25) 6 30 37 www.eisenmoorbad.de



Wandern, Spazieren, Natur pur!

KO Gohrisch/Sächs. Schweiz
7 Ü/HP à la carte
zu 287 €/P. im DZ

EZ-Zuschlag,
Rundwege direkt ab der Gartentür!
Pension „Waldidylle“
und Annas Hof
☎ 035021 – 683 56 o. 687 81
www.gohrisch.net