

# LEBENSART

DAS MAGAZIN FÜR NACHHALTIGE LEBENSKULTUR

1 | 2020

REISEN  
SPEZIAL

## Montenegro

Land und Leuten begegnen

echt  
erleben

## Südengland

Vom Suchen und Finden  
des Verlorenen

## Italien

Wohnen im Castel

## Waldviertel

Kunst und Natur auf der Spur

# AB IN DIE SCHWEIZ! MIT TOP SPARSCHIENE-ANGEBOTEN!

Mit den ÖBB reisen Sie günstig und komfortabel in die Schweiz. Bergpanoramen, Seen, Kunst, Kultur, multikulturelles Leben und Altstadtflair – die Schweiz ist wunderbar vielfältig.



Entgeltliche Einschaltung. Foto: Swiss Travel System AG

## Top-Verbindungen in die Schweiz

Der ÖBB Railjet Xpress bringt Sie fünf Mal pro Tag ohne Umwege von Wien nach Zürich. Von Innsbruck geht's sogar sieben Mal täglich nach Zürich – sechs Mal mit dem Railjet Xpress und zusätzlich mit dem von Graz nach Zürich verkehrenden Eurocity. Im ÖBB Railjet sind Sie railaxed unterwegs: bequeme Sitzplätze, Bordrestaurant, Business Class, First Class, Ruhe- und

Familienzone, onboard Portal mit kostenlosem WLAN und vielem mehr stehen zur Verfügung. So beginnt Ihr Urlaub schon bei der Anreise.

## Früher buchen und günstiger ankommen

ÖBB Sparschiene-Tickets sichern und günstig die Schweiz entdecken! Nach Zürich gelangt man beispielsweise bereits ab € 19,-\* ab Innsbruck, ab € 29,90\* ab Salzburg oder ab € 39,90\* ab Wien (jeweils 2. Klasse).

## Über Nacht ans Ziel

Mit dem ÖBB Nightjet ist die Schweiz nur einmal schlafen entfernt. Während der Fahrt durch die Nacht lässt es sich im Schlaf-, Liege- oder Sitzwagen gut träumen. Der ÖBB Nightjet bringt Sie täglich von Wien und Graz nach Zürich und auch von Villach gibt es eine direkte Nachtreisezugverbindung. Am nächsten Morgen erreichen Sie ausgeruht Ihr Reiseziel direkt im Stadtzentrum. ÖBB Sparschiene-Tickets gibt's im Sitzwagen ab € 29,90\*\*, im Liegewagen ab € 49,90\*\* und im Schlafwagen bereits ab € 69,90\*\*.

## Schöne Aussichten

Die Panoramawagen in der ersten Klasse der Eurocity-Züge ermöglichen eine traumhafte Aussicht auf Landschaften und Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke. Einen Panoramawagen gibt es im Eurocity von Graz nach Zürich sowie in den Eurocity-Zügen von Bregenz nach Zürich.

## Swiss Travel Pass

Der Swiss Travel Pass öffnet Ihnen Tür und Tor zu 26.000 Bahn-, Autobus- und Schiffskilometern in der gesamten Schweiz. Zusätzlich sind über 500 Schweizer Museen inklusive und die meisten Bergbahnen gewähren 50 % Ermäßigung. Weitere Informationen und Buchung unter [oebb.at/swisstravelsystem](http://oebb.at/swisstravelsystem)

\*Ab-Preis pro Person und Richtung, kontingentiertes und zuggebundenes Angebot, max. 6 Monate (180 Tage) vor Fahrtantritt buchbar. Stornierung und Erstattung ausgeschlossen. Keine Ermäßigungen. Es gelten die Tarifbestimmungen der ÖBB-Personenverkehr AG.

\*\*Ab-Preis pro Person und Richtung inkl. Sitzplatzreservierung, kontingentiertes und zuggebundenes Angebot, max. 6 Monate (180 Tage) vor Fahrtantritt buchbar. Keine Ermäßigungen. Stornierung und Erstattung ausgeschlossen.



PRIVATABTEIL IM LIEGEWAGEN

Mit Freunden oder Familie  
Privatsphäre genießen.

Wien – Zürich ab € **199,-\***

**nightjet**

Alle Infos auf [nightjet.com](http://nightjet.com)

\* Ab-Pauschalpreis gültig für die Reisenden pro Liegewagenabteil pro Richtung, saisonabhängiges, kontingentiertes und zuggebundenes Angebot; maximal 6 Personen (1-3 Erwachsene; max. 5 Kinder bis 14 Jahre). Keine weiteren Ermäßigungen. Buchbar auf [nightjet.com](http://nightjet.com), über die ÖBB App, bei allen ÖBB Ticketschaltern sowie beim ÖBB Kundenservice +43 5 1717. Es gelten die Tarifbestimmungen der ÖBB-Personenverkehr AG.



**CHRISTIAN BRANDSTÄTTER**  
HERAUSGEBER

christian.brandstaetter@lebensart.at



## ECHT JETZT?

„Was ist schon echt?“ – Diese Frage eines Reiseveranstalters bei der Wiener Ferienmesse steht am Beginn dieses Magazins. Kann man so etwas wie echte, authentische Urlaubserlebnisse überhaupt buchen? Gibt es noch Orte, die nicht überlaufen sind, wenn man sich sogar am Weg zum Gipfel des Mount Everest anstellen muss? Und wie steht es um die Gastfreundschaft, wenn uns die hoffnungslos überforderten Einwohner\*innen in Amsterdam oder Barcelona mit „Tourists go home“- Schildern empfangen?

Die Tourismusindustrie, die Massen von Menschen rund um den Erdball schickt, ist weder authentisch noch nachhaltig. Und ihre Kund\*innen wollen anscheinend auch, dass alles organisiert wird, dass sie sich um nichts kümmern müssen, dass sie Tag und Nacht bei Laune gehalten werden, möglichst sicher abgeschottet von dem Land, in dem sie sich gerade befinden und das ohnehin meist Nebensache ist.

Sie haben diesen Trubel satt und können gerne darauf verzichten, diesen einen berühmten Sonnenuntergang gemeinsam mit tausenden anderen zu erleben? Für Sie haben wir diese LEBENSART-Reiseausgabe gestaltet. Wir erzählen Geschichten über das Unterwegs-Sein, über Begegnungen, über das gemeinsame Essen regional-typischer Gerichte, über die persönliche Betreuung in Privatquartieren oder familiengeführten Hotels, über Naturerlebnisse bis hin zu den Mitbringern von regionalen Künstlern, Handwerkern oder Bio-Bauern.

Echte Reiseerlebnisse lassen sich nicht organisieren. Sie kommen auf uns zu, wenn wir dafür offen sind. Vielleicht sogar dort, wo wir sie gar nicht erwartet hätten. Wir können dem Zufall allerdings ein klein wenig nachhelfen: Indem wir die Reise selbst als Teil des Urlaubs sehen und nicht nur das Ziel, indem wir uns abseits der touristischen Trampelpfade bewegen und indem wir uns Reiseveranstaltern anvertrauen, die auf die Begegnung mit Land und Leuten spezialisiert sind.

CHRISTIAN BRANDSTÄTTER



### OFFENLEGUNG GEMÄSS § 25 MEDIENGESETZ:

**Medieninhaber:** LEBENSART VerlagsGmbH; FN 267138a; Sitz: 3100 St. Pölten, Wiener Straße 35. **Geschäftsführer:** Christian Brandstätter, Roswitha Reisinger. **Gegenstand des Unternehmens:** Der Verlag der Magazine LEBENSART und BUSINESSART sowie die Herausgabe und der Vertrieb von Druckwerken aller Art. **Gesellschafter:** Christian Brandstätter mit 42,5 %, Roswitha Reisinger mit 42,5 %, Franz Rybaczek mit 15 %.

### OFFENLEGUNG DER BLATTLINIE GEMÄSS § 25, ABS. 4 MEDIENGESETZ:

- LEBENSART ist das österreichische Magazin für eine nachhaltige Lebenskultur und versteht sich als Beitrag zu einer zukunftsfähigen Gesellschaftsentwicklung. Nachhaltigkeit umfasst für uns vier Säulen: Ökologie – Soziales – Ökonomie – Kultur.
- LEBENSART bietet Menschen, die nachhaltig leben wollen, aktuelle und fundierte Information und praktische Handlungsmöglichkeiten.
- LEBENSART kooperiert mit Partnern, die sich für eine nachhaltige Gesellschaftsentwicklung engagieren.
- Grundlegende Richtung der LEBENSART sind ökologische, soziale, wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklungen, die auf Nachhaltigkeit ausgerichtet sind.
- LEBENSART beschäftigt sich mit allen Bereichen, die dafür relevant sind, insbesondere mit den Themen Umwelt & Klima, Energie & Mobilität, Bauen & Wohnen, Landwirtschaft & Garten, Gesundheit & Ernährung, Reisen & Kultur, Wirtschaft & Arbeit, Soziales & Gesellschaft.
- LEBENSART ist parteipolitisch unabhängig.

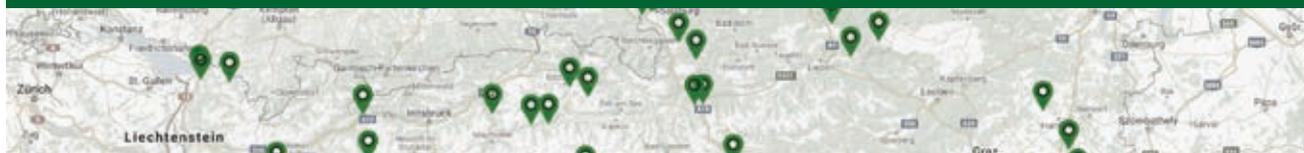
# ECHTE QUALITÄT UND ACHTSAMKEIT FÜR MENSCH UND UMWELT IM URLAUB SCHÜTZEN, WAS UNS AM HERZEN LIEGT



HOME HOTELS ANGEBOTE WIESO UMWELTFREUNDLICH GUTSCHEINE FOTOS BLOG



## „GREEN HOTELS“ MIT DEM ÖSTERREICHISCHEN UMWELTZEICHEN



Entgeltliche Einschaltung des BMNT. Foto: Pixabay

### ECHTE ERLEBNISSE IN ÖSTERREICH

Bei einem Aufenthalt in einem Umweltzeichen Hotel tun Sie sich und der Umwelt etwas Gutes. Ob Privatzimmer oder Apartments, Luxus- oder Seminarhotels: Umweltzeichen Hotels bieten ideale Voraussetzungen für einen erholsamen Aufenthalt für Mensch und Umwelt. Ob Urlaub in der Natur, Urlaub in der Stadt oder Familienurlaub – erwarten Sie freie Zeit inklusive echtem Genuss, bei dem Sie auf nichts verzichten müssen außer auf Stress ...

[www.umweltzeichen-hotels.at](http://www.umweltzeichen-hotels.at)



### UMWELTFREUNDLICHE ANGEBOTE

Urlaubsangebote, die für Urlaubsstimmung mit gutem Gefühl sorgen: Sie planen einen anregenden Wanderurlaub, eine entspannte Auszeit zu zweit, ein Abenteuer für die ganze Familie oder einen Städtetrip? Die Umweltzeichen Hotels sind so vielfältig, dass für jedes Bedürfnis das richtige Angebot dabei ist. Mehr als 80 spezielle Urlaubsangebote warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden.

Allgemeine Informationen zum Gütesiegel für Umwelt und Qualität:  
[www.umweltzeichen.at](http://www.umweltzeichen.at)



**EDITORIAL, OFFENLEGUNG 3**  
**IMPRESSUM 50**

# NATUR UND KULTUR ENTDECKEN

- DEN GEHEIMNISSEN DES WALDVIERTELS AUF DER SPUR 6**  
 Nachtwächter Ernest Zederbauer führt zu Kunst und Natur
- NICE TO GREET YOU 14**  
 Perspektivenwechsel im Urlaub mit den Greeters
- DIE KUNST, LANGSAM ZU REISEN 18**  
 „Slow travel“ als Gegenbewegung zu Overtourism & Co
- MONTENEGRO 22**  
 Begegnungen mit Land und Leuten
- VOM SUCHEN UND FINDEN DES VERLORENEN 26**  
 Durch die Cotswolds in Südengland



## ZU GAST

- EIN KUSS VON DORNRÖSCHEN 32**  
 Alberghi Diffusi: Die verstreuten Zimmer in Castels und Altstädten
- AUTHENTISCH WOHNEN UND SCHLAFEN IM URLAUB 36**  
 Unterkünfte mit Familienanschluss
- GENUSS IM MITTLEREN OSTEN 42**  
**ITALIENS**  
 Eine Reise zu Trüffel, Wein und wilden Muscheln



## WAS BLEIBT

- DER GESCHMACK VON URLAUB 46**  
 Warum kulinarische Mitbringsel zu Hause ganz anders schmecken
- ERINNERUNGEN AUS ALLER WELT 48**  
 Mitbringsel von regionalen Künstlern und Produzenten

**Die nächste Lebensart erscheint im März 2020.**

**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS (SDGS):**  
 In dieser Ausgabe finden Sie Beiträge zu folgenden nachhaltigen Entwicklungszielen der Vereinten Nationen:





**NATUR UND  
KULTUR  
ENTDECKEN**

# DEN GEHEIMNISSEN DES WALDVIERTELS AUF DER SPUR

—  
Angelika Mandler-Saul

„Ich wollte einmal durch mein Waldviertel wandern –  
zu allen vier Jahreszeiten. Allein.  
Ja, sowas muss man allein machen.  
Ich will essen, wenn ich Hunger hab, und ned,  
wenn's Zwölfe läutet.  
Ich fotografier', wann ich will –  
und wenn es derselbe Baum zum zehnten Mal ist.  
Dabei muss man halt alleine sein.“

Ernest Zederbauer, Nachtwächter zu Weitra



Historische Altstadt in Weitra.

Der Nachtwächter zu Weitra, Ernest Zederbauer, führt durch „sein“ Waldviertel – ganz ohne Trubel und abseits des Massentourismus.

Zederbauer, kurz „Zedi“, ist der Parade-Waldviertler hier oben in Weitra und Umgebung. Keinen Wanderweg, keine Kirche, keine G'schicht und keinen Einheimischen zwischen dem Yspertal und Hardegg, den er nicht kennt. Und die Leute kennen ihn. Weil er hier der Nachtwächter ist, Stadtführungen macht, Lesungen hält und fotografiert, weil er Waldviertel-Krimis erdenkt und sein Viertel einfach wie seine Westentasche kennt.

Er war es, der in allen vier Jahreszeiten quer durch sein Waldviertel gewandert ist – dem Schnee, der Stille und der Wirtshauswüste, ungeheizten Privatzimmern, leeren Stammtischen und unwilligen Vermietern getrotzt hat – und darüber einen Bildband „Rundumadum – 850 km zu Fuß durch das Waldviertel“ publiziert hat.

#### „WO WIR SIND, IST OBEN“

Das Waldviertel, das ist „ganz oben“ in Niederösterreich. Nirgends in Öster-

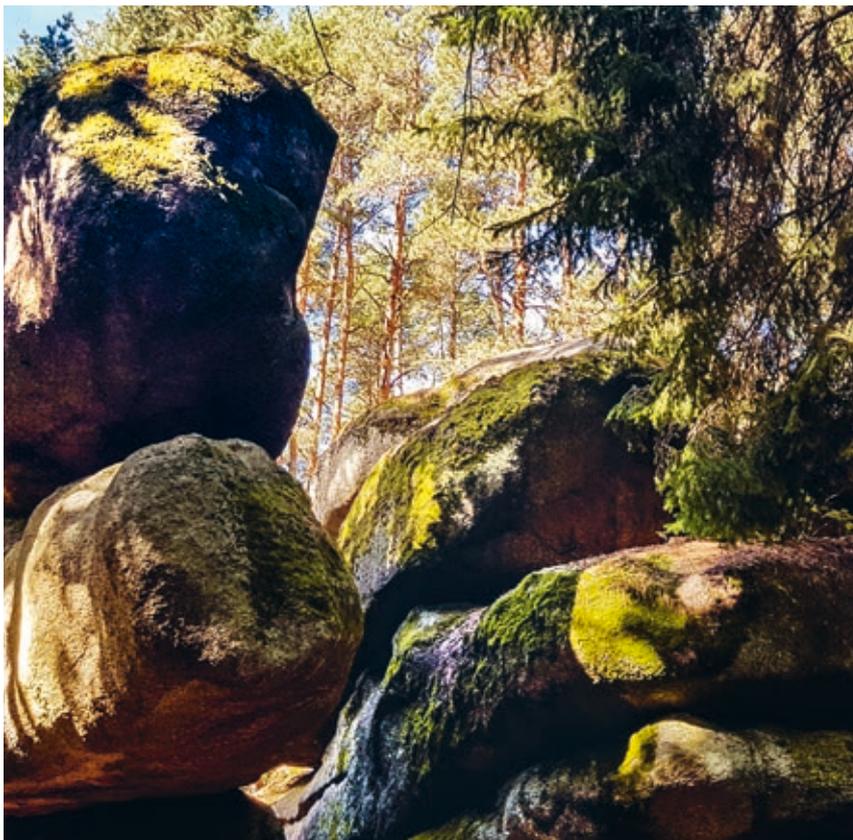
reich passt eine touristische Tagline so haarscharf auf die Region, die sie beschreibt. Eine selbstbewusste Tagline, denn manchmal ist man so weit oben, dass es meist keinen Nahversorger, kein Wirtshaus und keine Bäckerei mehr gibt. Weder für einheimische Wanderer, noch für Ausflügler oder gar für Kurgäste und Urlauber. Allein sein beim Wandern, Reisen, beim Unterwegssein – das ist heutzutage fast Luxus. Ein Luxus, von dem es hier im Waldviertel allerdings fast überall reichlich gibt. Kein Trubel, keine Menschenmassen, fast nie. Fast nirgends.

Nicht weit entfernt, in Dürnstein, weht da ein anderer touristischer Wind: Die Wachau sieht sich manchmal gar „überrannt“ von Touristen- und Radlergruppen. Auch gleich um die Ecke vom Waldviertel liegt der malerische, tschechische „Overtourism-Hot-Spot“ Cesky Krumlov: Hier steht man Schlange, um zum einzigen wahren Fotopoint zu gelangen und läuft Gefahr, von Selfie-Sticks erschlagen zu werden.

#### OVERTOURISM? NEIN, NICHT HIER IM WALDVIERTEL.

Im Waldviertel geht es hingegen meist gelassener zu. Auch im Sommer. Wenn die Elektroboote am Ottensteiner Stausee sonntags mal ausgebucht sind oder man beim Kulturfestival am Herrensee eine winzige Ehrenrunde zum Parkplatzsuchen fahren muss – dann ist das schon „High Life“. Hier muss man keine Time-Slots buchen, keinen Parkplatz reservieren und darf länger als bis 17 Uhr in Litschau, Zwettl oder Weitra bleiben. Letzteres ist nämlich für 2020 eine Maßnahme, die Hallstatt gesetzt hat, um den Besuchermassen Herr zu werden: Minimum Aufenthaltsdauer von zweieinhalb Stunden im Ort und das letzte Zeitfenster für eine Buseinfahrt startet um 17 Uhr. Im Waldviertel gibt es keine Städte, die aufgrund von Besuchermassen „ihre Seele verlieren“, wie man in Cesky Krumlov sagt.

Ernest Zederbauer kann ein Lied davon singen, von der Stille und der Einsamkeit. Wenn er im Winter allein durch sein Waldviertel stapft, ist



In der Blockheide kommt man der Natur besonders nahe.

es so still, dass ihm jedes Geräusch von herabfallendem Schnee wie ein Pistolenschuss erscheint.

*„Auch bei 17 Grad Minus gehe ich raus. Diese Erstarrtheit der Natur im Winter oder die tausenden Varianten des Grüns im Frühling, die Farben des Herbstes ... einfach inspirierend.“*

Sind das die Erlebnisse, die unsereins heutzutage sucht? Natur pur in angenehmer Fahrtfernung zur Großstadt? Nimmt man dafür Einschränkungen in der touristischen Infrastruktur in Kauf? Denn eines ist klar: Das Wirtshaussterben, die Privatzimmer aus den 1970ern, die Pendler und untertags verwaisten Orte und das Waldsterben – all das klingt nicht nach einer verlockenden Urlaubsdestination.

*„Ich wollte untertags wandern und abends bei den Einheimischen am Wirtshausstisch sitzen und mir deren G'schichten anhören, aber meistens bin ich da alleine gehockt. Wenn überhaupt ein Gasthaus offen war. Und auch die Privatzimmervermieter*

*haben mich lieber weitergeschickt, als extra für mich einzuheizen – für eine Nacht lohnt sich das halt nicht.“*

Zederbauer hat trotzdem viele G'schichten in petto – von seiner Rundumadum-Wanderung. Manche sind zum Schmunzeln, sofern man kein Touristiker ist.

*„Mama, hauma a Zimma frei fia an Wanderer?“, ruft etwa der Gastwirt in die Küche. „Sog eahm in Preis, daun geht er glei weida!“, so die Antwort.“*

#### PURES ERLEBEN BRAUCHT ZEIT

Die Busse sind nicht getaktet und machen Ausflüge per Öffis in die meisten Orte unmöglich. Aber wenn der Busfahrer auf die Tube drückt, dann klappt es manchmal doch mit dem Anschluss. Und wenn man sich den Schlüssel für eine Kirche beim Wirten holt, gebietet es das Waldviertler Selbstverständnis, dass man natürlich hier auch einkehrt. Wenn denn grad offen ist. Was zieht Urlauber überhaupt hier herauf?



Ernest Zederbauer kennt die stillen und besonderen Plätze im Waldviertel.

*„Ja, im Sommer ist mehr los. Aber der Herbst ist die schönste Jahreszeit zum Wandern bei uns. Wir haben hier die höchste Burgen- und Schlösserdichte – allein 300 im Waldviertel; das ist mehr als im Rheinland! Viele Besucher gehen den 2014 neu angelegten Lainsitzwanderweg – ein Weitwanderweg am Fluss entlang. In den Niederungen der Lainsitz gibt es sogar Wasserbüffel!“*

Axel Schmidt, der dieses Wasserbüffel-Projekt als Biologe begleitet und leitet, hat es geschafft, mit „Wilder Fluss und sanfte Büffel“ die schwer zu bewirtschaftenden feuchten Flächen in der Lainsitzniederung mit Wasserbüffeln zu beweiden. Die Flusslandschaft hier ist für die Wasserbüffel ein optimales Gebiet, wo sie das machen können was sie am liebsten tun: Suhlen anlegen, baden, fressen. Und dabei als Landschaftspfleger fungieren.

Infos: [www.wasserbueffelgd.wordpress.com/](http://www.wasserbueffelgd.wordpress.com/)

#### MIT DEN ALPAKAS WANDERN UND RUNTERKOMMEN

*„Die Wasserbüffel sind im Winter nicht an der Lainsitz unten, sondern beim Bauern oben, aber schaut's einmal bei den Alpakas vom Sonnseitnhof vorbei. Dort liegen auch meine Waldviertel-Bücher auf!“, sagt Zederbauer.“*

Auf dem Weg zum Sonnseitnhof



Abendstimmung mit Alpakas vom Sonnseitnhof.

nahe Bad Großpertholz kommen uns die wolligen Vierbeiner schon entgegen: Auf einem Feldweg marschieren ein paar Tiere mit ihren temporären Menschenfreunden still einher – ein Bild des Friedens. Die Alpakas gehören zum Sonnseitnhof von Gabi Sagaster und Harald Vogler – dort lebt eine Herde von über 40 Alpakas nebst Haflingern, Ponys und Norikern. Die Alpakas sind die stillen Psychiater unter den Tieren, sie strahlen Ruhe aus und passen perfekt in das Waldviertel.

Infos: [www.alpaka-onlineshop.at](http://www.alpaka-onlineshop.at)

### WEITWANDERN MIT 13 LEBENSSTATIONEN

Überhaupt das Wandern im Waldviertel, mit oder ohne Alpakas: Ein Stichwort und Zederbauer sprudelt über vor Tipps und Ideen.

*„Mein Freund Dieter vom Bühnenwirthaus Juster aus Gutenbrunn, der hat was Besonderes geschafft: Er hat 22 Gemeinden im Waldviertel an einen Tisch gebracht und sie haben gemeinsam den „Lebensweg“ aus der Taufe gehoben – ein ganz neuer Themenweg mit einem eigenen Buch dazu. Oder kennst den Hundertwasserweg in Zwettl schon?“*

Infos: [www.lebensweg.info](http://www.lebensweg.info)

### GESUNDHEIT FÜR KÖRPER UND GEIST

Im südlichen Waldviertel sind es die kleinen und unspektakulären Naturerlebnisse, die Themenwege und unerwarteten Ausblicke, die eine Auszeit hier ausmachen. Hierher kommt man,

um die Einsamkeit zu suchen und zu finden. Über ein Viertel aller Gästenächtingungen macht jedoch der Gesundheitstourismus aus, in der „Xundheitswelt“ im Waldviertel rund um das Moorheilbad Harbach, Groß Gerungs und Ottenschlag, aber auch das Moorbad Groß Pertholz oder Bad Traunstein. Radwege, Wanderwege, Spazierwege, Gesundheits-Parcours, Walking- und Laufstrecken – mehr einsame Kilometer Natur, als man während eines Aufenthalts schaffen kann.



Hundertwasserweg in Zwettl.

*„Das Waldviertel hat zu jeder Jahreszeit etwas Mystisches. Und soviel geheimnisvolle Orte! Zum Johannisberg wandern die Esoteriker gerne. Oder man stiefelt mit meinem Welser Nachtwächter-Freund Hubert Krexhammer durch die Natur: Der weiß alles über die Geheimnisse des Wassers und die Weisheit der Bäume – der ist Druide. Wenn der eine Führung macht, da rennen ihm die Leute nachher die Bude ein, weil sie noch soviel mehr wissen wollen über die Kraft des Waldes.“*

Weil „Waldbaden“, das haben sie schon als Kinder gemacht, sagt er. Was heute die Waldpädagogen in Workshops vermitteln, das war damals gang und gäbe: Im Wald im Moos spielen, mit der Rinde basteln und Bäume umarmen. Und auf Wackelsteine in der Blockheide klettern.

Infos: [www.weitra-tourismus.at](http://www.weitra-tourismus.at)

### INSPIRATION FINDEN

Vielleicht gerade deshalb eine so inspirierende Region für Künstler? Zederbauer hat hier schon die halbe

Burgtheater-Schauspieler Riege von anno dazumals durch Weitra geführt:

*„Die Lotte Ledl war da, die Erika Pluhar und der Ernst Zuber, sogar die Lotte Tobisch und dem Wolfgang Hübsch hab ich Weitra gezeigt. Überhaupt wohnen hier viele Künstler, Schriftsteller und Schauspieler – über das ganze Waldviertel verteilt: von Robert Menasse über Erni Mangold, Niki Ofczarek, Michael Haneke bis zu den Stembergers in Litschau. Ja, der Hader sowieso.“*

### RUND UM DEN HERRENSEE IN LITSCHAU ...

(„Das ist ein Teich, kein See!“) spielt sich kulturell einiges ab, ebenso in den Sommertheatern in Weitra und im Kamptal. Denn wenn in Wien oder im Weinviertel die Hitze nur so flirrt, ist das Waldviertel eine begehrte Ausflugsdestination: Einige kühle Höhenmeter weiter oben gelegen, die Teiche zum Baden, die Ysperklamm, die Blockheide und die Wanderwege und Naturparke – überall ist es hier ein wenig frischer, kühler und angenehmer als unten an der Donau oder in den nahen Städten.



Herrensee in Litschau.

Dann bekommt auch der Begriff „Sommerfrische“ hier endlich wieder seine alte Bedeutung: Aus der heißen Stadt raus an den Kamp in die alten Flussbäder zum Pritscheln und ab in den Wald. Dazu Einkaufen direkt vom Bauern im Hofladen oder im Waldviertler Land-Laden in Weitra ([www.walala.at](http://www.walala.at)). Gleich nebenan: Der Alpaka Shop vom Sonnseitnhof. Zedi schwört auf seine Wandersocken aus Babyalpaka Wolle. Denn die sind die wärmsten, sagt er. ←



NIEDERÖSTERREICH  
HINEIN INS LEBEN.

©NOVOG/weinfranz.at

**Saisonstart**  
1. Mai 2020

## Mit Volldampf in die neue Saison

Eine Entdeckungsreise für die ganze Familie.

**Infocenter**  
T: +43 2742 360 990-1000  
M: info@noevog.at

# Waldviertelbahn

[www.waldviertelbahn.at](http://www.waldviertelbahn.at) 



## BAUMHAUS LODGE: ERWACHEN IN DEN BAUMKRONEN



**GUTSCHEINE!**  
TIPP FÜR EIN  
BESONDERES  
GESCHENK!

**Gönnen Sie sich eine Auszeit zu zweit! Wohnen im Baumhaus – ein einzigartiges Refugium.**  
Ein Waldbesuch der besonderen Art: den Alltag loslassen, innere Ruhe entdecken, Energie aufladen und die Seele des Waldes erspüren.

**Baumhaus Lodge Schrems**  
+43 664 73 100 690  
[www.baumhaus-lodge.at](http://www.baumhaus-lodge.at)  
[info@baumhaus-lodge.at](mailto:info@baumhaus-lodge.at)

 **baumhaus lodge**

Entgeltliche Einschaltung Foto: Baumhauslodge Schrems

## VON NATUR AUS GUT FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN.

In der Xundheitswelt stärken Sie Ihre Gesundheit!

In den Gesundheitsbetrieben Moorheilbad Harbach, Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs und Lebens. Resort Ottenschlag behandeln unsere kompetenten Mitarbeiter Beschwerden im **Bewegungsapparat**, nach (sport-)orthopädischen Operationen, im **Herz-Kreislauf-System**, im **Stoffwechselbereich**, als auch Störungen der **psychosozialen Gesundheit** und helfen Ihnen bei der Verbesserung des **Lebensstils**.

Xunder Genuss, Bewegungsfreude in der ruhigen Waldviertler Landschaft und Entspannung in der herzlichen Atmosphäre aller 7 Xundheitswelt-Betriebe wirken von Natur aus gut für unser gemeinsames Ziel: **mehr Gesundheit und Wohlbefinden für Sie!**



# Xundheitswelt

Von Natur aus  
gut für Gesundheit und Wohlbefinden.

**Nähere Infos und  
Buchungen unter:**  
+43(0)2858/5255-1650  
[www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at)

# TIPPS FÜR IHRE AUSZEIT



GEA Waldviertler Schuhmanufaktur in Schrems.

## WANDERN & RADELN

**THAYATALWEG 630** – abwechslungsreiche 181 km – Fluss, Nationalpark, Hochmoore, Granit, Burgen und Böhmerwald

**NEBELSTEIN PANORAMAWEG** – der neu-gestaltete Rundweg bei der bekannten Alpenvereins-Schutzhütte

**TUT GUT WANDERWEGE** – 16 familienfreundliche Routen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden  
[www.noetutgut.at/wanderweg](http://www.noetutgut.at/wanderweg)

**VIA VERDE** – grenzüberschreitender Erlebnisweg zum Wandern & Radeln, Moorbad Harbach, 33 km

**IRON CURTAIN TRAIL** – EuroVelo 13, für Trekkingradler

**KAMP THAYA MARCH RADWEG** – 400 Kilometer entlang von drei Flüssen

## ESSEN

**GASTHAUS STAAR** – das Nostalgie-Event-Wirtshaus im Waldviertel, St. Leonhard

**GASTHAUS PERZY** – das nördlichste Wirtshaus Österreichs, Rottal/Litschau

**GASTHOF KAUFMANN** – uriges Wirtshaus in Litschau, mehrfach ausgezeichnet

**GASTHAUS SCHWARZ** – mehrfach ausgezeichnete Waldviertler Hausmannskost, Nöhagen

**MOHNWIRT** – Mohnspeisen von süß bis pikant, Armschlag

**WEINBEISSEREI** – bevorzugt Produkte von regionalen Bauern und aus Biolandwirtschaft, Mollands

**LANDHOTEL YSPERTAL** – Slowfood-Küche, 100 Prozent Bio

**LEIBSPEIS** – bio, regional und saisonal essen bei Sonnentor in Sprögnitz

## SCHLAFEN

GANZ BESONDERE UNTERKÜNFTE:

**ARBESWALD GLAMPING** – beim Bärenhof Kulm

**BAUMHAUS LODGE** – in Schrems

**HOLZHÜTTEN** – im Erlebnisdorf Gallien

**SCHWARZALM ZWETTL** – Wellness, Gastfreundlich, Hunde willkommen

**SCHLOSSPARK GRAFENEGB** – die neuen Cottages

**LAND LOFTS** – Tiny Homes in Sprögnitz bei Sonnentor



Tiny Homes in Sprögnitz.

## KULTUR

**SCHLOSS WEITRA** – Festival in der Sommersaison

**OPERNFESTSPIELE** – Burg Gars (Sommer)

**WALDVIERTLER HOFTHEATER** – Schrems

**SOMMERTHEATER & DIV. JAHRES EVENTS** – Schloss Rosenberg

**HIN UND WEG, THEATERFESTIVAL** – Tage für zeitgenössische Theaterunterhaltung in Litschau/Herrensee (August)

**SCHRAMMEL.KLANG.FESTIVAL** – Weltmusik entlang des Herrenteichs in Litschau (Juli)

**LITERATUR IM NEBEL** – Heidenreichstein (März)

## HANDWERK & FEINES STAUNEN, ERLEBEN, EINKAUFEN

**WHISKY ERLEBNISWELT ROGGENREITH** – geführte Touren und Verkostungen,  
[www.whiskyerlebniswelt.at](http://www.whiskyerlebniswelt.at)

**BÄRENHOF KOLM** – Haubenküche, Bärenpark und Glamping-Hütten in Arbesbach, [www.baerenhof-kolm.at](http://www.baerenhof-kolm.at)

**SONNENTOR KRÄUTER ERLEBNISWELT** – Sprögnitz, [www.sonnentor.com](http://www.sonnentor.com)

**GEA WALDVIERTLER SCHUHMANIFAKTUR** – Schrems, Führungen geben Einblicke in die Schuhproduktion  
[gea-waldviertler.de](http://gea-waldviertler.de)



Glaserlebnispark in Neu Nagelberg.

**WALDGLASHÜTTE NEU-NAGELBERG** – miterleben, wie Glas nach traditioneller Art gemacht wird  
[www.waldglashuette.at](http://www.waldglashuette.at)

**PAPIERMÜHLE MÖRZINGER** – selbst Papier schöpfen in Bad Großpertholz  
[www.papiermuehle.at](http://www.papiermuehle.at)

**KRISTALLIUM** – Glas Erlebniswelt in Moorbad Harbach, [www.kristallium.at](http://www.kristallium.at)

## LESEN & LIEDER DAS WALDVIERTEL IN BÜCHERN

**THOMAS SAUTNER** – „Waldviertel steinweich. Ein literarischer Reise- und Heimatbegleiter“

**MARIA PUBLIG** – Waldviertelkrimis wie „Killerkarpfen“ oder „Waldviertelmorde“

**ERNEST ZEDERBAUER** – „Rundumadam“, Wandern durch das Waldviertel zu jeder Jahreszeit

**EDITH KNEIFL** – „Satansbraut. Ein Waldviertel-Krimi“

**DAS WALDVIERTEL IN LIEDERN** – „Im Waldviertel is sche“, „Eineschau ins Laund“, „So mir nix dir nix“ und „Heizeitgruch“. Mit 50 Liedern auf vier CDs machte die Gruppe Nagerlsterz dem Waldviertel eine ganz besondere Liebeserklärung.

**Bei Mastermind Ernst Köpl gibt es sie zu kaufen:**  
[ernst.koepl@chello.at](mailto:ernst.koepl@chello.at), T +43 699 10660055.  
Ein „Muaßt-haum“ für echte Waldviertel-Fans!



## SCHLAFEN IM KRÄUTERGARTEN: AUSZEIT BEI SONNENTOR

Mitten in der Waldviertler Natur wartet eine besondere Auszeit in den SONNENTOR Land-Lofts. Die zwei gemütlichen Tiny Houses, Anna Apfelminze und Hans Hagebutte, sind in den Permakultur-Garten des haus-eigenen Bio-Bauernhofs Frei-Hof eingebettet.

So einzigartig wie ihr Name ist auch die liebevolle Einrichtung der beiden Gastgeber. Mit jeweils 31 m<sup>2</sup> bieten die beiden Land-Lofts Platz für bis zu 4 Erwachsene oder eine fünfköpfige Familie. Gebaut aus 100% nachhaltigen Materialien schaffen sie eine einzigartige Umgebung zum Wohlfühlen und Energie tanken. In der bunt eingerichteten Küche macht gemeinsames



Kochen mit Tees, Gewürzen und Rezeptideen von SONNENTOR gleich doppelt so viel Freude. Gemütliche Stunden vor dem prasselnden Holzofen warten im großzügigen Wohn- und Schlafbereich. Mit einem frischen Frühstück vor der Tür, ganz viel Ruhe aus der Natur und gemütlichen Abenden am Lagerfeuer lässt sich der Urlaub richtig genießen.

Für Geist und Seele gibt es während der Auszeit im Kräuterdorf Sprögnitz ein vielfältiges Erlebnis-Angebot zu entdecken. Beim Tee- und Gewürzspezialisten SONNENTOR erhält man einen spannenden Einblick in die duftende Produktion sowie die Geschichte des Unternehmens. Auch entlang des Kräuterwanderweges gibt es viel Kräuterwissen zu erfahren. Nur 2 Gehminuten vom Land-Loft entfernt, verwehnt das Bio-Gasthaus Leibspeis' unsere Sinne. Wer mehr über Themen wie Kräuter & Tee, Tradition und Handwerk, Kochen oder Permakultur erfahren möchte, entdeckt ein abwechslungsreiches Seminar- und Workshop-Angebot.

[www.sonnentor.com/land-loft](http://www.sonnentor.com/land-loft)



SONNENTOR/©Manfred Horvath

Entgeltliche Einschaltung

Entgeltliche Einschaltung des NÖ Gesundheits- und Sozialfonds

# ZEIG PROFIL!



# »TUT GUT«- WANDER- ERWACHEN

SONNTAG, 03. MAI 2020

In zahlreichen Gemeinden Niederösterreichs.  
Detailinfos ab 1.4.2019 auf:

[www.noetutgut.at/wandererwachen](http://www.noetutgut.at/wandererwachen)





# Nice to greet you!

Perspektivenwechsel im Urlaub

---

ANITA ARNEITZ



Jeff Shepard führt gerne deutschsprachige Gäste durch Chicago.

**Stadtspaziergang mit den Augen der Einheimischen. Die Greeters heißen Neulinge willkommen und teilen Lieblingsplätze sowie Lebensgeschichten mit ihnen.**

machen. So jemand ist zum Beispiel ein Greeter. Greeter sind Einheimische, die freiwillig und ehrenamtlich Spaziergänge mit Gästen machen. Keine Stadtführung im professionellen Sinn, auch keine Thementour. Es ist vielmehr ein „Herzlich willkommen und schön, dass ihr hier seid“ für Individualreisende. „Schaut euch das unbedingt noch an. Und wie ist das bei euch so?“ Schon nach der Begrüßung und den ersten Minuten der Lagebesprechung fühlt es sich vertraut an. Es ist ein Ankommen an einem Ort, der einem vorher völlig fremd war. Zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

**GREETERS RUND UM DIE WELT**

Die Idee zu den Greetern hatte Lynn Brooks aus New York, die bereits verstorben ist. Sie liebte ihre Stadt und wollte, dass auch andere Menschen verstehen, was diese so liebenswert macht. Also startete sie 1992 damit, die verborgenen Liebreize der Stadt zu zeigen. Seit dem ist daraus eine internationale Organisation geworden mit über 3.500 Greetern weltweit in 38 Ländern. Die meisten sind bezogen auf eine Stadt, wie zum Beispiel Wien, aber es gibt auch Greeter für Regionen wie die Oststeiermark. Sie sehen sich nicht als Konkurrenz zu Stadtführern oder touristischen Angeboten, sondern als Ergänzung mit Schwerpunkt auf den kulturellen Austausch. Karl Winkler ist Greeter in Wien und hat schon mehr als 100 Spaziergänge gemacht. Ein Greeter wurde er, weil er gerne Kontakt mit Gästen, denen er nicht nur einen speziellen Teil Wiens – eine seiner Lieb-

lingstouren führt in den 13. Bezirk – zeigen kann, sondern von denen er auch Interessantes

aus deren Herkunftsländern erfährt.

Ähnlich geht es Jeff Shepard aus Chicago. Aber bei ihm kommt noch die sprachliche Komponente hinzu. Da er selbst in jungen Jahren Deutsch gelernt hat, freut er sich besonders, wenn er während des Spazierganges von deutschsprachigen Gästen etwas lernen kann. Im Gegenzug dazu verrät er dann gerne seine Lieblingslokale. Weggang, Familie, Erlebnisse, private Meinungen. Nach ein paar Stunden hat man sich gegenseitig ein Stück kennengelernt und nebenbei einen bunten Stadtteil entdeckt, der bei einem Rundgang alleine bei Weitem nicht so spannend gewesen wäre. Niemals hätte man alleine einen Blick um die Hausecke geworfen und in der Seitengasse das farbenfrohe Fassadenbild entdeckt oder wäre ins Bistro gegangen, in dem es das beste mexikanische Essen der Stadt gibt. Scheinbare Kleinigkeiten im Reisealltag, die bleibendere Eindrücke hinterlassen als so mancher überlaufener Instagram-Selfie-Hotspot.

**UNBEKANNTES IM BEKANNTEN**

So blickt Greeterin Gabriele E. Müller in Wien gerne hinter die Kulissen von bekannten Plätzen. „Ich liebe den ersten Bezirk und kann gar nicht genug davon bekommen“, schwärmt sie. Hier versucht sie ihren Begleitern die verborgenen Platzlein im Areal hinter der Stephanskirche vertraut zu machen. Selbst echte Wiener konnte sie damit schon überraschen. „Ich bin leiden-

Versteckte Dinge in der Stadtmitte oder lieber eine interessante Nachbarschaft? Keine leichte Entscheidung für jemanden, der bei seiner Reise etwas Besonderes erleben und sehen möchte. Beides wäre reizvoll. Doch letztendlich fällt die Wahl auf die Nachbarschaft. Denn die Stadtmitte ist als Tourist sowieso gut erschlossen und leicht zu erkunden. Aber alles, was außerhalb der bekannten Sehenswürdigkeiten liegt, dort wagen sich nur wenige Besucher alleine hin. Nicht weil es gefährlich, sondern schlichtweg unbekannt ist. Und deshalb ist es schön, jemanden an seiner Seite zu haben, der sich auskennt. Den man alles fragen kann. Der hier lebt und verrät, wie es Ansässige

Foto: Anita Arneitz

# 9 TIPPS FÜR UNTERWEGS

## SO KLAPPT DAS ERLEBNIS MIT DEN GREETERN

1. Rechtzeitig vor dem Besuch über die Webseite melden – am besten bereits ein paar Wochen vorher. Denn es braucht ein wenig Zeit, bis die regionale Organisation einen passenden Greeter aussucht und mit ihm die Termine koordiniert.
2. Wer vorab schon grob seine Interessen – Architektur, Kulinarik oder Shopping – bekannt gibt, trifft auf gleichgesinnte Greeter. Ein Thema verbindet.
3. Vorab Erwartungen klar abstecken.
4. Meistens gibt es kurz vor dem Treffen einen E-Mail-Verkehr, in dem alle Details wie Uhrzeit und Ort geklärt bzw. bestätigt werden.
5. In der Regel nehmen sich die Greeter zwischen zwei bis drei Stunden Zeit für den Spaziergang. Das ist ein kostenloses Service, es wird kein Trinkgeld gegeben.
6. Ein Greeter kann alleine mit jemanden durch die Stadt streifen oder in einer kleinen Gruppe bis zu sechs Personen. Mehr sollten es aber nicht sein!
7. Nicht nur den Greeter erzählen lassen, sondern auch sich selbst ins Gespräch einbringen. Es geht um den gegenseitigen Austausch und das Kennenlernen. Nebenbei werden die Orte entdeckt.
8. Über ein Erinnerungsfoto freut sich jeder Greeter. Nicht vergessen, dieses nach der Tour per E-Mail oder Nachricht zu senden.
9. Greeter freuen sich, wenn nach dem Spaziergang noch ein kleines Danke per Textnachricht kommt oder man in Kontakt bleibt.

### LINKS:

Internationale Greeter-Organisation:  
<https://internationalgreeter.org/de>

Chicago Greeters: <https://chicagogreeter.com/>

Vienna Greeters: [www.viennagreeters.com](http://www.viennagreeters.com)

Greeters Oststeiermark:  
[www.greeters.oststeiermark.eu](http://www.greeters.oststeiermark.eu)



Die Historikerin Gabriele E. Müller begleitet Gäste gerne durch die verborgenen Gassen und Plätze hinter der Wiener Stephanskirche.

schaffliche Historikerin, bereits in Pension und liebe die Menschen. Das passt als Greeter gut zusammen“, erzählt sie. Früher unterrichtete Müller Englisch und Geschichte an der AHS. Deshalb macht sie vorzugsweise englischsprachige Greets, was ihr hilft, ihren früheren Beruf nicht zu vergessen. „Als Greeterin komme ich mit Menschen aus aller Herren Länder zusammen, erfahre sehr viel über deren Leben und kann weitergeben, was mir



Barbara Stumpf und Helga Bauer sind Greeters in der Oststeiermark. Sie zeigen ihren Gästen die besten Bauernläden oder echte Buschenschänke in den Weinbergen.

wichtig ist“, erzählt Müller. In einer anderen Stadt hat sie selbst noch kein Greeter-Service genutzt. „Als Historikerin bin ich es gewohnt, mir die Orte, in die ich fahre, sehr gut vorzubereiten. Ich gehe mit offenen Augen durch die Welt und weiß meistens sehr genau, warum ich etwas sehen möchte.“

### BOTSCHAFTER DER REGION

Barbara Stumpf und Helga Bauer finden es toll, auch selbst mit einem Greeter deren Stadt kennenzulernen, sich auszutauschen oder zusammenzuarbeiten. „Ein besonders Merkmal an einem Greeter-Erlebnis ist auch die überraschende Entdeckung von bestimmten Ereignissen durch die persönliche Sicht des Greeters, die man selbst bisher mit anderen Augen gesehen hat. So entstehen auch Abenteuer in einer vermeintlich bekannten Umgebung“, erzählen die beiden. Sich selbst sehen sie als Botschafterinnen der Region. Denn sie sind Greeters in der Oststeiermark und zeigen ihren Gästen zum Beispiel den bestsortierten Bauernladen am Hauptplatz von Pöllau oder echte Buschenschank-Geheimtipps in den Weinbergen.

Mit dem Greeter-Netzwerk sei ein neuer Ansatz für Touristen gefunden. Gerade an Orten, die unter Overtourism leiden, ist das Greeter-Service ein guter alternativer Ansatz. Allerdings nicht für die Masse. Vielmehr für bewusst nachhaltig Reisende. „Es werden touristische Trends aufgegriffen und es entstehen neue Rahmenerzählungen von einer Region mit seltsamen Orten oder persönlichen Sehnsuchtsorten, die man in einem normalen Reiseführer in dieser Form nicht findet. Reisen bekommt hier einen speziellen Kuriositätsfaktor

mit überraschenden und prägenden Begegnungen“, sagt Stumpf. Das entspreche einem Zeitgeist, bei dem es um das Gemeinsame und das Miteinander Teilen gehe. „Man lernt die unterschiedlichsten Menschen kennen. Das ist sehr spannend. Außerdem ist es schön, wenn man die Besonderheiten seiner Heimat herzeigen kann“, sagen die Steirerinnen. Und manchmal entstehen dabei sogar Freundschaften fürs Leben. ←

# DEICHMOMENTE

DER PODCAST AUS ST. PETER-ORDING VON DER HALBINSEL EIDERSTEDT



Jürgen Birkigt ist Leuchtturmführer im Westerhever Leuchtturm, mitten im Nationalpark schleswig-holsteinisches Wattenmeer, das zum UNESCO Weltnaturerbe zählt. Er erzählt den Besuchern alles über das Wahrzeichen der Halbinsel Eiderstedt. Auch Volker Andresen lädt in seine denkmalgeschützte Stube zu einer Zeitreise. Er bewirtschaftet die älteste Gastwirtschaft an der Nordseeküste hinterm Deich am Katinger Watt. Im Urlaubsort St. Peter-Ording erwarten die Hörer die kuriosesten und lustigsten Ge-

schichten von der Sandbank des breiten Strandes. Diese und weitere Nordlichter erzählen im Podcast „Deichmomente“ spannende Geschichten von der an der Nordseeküste in Schleswig-Holstein gelegenen Halbinsel Eiderstedt. Hörer werden auf Entdeckungsreise zu einzigartigen Naturlandschaften mitgenommen. Einheimische berichten von besonderen Momenten ihres Lebens und wie aus einer ehemals landwirtschaftlich geprägten Gegend eine beliebte Urlaubsregion wurde.

Der Podcast „Deichmomente“ schürt nicht nur das Fernweh der Zuhörer, sondern bietet auch dem Gast vor Ort ein digitales Erlebnis, das seinen Urlaub bereichert.

## EINFACH REINHÖREN & ABONNIEREN!

### Kostenlos und ohne Anmeldung:

[www.spo-eiderstedt.de/eiderstedt/podcast-deichmomente](http://www.spo-eiderstedt.de/eiderstedt/podcast-deichmomente)

### Für angemeldete User:

Spotify, Deezer, Apple Podcasts und Google Podcasts.

### Kontakt und Information:

Tourismus-Zentrale St. Peter-Ording  
Maleens Knoll 2, 25826 St. Peter-Ording  
Tel. +49 (4863) 99 90  
E-Mail: [info@tz-spo.de](mailto:info@tz-spo.de)  
[www.st-peter-ording.de](http://www.st-peter-ording.de)

Entgeltliche Einschaltung Foto: TZ-SPO

Anzeige



Entdecke Deine wahre Natur.

Garmisch  
Partenkirchen

Zurück zur Natur, zurück zu dir selbst. Die Energiereserven auffüllen. Wo geht das besser als bei einem Urlaub in Garmisch-Partenkirchen am Fuße der Zugspitze? Himmlische Ausblicke, erfüllende Freizeitangebote vom Wandern bis zum Schwimmen und kulinarische Verwöhmomente sind Balsam für die Seele.

Herzliche Gastgeber verwöhnen dich dabei mit Köstlichkeiten aus der Region und zeigen dir, wofür das schöne Garmisch-Partenkirchen steht. Das fühlt sich gleich an wie „Dahoam“. Komm an, lass los und genieße! Finde das, wonach du schon lange gesucht hast! Entdecke deine wahre Natur.

Unsere Urlaubsberater sind gerne für dich da:  
+49 8821 180 700 · [tourist-info@gapa.de](mailto:tourist-info@gapa.de)

[www.gapa.de](http://www.gapa.de)







# DIE KUNST, LANGSAM ZU REISEN

—  
M a r i a K a p e l l e r

Wer in seinen Urlaub mehr Zeit, Muße und Langsamkeit bringt, kann enorm davon profitieren. „Slow travel“ als Gegenbewegung zu Overtourism & Co.



Reisen boomt. Die Österreicher verbrachten 2018 mehr als 21 Millionen Urlaubsreisen im In- und Ausland. Und: Reisen ist eine höchst emotionale Angelegenheit. „Der Urlaub stellt eine wichtige Komponente für die persönliche Zufriedenheit dar“, schreiben die Tourismusforscher Peter Zellmann und Sonja Mayrhofer in ihrem Buch „Die Urlaubsrepublik“. Wir wollen uns im Urlaub entfalten, entwickeln und möglichst frei von Zwängen sein – aber tun wir das wirklich? Wie viel Vergnügung und Entspannung sind überhaupt noch möglich, wenn Sehenswürdigkeiten wie To-do-Listen abgehakt werden und Hotspots wie Barcelona oder Dubrovnik unter Touristenmassen stöhnen?

**„Der wahre Reisende hat keinen festgelegten Weg, noch will er an ein Ziel.“**  
Laotse

Dass es auch anders funktionieren kann – langsamer, achtsamer, bewusster – zeigt die Gegenbewegung zum Massentourismus und dessen Auswuchs Overtourism: „Slow travel“. Der Begriff ist an die „Slow-food-Bewegung“ angelehnt,

die sich in den 1980er Jahren in Italien entwickelt hat und Genuss, Regionalität und Miteinander zelebriert. Beim „Slow travel“ geht es darum, das gesamte Reiseverhalten zu entschleunigen. Im Mittelpunkt steht nicht nur der Zielort, sondern die gesamte Reise – als bewusstes, genussvolles und mit Dankbarkeit verbundenes Ereignis. Man drosselt sein Tempo und lässt genügend Raum und Zeit für Unvorhergesehenes offen.

## 📍 ZEIT FÜR BEGEGNUNGEN

Das beginnt schon bei der Anreise. Statt ins Flugzeug steigen Langsamreisende zum Beispiel auch für weite Strecken in den Zug oder Bus. Nicht nur aus ökologischen Gründen, sondern aus einer inneren Haltung heraus: der Weg als Teil des Ziels. Art und Dauer der Anreise schaffen die Möglichkeit für kleine Entdeckungen oder Begegnungen.

So wie die Unterhaltung mit Rosi, Sitznachbarin auf der 14 Stunden langen Nachtfahrt im Fernlinienbus von Wien nach Sofia. Die junge Bulgarin lebt in Wien und ist auf Heimatbesuch.

Mit ihren Erzählungen stimmt sie auf ihre Geburtsstadt ein, sie verrät Lieblingsplätze und erzählt von der Oper mit den opulenten Säulen, in der ihr Bruder als Sänger auftritt. Nach der Ankunft am Busbahnhof in Sofia am nächsten Vormittag chauffiert Rosis Vater die fremde Reisende mit dem Auto bis vor die Hoteltür. „Melde dich, wenn du etwas brauchst“, verabschiedet sich die Reisebekanntschaft mit einer kurzen Umarmung.

## 📍 RAUS AUS DER KOMFORTZONE

Reisende Müßiggänger können vermutlich ein Lied davon singen: Die intensivsten und prägendsten Erlebnisse sind jene, die zufällig und unvorhergesehen geschehen. Die Kunst ist, sich aus der eigenen Komfortzone zu bewegen, sich von alten Gedankenmustern zu lösen und darauf zu vertrauen, sich einfach treiben zu lassen. „Der wahre Reisende hat keinen festgelegten Weg, noch will er an ein Ziel“, lautet ein Zitat des chinesischen Philosophen Laotse. Die richtigen Abenteuer, das, was am Ende im Herzen bleibt, verstecken sich oft am Wegesrand oder im Unscheinbaren. Wer einen straffen Zeitplan einhält und sich schnurstracks von einer Sehenswürdigkeit zur anderen hangelt, wird schlichtweg daran vorbeihasten. Hingegen feiert jemand, der den rhythmischen Klängen der Musik in eine Seitenstraße folgt, vielleicht schon Minuten später gemeinsam mit Einheimischen das kambodschanische Neujahrsfest. Es wird getanzt, Bier und Kokoswasser getrunken und seinem Gegenüber Babypuder ins Gesicht geschmiert. Für den nächsten Tag folgt eine Einladung zum Familienhaus in einem nahegelegenen Dorf.



## ♥ SICH VERLAUFEN UND NEUE WEGE GEHEN

Zur Kunst des langsamen Reisens gehören auch Mut und Neugierde, sich zu verlaufen. Das ermöglicht gänzlich neue Perspektiven. Denn: „Eine Straße ist ein Tunnel, der einen an lineare Orte, lineare Begriffe und die lineare Zeit fesselt“, schreibt der britische Reiseschriftsteller Dan Kieran in seinem Buch „Slow travel“. Sich in einer fremden Stadt oder einem fernen Land abseits von gewohnten Routen zu bewegen, scheint auf den ersten Blick beängstigend zu sein. Aber neue Wege entstehen nur, indem sie begangen werden.

Wer auf seiner Reise verloren geht, macht sich auf die Suche. Er taucht tiefer in diese fremde Welt ein und traut sich vielleicht Dinge, die er sonst nicht tun würde. Das ermöglicht, über sich selbst hinauszuwachsen und gelassener zu werden. Er fragt vielleicht jemanden nach dem Weg, kommt an einem Obststand ins Gespräch mit einem Einheimischen oder läuft zufällig an einer Hochzeitsgesellschaft vorbei.

## ♥ DER INNEREN SEHNSUCHT FOLGEN

Auch der Mut zur Lücke zeichnet Menschen aus, die mit Zeit und Muße ausgestattet unterwegs sind. Freilich soll jeder selbst entscheiden, was er besichtigen und erleben will. Die Frage ist nur: Kommt dieser Wunsch von innen heraus? Oder sind es vermeintliche Sehnsüchte, die von der Werbeindustrie, dem Wunsch nach Prestige oder Social Media-Likes entfacht wurden?

„Es ist beeindruckender zu erzählen, dass man am Mount Everest oder in Hawaii war als im Waldviertel“, verdeutlicht es der Gesundheitspsychologe Gerhard Blasche. „Das Gefühl, mithalten zu wollen, kann aber Druck und damit indirekt Stress erzeugen.“

Wird nach Status gehascht, leidet oft die Erholung darunter – vielleicht sogar auch die Befriedigung der eigentlichen Bedürfnisse. „Man sollte sich deshalb vor dem Urlaub überlegen, was man in diesem Moment wirklich braucht.“

## ♥ LÄNGER ZU BLEIBEN LOHNT SICH

Ein Heimaturlaub dauert in Österreich durchschnittlich 3,5 Nächte. Im Ausland bleiben österreichische Urlauber im Schnitt eine knappe Woche. Dabei kann es durchaus Vorteile haben, länger an einem Ort zu verweilen. Etwa zwei Wochen in derselben Stadt oder einen Monat auf derselben Insel. „Länger zu reisen ermöglicht eine andere Erlebnisqualität, man kann mit mehr Muße wahrnehmen und ist weniger gehetzt“, erklärt Blasche. Man entwickelt kleine Gewohnheiten, kann sich dem lokalen Lebensalltag annähern und trifft auf Menschen abseits von Rezeptionisten und Kellner. Vielleicht tut man etwas, das man daheim auch machen würde, etwa ins Kino oder zum Frisör gehen. Womöglich fallen einem auch Dinge auf, die man in einem Urlaubsland lieber nicht sehen würde: Armut, Schmutz, Ungleichheit. Der Blick wird dadurch realistischer – der Ort ist dann mehr als nur eine Fassade aus dem Urlaubskatalog.

Wissenschaftlich betrachtet ist ein Urlaub von rund zehn Tagen ideal. Es gibt aber Hinweise darauf, dass der Körper auf biologischer Ebene länger brauchen könnte, um sich zu regenerieren. Die Erholungsforschung steckt aber noch in den Kinderschuhen. Was man heute schon weiß: „Je belasteter, erschöpfter und ermüdet man ist, desto länger sollte die Erholungsphase dauern“, sagt Blasche. Er nennt einen weiteren möglichen Grund, der für längeres, langsames Reisen spricht. „Man hat dadurch vielleicht die Möglichkeit, sich kognitiv mehr vom Alltag zu distanzieren, ihn in den Hintergrund treten zu lassen und das eigene Leben zu reflektieren.“

Letztendlich ist es so: Stressig, hektisch und effizient geht es im Alltag oft genug zu. Beim Reisen hat man noch eher die Wahl, sein eigenes Tempo zu finden. „Reisen ist das einzig Taugliche gegen die Beschleunigung der Zeit“, wusste schon Thomas Mann. Wer langsamer unterwegs ist, gibt sich selbst die Chance, die Dinge anders wahrzunehmen, sich für Begegnungen mit sich selbst und anderen zu öffnen und mehr im Hier und Jetzt zu leben. Das rückt einen ein Stück weg von der Rolle des Konsumierenden – man wird vielmehr zum Teil von etwas. Diese innere Verankerung gibt einem das Gefühl, auch wirklich da gewesen zu sein. ←



# Montenegro

## Land & Leuten begegnen

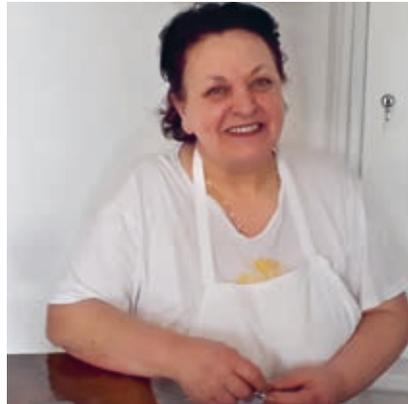
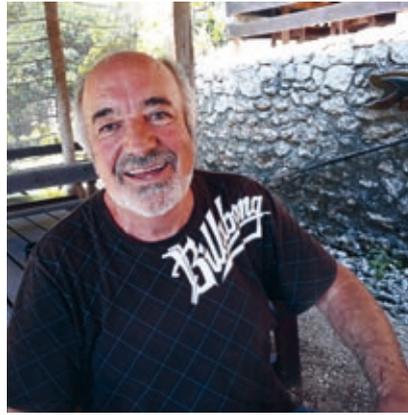
ROSWITHA REISINGER UND CHRISTIAN BRANDSTÄTTER

**Da geht echt noch mehr! Nach einem klassischen Badeurlaub in Petrovac packte uns die Lust, Montenegro wirklich kennenzulernen. Angelika Temper-Jablan hat eine phantastische Tour zusammengestellt.**

Angelika stammt aus Amstetten, erfahren wir gleich nach unserer Ankunft bei den „Niagara-Fällen“. Nein, nicht in Kanada, sondern einige Autominuten außerhalb der montenegrinischen Hauptstadt Podgorica. Dort donnert die Cijevna etwa zehn Meter über die Kante einer ehemaligen Stauwand in die Tiefe. Wenn schon Wasserfall, dann darf's auch ein klingender Name sein!

Nach Montenegro hat es die Landschaftsplanerin durch ein Projekt der Österreichischen Entwicklungsagentur (ADA) verschlagen. Der Tourismus sollte durch den Ausbau von Wanderwegen gefördert werden. Und weil die schönsten Wanderwege nichts nutzen, wenn es keine Angebote für Touristen gibt, ist sie hier geblieben. Oder vielleicht doch, weil ein gewisser Borislav ihr Leben etwas durcheinander

gebracht hat? Heute sind die beiden verheiratet und führen die Reiseagentur zetravel. Pavle, ihr Schwiegervater, besitzt im Dorf Rvasi ein kleines Anwesen, Angelika und Borislav haben in dem alten Bauernhaus eine geräumige Ferienwohnung eingerichtet. Nach dem obligatorischen Begrüßungsdrink – selbstgemachter Honigschnaps – führt Pavle durch sein Reich. Anfang der 1990er Jahre wurde



#### Begegnungen auf der Reise durchs Land:

Begrüßungsdrink von **Angelika und Pavle**, **Professor Vincek** in seinem botanischen Garten, **Mimi**, die Chefin im Hotel Brile, **Vojo** in seinem Fischrestaurant, **Slobo**, der Fischer vom Skadar-See.

der Maschinenbauingenieur infolge der Sanktionen gegen Serbien arbeitslos. Mit den sechs Hektar Land und dem Anbau von Tabak rettete er sich über diese schwierige Phase. Sein ganzer Stolz ist der uralte Weingarten mit 40 verschiedenen Sorten. Der Wein ist naturbelassen, ganz ohne Chemie. Ja, und dann sind da noch die 20 Bienenstöcke – die helfen, den Begrüßungsdrink herzustellen.

#### MIT DEM FISCHERBOOT AUF DEM SKADAR-SEE

Karuc ist ein winziges Fischerdorf am Skadar-See. Die Straße von Rvasi hierher ist manches Mal nicht viel breiter als ein Radweg. Angelika verabschiedet sich und drückt uns noch ein Mobiltelefon mit einer eingespeicherten Nummer eines Vlado in die Hand – „falls ihr unterwegs irgendwo verloren geht“.

Unten am See wartet bereits Slobo bei seinem Boot, einer kleinen Zille mit Außenbordmotor. Auf den schmalen Was-

serwegen zwischen den Seerosen ist er damit besonders wendig unterwegs, die üppige Pflanzenwelt des Nationalparks ist zum Greifen nahe. Slobo ist Fischer und betreibt gemeinsam mit seiner Frau auch ein kleines Restaurant. Bei köstlichem Fisch mit Blick auf den See klingt ein erster langer Urlaubstag genüsslich aus.

Die Wirtsleute beginnen schön langsam, den Laden dicht zu machen. Ups! Wie kommen wir jetzt zurück ins Quartier und wo ist das überhaupt? Vlado! Nicht nötig. Slobo deutet, dass wir einfach sitzen bleiben sollen, bis sie fertig sind. Dann bringen sie uns zurück nach Rvasi. Wir sind jetzt gerade einmal zehn Stunden in Montenegro und schon tiefer in dieses Land eingetaucht als beim ganzen Urlaub letzten Sommer.

#### MIT DEM ZUG NACH KOLASIN

Am Bahnhof von Podgorica spielt sich eine Katze mit einer Maus. Diese versucht immer wieder vergeblich, sich unter den Geleisen zu verstecken.

Vielleicht retten sie ja die Züge, die gerade einfahren. Sie kommen gleichzeitig, denn die Strecke ist eingleisig und nur hier können sie aneinander vorbei. Willkommen am Hauptbahnhof der Hauptstadt von Montenegro.

Die Fahrt nach Kolasin dauert etwas länger als eine Stunde. Der Zug tuckert einen Berghang hinauf, der Abhang auf der linken Seite wird immer tiefer, dann mehrere Tunnels und plötzlich ein Bahnhof auf einem Hochplateau. Die Rezeption im Hotel Brile ist winzig, aber stilvoll eingerichtet, Kunstwerke hängen an den Wänden. „Das ist alles von meinem Sohn. Er studiert Kunst!“, erzählt Hotelchefin Erminia Giannini, von vielen liebevoll Mimi genannt, stolz. Auch sie hat die Liebe nach Montenegro geführt und die hervorragende italienische Küche hat sie gleich mitgebracht.

Kolasin ist ein zentraler Wintersportort oder will es zumindest werden.



**Goles Alm im Nationalpark Biogradska Gora:** Urlaub am Bauernhof fast so wie am Campingplatz, Frühstück in der Morgensonne und fünf Hauben für **Slobodanka**.



Einige Hotelburgen sind bereits aus dem Boden gewachsen, dazwischen verlassene, zum Teil kaputte Häuser, in den Gärten wuchert das Gras. Eine Flaniermeile mit vielen Lokalen im Stadtzentrum verspricht allerdings einen netten Abend. Aber was tun bis dahin? Etwas außerhalb der Stadt soll es einen botanischen Garten geben. Die Sehenswürdigkeit von Kolasin entpuppt sich als Einfamilienhaus mit Garten rundherum. Daniel Vincek, mittlerweile 95 Jahre alt, hat den Garten vor mehr als 40 Jahren angelegt und dabei viele Jahre mit der Universität Graz zusammengearbeitet. Daher spricht er auch perfekt Deutsch. Rund 350 Arten sind hier auf wenigen Quadratmetern versammelt, viele davon endemisch, das heißt es gibt sie nur in Montenegro. Professor Vincek kennt sie alle und weiß viele Geschichten über sie zu erzählen. Und er lässt es sich auch nicht nehmen, die Besucher auf einen Kräuterschnaps einzuladen.

#### **ZU FUSS AUF DIE GOLES-ALM**

Mimis Frühstück muss für den Tag stärken, denn heute geht es in die Berge. Sladja, die für den Nationalpark Biogradska Gora arbeitet, bringt uns mit einem robusten Geländewagen hoch zur Vranjak-Alm auf 1.800 Meter Seehöhe. Von dort geht es auf rot-weiß-rot markierten Wanderwegen hinüber zur Goles-Alm. Drei Stunden dauert die Wanderung durch den Nationalpark, mitten durch üppig blühende Wiesen und mit einer prächtigen Naturkulisse als Panorama.

Hundegebell begrüßt die Wanderer auf der Goles Alm. Etwa 25 kleinere, mittlere, größere, zum Teil verfallene Hütten verteilen sich hier auf ein paar Hektar Fläche. Dazwischen ein rostiger Lastwagen und ziemlich viel Müll. Der erste Eindruck ist nicht gerade einladend. Slobodanka betreibt hier eine kleine Landwirtschaft mit Kühen und Schafen und eine Art „Urlaub am Bauernhof“ für Gäste: Fünf winzig kleine

Hütten sind es, in denen jeweils gerade einmal zwei Betten Platz haben. Nicht viel größer als ein Zelt, nur stabiler und wasserfest – was sich als sehr vorteilhaft erweisen sollte. Dusche und WC sind in einer Sanitärhütte etwa 30 Meter über den Hof, dort ist an der Außenwand auch ein Waschbecken montiert. Fast wie früher am Campingplatz.

Es beginnt zu regnen. Ein Nachbar treibt seine Schafe in ein umzäuntes Gehege, zwei Pferde toben ausgelassen über das Gelände. Blökende Schafe und hin und wieder ein bellender Hund bilden die Musik für eine tiefe Entspannung, bis Slobodanka zum Abendessen in ihr Haus bittet. Suppe, Lammfleisch mit Reis, Sopska-Salat, selbstgebackenes Brot und danach noch ein Kuchen. So was von gut zubereitet, da können die besten Restaurants nicht mithalten.

In der Nacht zieht ein heftiges Gewitter über die Berge, Hagelkörner pras-



seln auf das Dach der Schlafhütte. Am Morgen wecken uns die Schafe, die sich – wahrscheinlich aus Neugier – genau vor unserem Fenster versammelt haben. Schinkenspeck, Käse, Ei, Butter, Joghurt, Pita, Brot, gebackene Mäuse, eine Art Baklava, Chai und Kaffee – ein Frühstück in der Morgensonne. Fünf Hauben für Slobodanka.

Der Abstieg hinunter zum Biogradsko See führt durch einen der letzten Urwälder Montenegros. Die Feuchte der Nacht steigt durch das üppige Grün aus Flechten, Farnen und Moosen hoch zu den Wipfeln der bis zu 500 Jahre alten Baumriesen. Unten beim See überlegen wir kurz, uns auszuziehen und ins klare Wasser zu springen. Wir sind ja hier eh alleine. Zum Glück verwerfen wir den FKK-Plan, denn keine fünf Minuten später kommt eine japanische Reisegruppe vorbei. Wir sind zurück in der Zivilisation und das hier ist der Rundweg um den See.

Der Durmitor ist der nächste Nationalpark auf der Reise durch Montenegro. Die Route führt entlang der Tara-Schlucht, dem tiefsten Canyon Europas und – nach dem Grand Canyon – dem zweittiefsten weltweit. Nach einigen Tagen der Abgeschiedenheit verstört das touristische Treiben: Raftingagenturen, die um Kunden werben, Autoanhänger voll beladen mit Kanus und Schlauchbooten, Leute, die sich anstellen, um mit dem Flying-Fox über die Schlucht zu schweben. Der Durmitor will anscheinend ein anderes Mal entdeckt werden, dann wenn uns wieder nach mehr Action ist.

#### **MIT DEM BUS HINUNTER ZUM MEER**

Ein Tag am Meer muss noch sein. Ulcinj ist der südlichste Badeort an der montenegrinischen Adriaküste. Obwohl erst Mitte Juni ist schon einiges los hier, aber noch lange nicht so viel wie in den Sommermonaten. Auf der Suche nach einem ruhigen Plätzchen folgen wir dem Weg entlang der Küste

Richtung Süden bis zu einer „Fischhütte mit eigenem Strand“. Der „Strand“, das ist ein abgestuftes Felsplateau mit fünf Liegeplätzen, jeweils zwei Liegen und ein Sonnenschirm. Eine Steintreppe führt hinunter zum glasklaren Wasser. Die Anlage gehört Vojo Knečević. Seine Großeltern hatten hier einen Weingarten, Vojo wollte aber etwas anderes machen. Im Winter handelt er mit Kleidung aus Italien, von Mai bis Mitte September betreibt er hier die kleine Konoba, in der er das zubereitet, was er am Morgen aus dem Meer gefischt hat. Heute ist es ein köstlicher Branzino, ein Wolfsbarsch, und dazu eine Gemüseplatte. Wir sitzen noch lange zusammen und plaudern bei einigen Gläschen Traubenschnaps. Da wir heute die einzigen Gäste sind, hat Vojo alle Zeit der Welt, den Nachmittag mit uns zu genießen und wir mit ihm. ←

---

INFO: [www.3etravel.at](http://www.3etravel.at)

# VOM SUCHEN UND FINDEN DES VERLORENEN

SOPHIA GRASSL UND THOMAS STADLER



**Jede Reise ist auch eine Suche. Manchmal sucht man Erholung, manchmal Abenteuer, manchmal will man etwas Neues finden. Zu Beginn unserer Reise stand allerdings etwas Altes, Verlorenes, vielleicht etwas, das es so nie gegeben hat. Es war die Suche nach einem Bild in unserem Kopf, einem Bild, das wir vom „echten“ England hatten. Vielleicht ist es nur die Suche nach einer Welt, die es so nie gegeben hat. Vielleicht ist es die Suche nach einer verlorenen Zeit.**

Von unserem Englandbild stammt vermutlich vieles aus Büchern, alten Fernsehserien und Filmen. Wer sieht nicht eine Gestalt aus James Harriots „Der Doktor und das liebe

Vieh“ vor sich, wenn er an einen typischen Engländer in seinem natürlichen Habitat denkt? Grünbraunkariertes Tweedsakko, matschverbrämte Gummistiefel, daneben ein kleiner Jagdhund. Dichter, dicktropfiger Landregen, davon verschleiert die sanftgrünen Wiesen. Von Bergen keine Spur, Hügel trennen nur als geschwungener Pinselstrich die Landschaft vom angegrauten Horizont. Straßenverkehr gibt es kaum, nur manchmal zieht in der Ferne ein waldgrüner Landrover seine Kreise und dringt als hintergründiges Rauschen in unseren Kopf.

Margaret Rutherford mag uns in ihrer Rolle der Miss Marple die Architektur des englischen Kleindorfes nähergebracht haben. Dicht an dicht stehen einstöckige, steinerne Cottages. Die Gärten nur durch einen kleinen Zaun aus Eichenholz getrennt, ideal, um den Dorftratsch nicht am zentralen Brunnen austauschen zu müssen, sondern ihn wie ein Staffelhölzchen rund um den Anger kreisen zu lassen. Auch die dunkle, schauervolle Seite des englischen Landlebens trägt man im Kopf. Die Bilder der düstersumpfigen Moorlandschaften von Dartmoor und Exmoor haben sich durch Bücher wie Arthur Conan Doyles „Der Hund von Baskerville“ oder auch Edgar-Wallace-Verfilmungen wie „Das Wirtshaus von Dartmoor“ in uns festgesetzt. Karge Landstriche, von Grasflächen und Steinfeldern dominiert, hie und da etwas Strauchwerk, wechseln einander mit bemoosten Erlen und Eichenwäldern ab.

## **Eine Reise beginnt**

Unsere Reise führte uns in die Cotswolds und die südenglischen Moorlandschaften. Wollte man „echt“ reisen, dürfte man vermutlich nur mit Zug, schwarzem Omnibus oder – wer es argromantisch mag – mit Pferdewagen von Ort zu Ort ziehen. Dass die Privatisierung des Schienennetzes Humbug ist (um Dickens'sche Diktion zu verwenden), haben uns die Briten schon in den 90ern gezeigt. Diese Möglichkeit ist also weggefallen, ebenso wie die englischen Busverbindungen, die sich wenig touristenfreundlich zeigen. Es bleibt nur der Leihwagen – immerhin ein Corsa Vauxhaul, der britische Opelableger.



**Rollright Stones** in Salford.

Die meiste Zeit verbrachten wir in den Cotswolds. Diese Region, die über sechs Grafschaften verläuft, wird oft als das Herz Englands bezeichnet. Hügelige Landschaft, wenige Kleinstädte, viele Dörfer und kleine Rotten – Landschaft und Bauwerke wirken wie aus einem Guss. Während man sich in heimischen Gefilden schon daran gewöhnt hat, dass in den neugebauten Wohnsiedlungen Passivhäuser mit violetter Glitzerfassade neben dem terracottafarbenen Einfamilienhaus im säulengeschmückten Toskanastil – wahlweise getrennt durch Thujenhecken oder Gabionen – friedlich nebeneinander koexistieren, scheint sich England still und heimlich seine ästhetische Vernunft behalten zu haben und dem Ensembleschutz wird, obwohl nicht überall vorgeschrieben, Rechnung getragen.

### Licht und Schatten

Und man findet sie wirklich noch, die Orte, die wie aus unserem Kopf entsprungen zu sein scheinen. Kleine, einspurige Straßen, gesäumt von reetgedeckten Cottages, umwuchert von wildem Wein, inmitten des Dorfes die gotische Kirche. Der Friedhof liegt einige Meter über dem Niveau des Gotteshauses. Ein makabres Zeichen dafür, wie viele Dorfbewohner in den vergangenen Jahrhunderten schon hier begraben wurden. Die Gräber geschmückt mit schlichten Granitkreuzen. Doch der Weg dorthin gestaltet sich schwieriger, als man es sich denken wollte. Besucht man Orte wie Burford oder Bibury – laut Eigendefinition und Reiseführern ein „must see“ und der Prototyp des englischen Dorfes, mag man schnell enttäuscht werden. Statt gemütlicher Beschaulichkeit schiebt sich der Straßenverkehr durch Burfords vermeintlich verträumte Straßen. Aber es ist kein geschäftiges Treiben eines lebhaften Örtchens – die englischen Straßenplaner dürf-

ten vor Jahrzehnten übersehen haben, dass man den Überlandverkehr auch übers Land führen kann. Trotz alledem kann man sich über Tourismus nicht beklagen – tut es aber, zu Recht, dennoch. An den bunten, hölzernen Eingangstüren prangen Schilder, die um Rücksichtnahme bitten, weil unmanierliche Touristen sich nicht einmal davor scheuen, die Einheimischen durch deren Wohnzimmerfenster zu fotografieren.

Das typisch Englische scheint vielerorts verschwunden zu sein. So passt es nur zu gut, dass es im lokalen Angelshop keine Angelruten der altehrwürdigen englischen Traditionsmarke Hardy, einst großer Stolz der englischen Fly Fishing Community, zu kaufen gibt, sondern US-amerikanische Importware.

**Quaint Castle Combe** mit seiner charakteristischen Brücke in den Cotswolds.





Bibury umfasst nicht mehr als zwanzig kleine Steincottages, mitten durch den Ort fließt ein kleiner Fluss, alle hundert Meter könnte man ihn über ein kleines Steinbrückchen überqueren, die Vorgärten, der große Stolz vieler Engländer, sind von beeindruckenden Rosensträuchern und Stechpalmen überwuchert. Man wähnte sich im Paradies, wenn sich nicht ... am Straßenrand Reisebus an Reisebus reihen würde. Auch hier finden wir ähnliche Schilder wie in Burford, allerdings am Gartenzaun und sicherheitshalber dreisprachig gehalten. Der Spaziergang durch den Ort gestaltet sich wie ein Torlauf eines alpinen Schifahrers – nur weicht man keinen Torstangen, sondern Selfie-Sticks aus. Beklagen darf man sich aber nicht, schließlich ist man selbst Teil des Trosses.

Reiseführer sind uns Fluch und Segen zugleich. Theoretisch weiß man schon vorher, was man alles ansehen will. Und in der Praxis sollte man ebendiese Orte dann am besten meiden. Glücklicherweise bestehen die Cotswolds nicht nur aus den immer selben fünf Geheimtipps eines jeden Reiseführers, die dann eben nicht mehr so geheim sind. Die umliegenden Dörfer sind in den Cotswolds meist ebenso schön, jedoch wirklich beschaulich und ruhig.

### Der Pub – Herz und Nucleus

Wo findet man nun das „echte“ England? Nichts könnte naheliegender sein: Im Gespräch. Dieses sucht man am besten im Dorfpub, dem Dreh- und Angelpunkt des gesellschaftlichen Mikrokosmos. Die Engländer und Engländerinnen erweisen sich auch als äußerst interessierte Gesprächspartner, erzählen gerne von ihrem Leben, sind stolz auf ihre Herkunft und geben bereitwillig Auskunft über alles, das man wissen will. Nur das Thema „Brexit“ sollte man als Kontinentaleuropäer lieber aussparen, zu sehr geht ein Riss durch die Bevölkerung.

Wenn man ein bisschen Glück hat, überschneidet sich der Pubbesuch mit dem wöchentlichen Pubquiz. Bei uns in den letzten Jahren immer stärker im Kommen, gestaltet sich für viele das Rätselraten bei kellerkaltem Pale Ale und Gin, natürlich aus der Region, als Pflichttermin und

fast das ganze Dorf nimmt daran teil. Stimmungsvoller kann es kaum sein: Zig verschiedene Biersorten, die meisten aus der unmittelbaren Umgebung, werden „cellar cold“ mithilfe von großen Zapfhähnen in die Gläser gepumpt. Der karierte Teppichboden im Pub prägt das Ambiente ebenso wie der Kamin und die feuchtfrohliche Stimmung der Einheimischen, die sich gerne zu einem dazusetzen, um von ihrer letzten Reise zu erzählen.

### Britische Freundlichkeit

Britische Höflichkeit erweist sich nicht nur als Klischee und geht über das freundliche Wort hinaus. So kann es einem im dörflichen Inn (eine Mischung aus gehobenem Wirtshaus und Nächtigungspension) durchaus passieren, dass auf die Bitte, ob denn die Kellnerin ein Taxi für die Rückfahrt bestellen könnte, diese das mit einem knappen „Just a moment“ quittiert, in der Küche verschwindet und mit einem freundlichen „Hugh from the kitchen will bring you home“ zurückkommt.



Schattiger Rastplatz in Wotton-under-Edge.

Der Besitzer des Angelshops, der zwar keine britischen Ruten mehr verkauft, bekommt leuchtende Augen, wenn man ihn über die Gewässer „around here“ ausfragt. Mit großer Begeisterung erzählt er von den Fliegenlarven, die gerade schlüpfen und die mit viel Können zum Köder gemacht, die Forellen und Lachse zum Anbiss reizen. Als er dann schließlich fragt, woher man selbst sei, bekommt man auf die Antwort „Austria“ nur ein demütiges „You live in a fishing paradise“ entgegengerannt.

**Wir mögen zwar nicht alles gefunden haben, wonach uns der Sinn stand. Wahrscheinlich war das Bild in unserem Kopf eine Illusion, die es so nie gegeben hat. Aber unsere Suche nach einer verlorenen Zeit war zumindest eines nicht: Verlorene Zeit. ←**

# UNTERWEGS IN DEN COTSWOLDS: TIPPS



Fish and Chips bekommt man fast überall.

## ♥ REGION

[www.cotswolds.com](http://www.cotswolds.com)

Infos zur Einreise nach dem Brexit, wie Gültigkeit von Personalausweis und Führerschein, Einreise mit Haustieren, Roaming-Gebühren, etc.: [www.gov.uk/guidance/visiting-the-uk-after-brexit](http://www.gov.uk/guidance/visiting-the-uk-after-brexit)

## ♥ ESSEN

Die britische Küche hat einiges zu bieten. Neben hervorragenden indischen und italienischen Restaurants, die das Essen auf der Insel geprägt haben, darf man auch typische einheimische Gerichte nicht vergessen. Die Bewohner von Coton in the Elms, einem kleinen Dorf in Derbyshire, wohnen mit exakt 113 Kilometer am weitesten vom nächsten Strand weg, weshalb man (fast) überall frischen Fisch und Meeresfrüchte bekommt. In fast jeder Gegend findet man ein Lokal, das die klassischen Fish and Chips – ein in Bierteig gebackenes Kabeljaufilet mit frittierten Kartoffelspalten – anbietet. Wenn man noch dazu etwas Glück hat, werden sie mit Samphire, einer in unseren Breiten unbekanntem Verwandtschaft des Sauerampfers, serviert.

## ♥ SCHLAFEN

Große Hotelburgen blieben den Cotswolds erspart. Idealerweise kann man sich zwischen Bed and Breakfasts und Inns entscheiden. Erstere sind üblicherweise in privatem Besitz, eher schlicht gehalten und bieten das klassische English Breakfast an. Die Besitzer, Landlord und Landlady genannt, gehen oft auch einem anderen Brotberuf nach und verdienen sich mit den Reisegästen etwas Geld dazu. Inns sind meist sehr zentral gelegen, haben einige wenige Zimmer zu vermieten, bieten aber im Gegensatz zu B'n'Bs auch ganztägig warme Küche an, schenken Bier aus und bilden in kleineren Dörfern das Zentrum des sozialen Lebens.

## ♥ ERLEBEN

### DIE ROLLRIGHT STONES:

Die neolithischen Steinmonumente sind zwar nicht ganz so imposant wie Stonehenge oder Avebury, bieten aber eine weniger touristische Alternative. Der Sage nach sind die Steine unzählbar; gelingt es einem doch, bei dreimal Zählen immer zum selben Ergebnis zu kommen, hat man einen Wunsch frei. Am besten verbindet man die Besichtigung mit dem Rundwanderweg in Salford und macht einen Stopp im Salford Inn bei einem Pint und dem hungrigen Blick der zwei englischen Bulldoggen der Besitzerin.

[www.rollrightstones.co.uk](http://www.rollrightstones.co.uk)



Ein kühles Pint in einem der vielen Pubs.

### ABORETUM:

Aboretum sind botanische Gärten, die ausschließlich auf Bäume spezialisiert sind. Bei einem Ausflug in einen dieser zahlreichen Baumgärten kann man einen Tag im Grünen verbringen und das Wissen über Bäume und Pflanzen auffrischen. Das Westonbirt Aboretum in Tetbury umfasst etwa 2.500 verschiedene Baumarten, wovon 79 sogenannte „champion trees“, also die größten oder höchsten Bäume ihrer Art in Großbritannien sind.

[www.forestryengland.uk/westonbirt-the-national-arboretum](http://www.forestryengland.uk/westonbirt-the-national-arboretum)



Bäume aus aller Welt: Westonbirt Aboretum.



# NORDIRLAND BEREIT FÜR EIN ABENTEUER?

**Nordirland ist ein Land voller fantastischer Landschaften, warmherziger Gastfreundschaft, aufregender Geschichte und lebendiger Legenden.**



St. George's Market, Belfast

Wir starten in **Belfast**. Nordirlands Hauptstadt soll ja eines der angesagtesten Reiseziele für Feinschmecker\*innen und Musikliebhaber\*innen sein. Den besten Beweis dafür liefert der St. George's Market. Freitag, Samstag und Sonntag Früh bieten die Händler köstliche Meeresfrüchte, frisch gebackenes, knuspriges Brot, zartes Ziegenfleisch von der Broughgammon Farm und jede Menge Süßigkeiten. Und zur Untermauerung gibt es Jazz, Jazz, Jazz.

Da wir die nordirische Küstenstraße erkunden möchten, bleibt uns nicht viel Zeit für die Stadt. Was quasi als Vorbereitung auf das Kommen-

de noch sein muss, ist das Ulster Museum. Hier erhalten wir einen tollen Überblick über die Geschichte Nordirlands.

## DIE CAUSEWAY COASTAL ROUTE

Am nächsten Tag starten wir schon entlang der Küste hinauf in den Norden Irlands. Die Causeway Coastal Route zwischen Belfast und Derry-Londonderry ist einer der großartigsten Roadtrips der Welt und führt durch wunderbare Natur, vorbei an beeindruckenden Klippen, malerischen Bergbächen und großartigen Wasserfällen. Doch es sind auch die kleinen Erlebnisse, die sich tief in die Erinnerung einprägen: die fantastisch zubereiteten Meeresfrüchte in den Gasthäusern der kleinen Fischerdörfer.

Nach rund 30 Kilometern wartet bereits das erste Highlight der Tour: **The Gobbins**. Der Pfad schlängelt sich entlang der Basaltklippen direkt über der Irischen See. Die Artenvielfalt

der Pflanzen- und Tierwelt ist hier besonders hoch. Die Klippen bei The Gobbins sind die Heimat von Nordirlands einziger, am Festland zu findenden Papageientaucherkolonie. Pudelwohl fühlen sich hier auch Klippenmöwen, Krähenscharben, Lummen, Tordalke und von Zeit zu Zeit Wanderfalken. An einer Stelle des Pfades, „The Aquarium“ genannt, sollte man jedoch eher nach unten schauen. Hier führt der Pfad auf einer bogenförmigen Brücke über die Irische See und schafft so ein natürliches Meerwasser-Aquarium, in dem sich jede Menge Fische tummeln.

Unterwegs am Causeway sollten Sie sich auf keinen Fall die ganz in der Nähe gelegene **Carrick-a-Rede-Hängebrücke** entgehen lassen. 30 Meter über dem Ozean spannt sie sich über eine 20 Meter breite Kluft hinüber auf die winzige Insel Carrick. Die Überquerung der Brücke ist zwar völlig ungefährlich, aber ein Blick nach unten in die schäumende Gischt des Meeres birgt doch einigen Nervenkitzel. Belohnt wird



Linke Seite: The Mourne Mountains  
 Oben links: Giants Causeway  
 Oben rechts: Carrick-a-Rede-Hängebrücke  
 Links: The Gobbins



Enniskillen Castle, Fermanagh

## WEITERE TIPPS FÜR NATURLIEBHABER\*INNEN

### Mourne Mountains

Die Mourne Mountains sind eine beeindruckende Reihe mächtiger Granitgipfel. Am besten erkunden Sie die zahlreichen Sehenswürdigkeiten mit dem Fahrrad – am Mourne Mountains Fahrradrundweg – oder zu Fuß auf wunderbaren Wegen durch abwechslungsreiche Landschaften zwischen den High Mournes im Osten und den Low Mournes im Westen mit atemberaubenden Aussichten über die Grafschaft Down.

### Fermanagh Lakelands

Die Grafschaft Fermanagh hat zwar keine Küste, ist aber übersät mit Seen, Flüssen, Binnenbuchten und Wasserstraßen. Ideal für alle, die am Wasser durch die Natur gleiten möchten – mit dem Kajak oder Kanu von Insel zu Insel paddeln, selbst mit dem Hausboot gemütlich durch die Lande schippern oder einfach eine ruhige Ausflugsfahrt unternehmen, alles ist möglich. Wie ganz Nordirland ist auch Fermanagh bekannt für großartige Speisen und Getränke. In der Belle Isle Cookery School werden sogar Kochkurse angeboten.

Mehr Infos zur Insel Irland finden Sie auf [www.ireland.com](http://www.ireland.com)

man mit einer wunderbaren Aussicht auf Rathlin Island und sogar bis hinüber nach Schottland. Dann geht es weiter zum **Giant's Causeway**, der der Route auch den Namen gibt. Von einem der umliegenden Hügel sieht man plötzlich tausende Steinsäulen, die sich regelmäßig zum Atlantik hinunter stapeln. Schaut irgendwie aus wie ein großes steinernes Legoland. Diese verrückte Felsformation ist nicht nur UNESCO-Weltnaturerbestätte, sondern befeuert auch fantasievolle Mythen. So soll es das Werk von zwei Riesen sein, die einen Weg aus Trittsteinen von Irland nach Schottland bauten und wieder zerstörten. Die nüchternen Geologen meinen, dass die rund 40.000 Basaltsäulen durch einen Vulkanausbruch vor fast 60 Millionen Jahren entstanden sind, indem geschmolzene Lava in Form von sechseckigen Stufen aus dunklem Stein erstarrt ist.

Am Ziel erwartet uns die historische Stadt **Derry-Londonderry**. Trotz aller Geschichts-

trächtigkeit und der optischen Dominanz einer 400 Jahre alten Mauer präsentiert sich die Stadt erstaunlich jung. Ein besonders ausgelassenes Nachtleben würde man hier im hohen Norden nicht erwarten – weit gefehlt. Traditionelle Pubs mit viel irischer Musik, elegante Lokale, dutzende Nachtclubs für Tanzverrückte und Standup-Comedy-Shows machen die Nacht zum Tag. So richtig ausgelassen wird es aber erst, wenn gerade wieder ein Festival am Terminplan steht.

Derry-Londonderry ist zwar eine echte Stadt-oase, zugleich aber auch ein hervorragender Ausgangspunkt für alle, die es etwas langsamer angehen und den malerischen Nordwesten Irlands erkunden möchten: Mit der Natur auf Tuchfühlung gehen, Kunsthandwerker aus der Region kennenlernen und sich der Idylle saftig grüner Wiesen und uralter Wälder hingeben. Bewusstes Reisen könnte nicht schöner sein – und nicht überzeugender.

# EIN KUSS FÜR DORNRÖSCHEN

HELGE BENDL

**Die engen Gassen sind der Hotelflur, das Restaurant um die Ecke ist der Speisesaal: Dass Touristen Tür an Tür mit Einheimischen leben, ist das Konzept der „Alberghi Diffusi“. In etwa 100 Dörfern und kleinen Städtchen Italiens gibt es Hotels, deren Zimmer über einen ganzen Ort verstreut sind, um ihn wieder zum Leben erwecken. Wie authentisch das ist, lässt sich im apulischen Locorotondo erleben: Dort entpuppen sich drei alte Damen als perfekte Stadtführerinnen.**

Jetzt keine Scheu! Unser Italienisch reicht zwar nur für ein „Buongiorno, signore“. Doch was soll's: Seine Nachbarn muss man auf dem Weg zum ersten Cappuccino des Tages selbstverständlich herzlich grüßen, um nicht als unhöflicher Teutone abgestempelt zu werden. Die drei Damen

in ihren bunten Sommerkleidern, die über die Via Aprile herrschen, eine blitzsaubere, blumengeschmückte Gasse in der Altstadt von Locorotondo, antworten mit einem Wortschwall. Mamma Mia!

Später hilft netterweise eine Passantin beim Übersetzen, doch zunächst versteht man sich auch ohne Worte. Cosimina, mit 68 Jahren die Jüngste der Frauen, legt das blaue Wollknäuel und die Nadel beiseite. Der Priester, dem sie vor ein paar Tagen einen gehäkelten Einband für seine Bibel versprochen hat, muss warten. Sie verschwindet in ihrem Häuschen

mit der blendend weiß gekalkten Fassade, holt aus der Küche zwei weitere Stühle und stellt sie demonstrativ aufs blank polierte Steinpflaster. Der Ortskern von Locorotondo ist autofrei, da kann man noch auf der



Bild oben: Blick von der Terrasse im Casa Degli Angeli.  
Bild rechts: Sotto le Cummerse Albergo Diffuso im historischen Zentrum von Locorotondo.



Straße leben. Ihre Nachbarinnen Angela und Tonina, beide 78, verlieren derweil keine Zeit: Sie legen schon mal los mit der Fragerei: Woher wir kommen? Wie lange wir hier sein werden? Und ob wir Tipps brauchen? Angela, Cosimina und Tonina sind guter Laune: Endlich ist wieder etwas los vor ihrem Stammtisch vor dem Haus in der Via Aprile 82. Das

war nicht immer so. Noch vor 20 Jahren wollte kaum jemand mehr im historischen Zentrum von Locorotondo wohnen, hier im Hinterland der Städte Bari und Brindisi in Apulien. Wer das Geld hatte, zog in die Neubausiedlungen der Umgebung. Dort waren die Wohnungen deutlich komfortabler ausgestattet als in den viele Jahrhunderte alten Häuschen mit ihren charakteristischen Spitzdächern aus Natursteinen.

Heute wohnen hier wieder tausend Menschen. Entlang der Umgehungsstraße mit dem weiten Blick über die Weinberge ins Valle d'Itria, dessen kegelförmige Trulli-Rundhäuser zum



UNESCO-Welterbe zählen, haben so viele neue Bars und Restaurants eröffnet, dass dort zur Mittagszeit und am Abend inzwischen eine Fußgängerzone eingerichtet wurde. Auch ins Zentrum, wo die Rentnerinnen tagen, tagaus in der Via Aprile sitzen, morgens und dann später erneut, wenn sich die Hitze des Tages verzogen hat und die Einheimischen bei ihrer „passeggiata“ durch die Gassen flanieren, kommen immer mehr Touristen. Und damit immer mehr Leute, mit denen die Damen reden können. Oder zumindest über sie.

Das liegt am Unternehmer Angelo Sisto und seiner Frau Teresa Salerno, die eine besondere Unterkunft eröffnet haben. Ihr „Sotto le Cummerse“ ist nämlich kein klassisches Hotel. Zwar gibt es am Ortseingang von Locorotondo eine Rezeption. Doch statt per Aufzug kommt das Gepäck per Lastenfahrrad ins Zimmer. Die Apartments verteilen sich auf elf historische Häuser. „Albergo Diffusso“ heißt das Konzept, bei der eine ganze Gemeinde zum Gastgeber wird und man als Besucher Tür an Tür mit den Einheimischen wohnt.

Die Idee stammt vom Hotelmanager Giancarlo Dall'Ara. „1976 hatte ein Erdbeben viele Dörfer in der norditalienischen Region Friaul Julisch-Venetien verwüstet“, erzählt er. „Die Häuser wurden wieder aufgebaut, standen aber trotzdem leer, weil viele Bewohner im Laufe der Jahre weggezogen.“ Entvölkerte Dörfer gibt es auch



in vielen anderen ländlichen Regionen Italiens, weil die Jungen dort keine Arbeit finden und nur noch die Alten ausharren. Mit einem nachhaltigen Tourismuskonzept könne man solchen Orten vielleicht neues Leben einflößen, überlegte der Experte. „Aber nicht mit Neubauten, die das

Ambiente zerstören. Und nur gemeinsam mit der lokalen Bevölkerung: Von Hoteldörfern, in denen nur noch Touristen leben, halte ich nichts.“

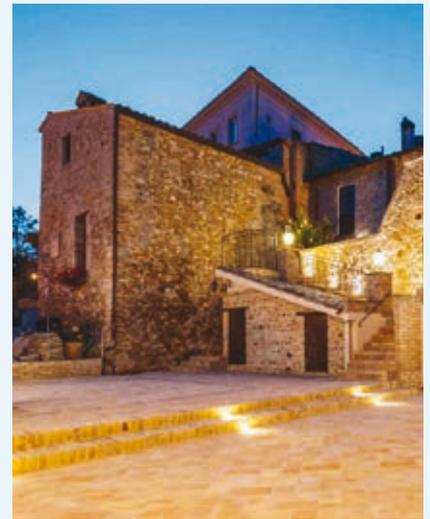
Inzwischen gibt es in Italien etwa hundert Alberghi Diffusi in Dörfern und kleinen Städten. In Apulien an der Stiefelspitze war Angelo Sisto der Pionier: Er setzte auf das Potenzial des Hinterlands, als andere Unternehmer noch nur an die Badeurlauber an der Küste dachten. „Vor 20 Jahren gab es im Zentrum von Locorotondo keine einzige Unterkunft. Statt neu zu bauen mit allerlei Luxus und riesigem Pool auf dem Dach, habe ich alte Häuser aufgekauft und



In **Castello di Proceno** kann man in einer Festung schlafen.

renoviert.“ So laufe es in den meisten Fällen, kommentiert Giancarlo Dall'Ara. „Es ist zwar eine tolle Vorstellung, dass verschiedene Besitzer ein Management beauftragen und ihre Häuser gemeinsam vermieten. Doch in der Realität klappt das meist nicht: Man braucht jemanden, der die Fäden in der Hand hält und die Qualität sichert.“

Um die lokale Wirtschaft zu fördern, haben Alberghi Diffusi keine Restaurants – Gäste sollen in bestehenden



**Montepagano**, ein mittelalterliches Dorf in der **Provinz Teramo**. Die Suiten befinden sich in restaurierten antiken Gebäuden.

Lokalen essen. Tipps gibt es an der Rezeption, doch auch die drei Nachbarinnen aus der Via Aprile erteilen Auskunft. Ob man schon Fava probiert habe? So heißen jene Ackerbohnen, die Angela und Tonina gerade Samen für Samen pulen. Sie kennen die beste Adresse zum Probieren: In der Via Dura servieren Margherita und ihr Mann Peppino im Restaurant U'Curdunn die Bohnen als Mus mit gedünsteten Schnitzichorien. „Neben Orecchiette-Nudeln ist Gnummerèdde suffuchète unsere Spezialität“, erklärt die Chefin. Was ist das bitte? „Lammkutteln!“ Auf die Nachfrage, ob es auch andere Leckereien gebe, empfiehlt sie allen Ernstes Eintopf mit Esel Fleisch. Doch keine Angst: Es gibt auch schmackhafte vegetarische Gerichte.

Und noch ein Tipp: In der Pizzeria Quanto Basta in der Via Morelli arbeitet Giulio, der den Titel als weltbesten Pizzaiolo gewonnen hat. Der Teig seiner Sieger-Pizza ruht vor dem Backen im Holzofen 48 Stunden. Als Belag verwendet der Maestro Kirschtomaten, Sardellenfilets, Melanzani sowie dreierlei regionalen Frischkäse – Burratina, Caciocavallo und Stracciatella.



„Man will unterwegs das essen, was auch die Einheimischen bestellen, und nicht ein eigens kreierte Touristen-Menü“, kommentiert Giancarlo Dall’Ara. Das liegt im Trend: 91 Prozent der Kunden der Buchungsplattform AirBnB wollten bei ihren Reisen leben wie Einheimische, verkündet der Konzern, der sich selbst preist als „globale Community, die magische Reiseerlebnisse anbietet“. Der Online-Marktplatz für Unterkünfte löst das aber nur selten ein. „Oft trifft man nicht mal bei der Schlüsselübergabe den Vermieter der Unterkunft“, kritisiert Giancarlo Dall’Ara. „Das ganze Gerede von Gemeinschaft ist doch nur Marketing.“ AirBnB und andere Portale stehen in der Kritik, weil in immer mehr Städten die Einheimischen unter dem Zustrom von Touristen leiden. Mieten

steigen, viele Wohnungen werden überhaupt nicht mehr langfristig vermietet. Um nicht Teil dieses Problems zu sein, gebe es keine Alberghi Diffusi in größeren Städten. „Dort würde das Konzept ohnehin nicht funktionieren: Es fehlt die Atmosphäre.“

Exportiert wird die Idee aber: Jüngst wurden im japanischen Pilgerort Yakage alte Häuschen aus der Edo-Zeit in Unterkünfte umgewandelt, und Giancarlo Dall’Ara hat für neue Alberghi-Diffusi-Projekte China im Blick. Vielleicht gibt es bald auch das erste Albergo Diffuso im deutschsprachigen Raum. Im 2.400-Einwohner-Ort Mainbernheim bei Würzburg überlegt man seit einiger Zeit, ob die Idee ein Konzept sein könnte gegen den Leerstand in der Innenstadt. Charme hat das historische Markgrafenstädtchen im fränkischen Teil von Bayern. Jetzt braucht es nur noch einen Prinzen, der das Dornröschen wachküst. ←

**INFO:** Alberghi Diffusi gibt es inzwischen in etwa 100 italienischen Orten. Weil der Begriff gut fürs Marketing ist, nutzen ihn inzwischen aber auch reguläre Hotels. Alle offiziellen Alberghi Diffusi listet [www.alberghidiffusi.it](http://www.alberghidiffusi.it) auf.

## HELLS FERIENRESORT IM TIROLER ZILLERTAL



**Das Natürlich Hell im schönen Tirol bietet ... eigentlich alles!** Moderne und stylische Apartments und Lodges, einen Campingplatz mit Hotelkomfort und ein tolles Angebot für Kinder.

**Hells Ferienresort Zillertal**  
A-6263 Fügen, Gageringerstr. 1  
T: + 43 5288 62203  
servus@hell-tirol.at  
www.hell-tirol.at



## NUR DAS BESTE FÜR UNSERE GÄSTE BIO HOTEL CASTELLO



**Zurück zum Ursprung.** Entdecke mit uns die ursprünglichen Produkte und ehrlichen Produzenten der Region Nationalpark Hohe Tauern.

**Genusswerkstatt.** Gemeinsam verarbeiten wir die selbst gesammelten Schätze der Berge zu wohlschmeckenden Gerichten.

**Hier gibt es die beste Luft.** Das Castello liegt auf dem Hochplateau zwischen Hohen Tauern und Zillertal. Drinnen riecht es nach Zirbenholz, draußen atmest du die gute Luft des Nationalparks, gleich ums Eck sind die Krimmler Wasserfälle. Damit das so bleibt, gibt es auf alle Sommerbuchungen 10 % Nachlass, wenn du mit Bus oder Bahn kommst.

**BIOHOTEL CASTELLO  
KÖNIGSLEITEN**  
Königsleitens 24  
A-5742 Wald im Pinzgau  
[www.castello-koenigsleitens.at](http://www.castello-koenigsleitens.at)



Entgeltliche Einschaltung Foto: Hells Ferienresort

Entgeltliche Einschaltung Foto: Tom Sony/Salzbürger Land Tourismus

# Nature is our Lifestyle

★★★★ SUPERIOR  
**EDELWEISS**  
NATURHOTEL  
WAGRAIN



Am Sonnenplateau „Weberland!“ auf 1200m finden Sie das 4-Sterne Superior Naturhotel Edelweiss Wagrain im Herzen des Salzburger Landes inmitten der Wagrainer Bergwelt, umgeben von intakter Natur, beim Entspannen oder Auspowern - den Körper spüren und vollkommen im JETZT sein!

**WANDERLUST.** Unser Wanderführer bringt Sie 3 x wöchentlich zu den schönsten Plätzen.  
**POWERBIKEN.** Gratis Mountainbike-Verleih und 1 x wöchentlich geführte Mountainbike Tour.  
**BALANCE.** Mit Lu Jong, Qi Gong und Yoga Kurse für Anfänger sowie Fortgeschrittene.  
**WOHLFÜHLEN.** Europas erstem Green Spa in Passivbauweise mit Panoramahallenbad.



Entgeltliche Einschaltung

Naturhotel Edelweiss Wagrain | Weberland! 65 | 5602 Wagrain | Tel 0043 6413 8447 | [hotel@mein-edelweiss.at](mailto:hotel@mein-edelweiss.at) | [www.mein-edelweiss.at](http://www.mein-edelweiss.at)



# AUTHENTISCH WOHNEN UND SCHLAFEN IM URLAUB

LISA ASBÄCK-KREINZ

**Einen Ort, eine Region oder die in ihr lebenden Menschen voll und ganz kennenzulernen, wird während einer Reise wohl nie ganz möglich sein. Dennoch wollen immer mehr Reisende vor Ort „eintauchen“, örtliche Kultur und Traditionen erleben, unverfälscht genießen. Geht es doch letztlich darum, reale Erfahrungen und Erlebnisse, die man mit Einheimischen gemacht hat, mit nach Hause zu nehmen. In Zeiten des Overtourism eine begrüßenswerte Entwicklung.**

## URLAUB IM FAMILIENGEFÜHRTEN HOTEL

„Ich liebe den Familienwandertag mit unseren Gästen. Das ist ein Tag, der sich auch für mich wie Urlaub anfühlt“, schwärmt Marlies, Chefin und Natur-Wanderführerin vom Familyhotel Wiesenheim in Fiss/Tirol. Als Einheimische weiß sie, wo sich die schönsten Plätze in der Bergwelt auf-



spüren lassen, um auch aus Wandermuffeln leidenschaftliche Wanderfans zu machen. Auch Andreas, Chef des Hauses, Naturfotograf und Wanderführer, ist oft in den Bergen unterwegs. Meistens mit der Kamera und speziellen Tipps im Gepäck, um seinen fotografierenden Gästen die schönsten Einblicke zu offenbaren. Familyhotels gibt es in Österreich, Bayern, Südtirol und Kroatien. Hier finden Eltern und Youngsters ein abwechslungsreiches Sport- und Freizeitangebot und geprüfte Kinderbetreuer.

[www.familyhotel.at](http://www.familyhotel.at)

## URLAUB AUF DEM BAUERNHOF

Der Tag beginnt mit dem ersten Hahnenschrei und endet beim gemeinsamen Zusammensitzen unter freiem Sternenhimmel. Die Urlaubsgäste können sich ihr Frühstücksei selbst aus dem Hühnerstall holen, Kinder lernen die Tiere des Bauernhofs kennen und dürfen sie manch-



Bild links: **Urlaub am Bauernhof**, ein Paradies für Kinder.  
 Bild oben: Hüttenzauber im **Böhmerwalderdorf Ramenai**.  
 Bild unten: Mit der Familie golfen oder ins Konzert: **Landhaus Eder**.

mal auch selbst betreuen. „Urlaub auf dem Bauernhof ist eine Möglichkeit des spielerischen Lernens im Einklang mit der Natur, ein unkompliziertes Miteinander ohne Animationsprogramm“, erklärt Monika Falkensteiner. Sie ist stellvertretende Geschäftsführerin der Vereinigung „Urlaub am Bauernhof“. Die 2.200 Mitgliedsbetriebe in Österreich – ob Kinder-, Vital- oder Bio-Bauernhof, bewirtschaftete Almhütte oder Bauernhof für bewegungseingeschränkte Gäste – unterliegen strengen Auflagen.

[www.urlaubambauernhof.at](http://www.urlaubambauernhof.at)

### **URLAUB IM PRIVATQUARTIER**

„Unsere Urlaubsgäste wollen nicht nur die Region kennenlernen, sondern auch mit den Einheimischen in Kontakt treten. Sie suchen die persönlichen Erfahrungen vor Ort“, sagt Peter Höbarth, Bundesobmann des Privatvermieter Verbandes Österreich. Der Verband der Privatver-

mieter bietet in neun Bundesländern 94 Ferienregionen. Die Ferienwohnungen und Zimmer mit Frühstück unterliegen einheitlichen Kriterien, die laufend geprüft und in 2-, 3-, oder 4-Edelweiss-Kategorien eingeteilt werden.

[www.bedandbreakfastaustria.at/de/](http://www.bedandbreakfastaustria.at/de/)

### **ÖSTERREICHISCHE PRIVATUNTERKÜNFTEN MIT DEM UMWELTZEICHENGÜTESIEGEL**

Eine Photovoltaikanlage auf dem Dach, regionale und Fairtrade-Produkte auf dem Frühstücksbuffet und noch vieles mehr: „Bei uns im Landhaus Eder achten wir nicht nur auf die Umwelt, sondern unternehmen auch einiges, um Land und Leute unverfälscht bei unseren Gästen ankommen zu lassen“, erzählt Barbara Eder aus Neudauberg in der Thermenregion Stegersbach. „Gemeinsam besuchen wir Veranstaltungen, machen Ausflüge, spielen Golf oder besuchen einen Winzer. Oder wir sitzen auf unserer



Marlies und Andreas vom **Familyhotel Wiesenheim** begleiten ihre Gäste in die Natur.

Terrasse bei einem guten Glaserl Wein zusammen, um die Natur und Kulinarik der Thermenregion zu genießen.“ Privatunterkünfte mit dem Umweltzeichen müssen viele Kriterien erfüllen, die über die Qualität der Unterkunft selbst hinausgehen.

[www.umweltzeichen.at/de/tourismus/privatvermieter](http://www.umweltzeichen.at/de/tourismus/privatvermieter).

#### **NATURURLAUB IM FAMILIENGEFÜHRTEN WALDDORF**

Eine idyllische Lichtung im Wald, zehn unterschiedlich große Hütten, ein Baumbett direkt unter den Wipfeln – hier im Böhmerwalddlerdorf Ramenai in Oberösterreich wohnen und schlafen die Gäste mitten in der Natur. Zur Hütte selbst führt ein Weg durch den Wald, das Auto bleibt draußen. Geführt wird das neu eröffnete Waldrefugium von Familie Hofbauer, zwei echten Böhmerwaldkindern, die ihre Heimat in- und auswendig kennen: „Das Leben der Waldbauern und Knechte liefert die Vorlage für unser Hüttendorf, für die Geschichten und Erlebnisse. Bewusst einfach, echt und authentisch, ob alleine oder bei gemeinsamen Aktivitäten.“

[www.ramenai.at](http://www.ramenai.at)

#### **URLAUBSERLEBNISSE MIT „LOCALS“ RUND UM DEN GLOBUS:**

##### **AIRBNB**

Über die internationale Reiseplattform „Airbnb“ kann man in 190 Län-

dern weltweit Privatunterkünfte buchen. Das können Zimmer in der Wohnung der Gastgeber sein, eine ganze Wohnung für sich oder auch ein großzügiges Haus. Airbnb ist im urbanen Raum sowie in Gegenden, die als touristische Hotspots gelten, umstritten. Anstatt knapp gewordenen Wohnraum den Einheimischen zur Verfügung zu stellen, vermieten die Wohnungsinhaber lieber teuer an Touristen. Dies verschärft in Städten wie Amsterdam, Paris oder Lissabon die Wohnungsnot und treibt die Mietpreise für Einheimische in oft unleistbare Höhen. In Landregionen und Städten, die unter Abwanderung leiden, ist Airbnb hingegen eine sinnvolle Möglichkeit, die ohnehin vorhandenen Räume zu nutzen. Und die lokale Bevölkerung freut sich über einen Zuverdienst.

[www.airbnb.at](http://www.airbnb.at)

##### **COUCHSURFING – OFFEN SEIN FÜR NEUES**

Ob man beim Couchsurfing („to surf someones couch“) auf einer Couch im Wohnzimmer oder in einem eigenen Zimmer kostenlos übernachten kann, hängt ganz von den Möglichkeiten des Gastgebers ab. Die Plattform „couchsurfing.com“ gibt es seit 2004 und bietet in über 200.000 Städten weltweit Übernachtungsmöglichkeiten an. Eine Grundvoraussetzung für das Couchsurfing ist das beiderseitige Vertrauen zwischen

Couchsurfer und Gastgeber. Das Knüpfen von neuen Bekanntschaften und das hautnahe Erleben fremder Kulturen durch Insidertipps des Gastgebers stellen die größten Vorteile des Couchsurfens dar. Als Nachteil kann sich eventuell die fehlende oder eingeschränkte Privatsphäre erweisen, da man sich als nichtzahlender Gast selbstverständlich den Hausregeln des Gastgebers anzupassen hat.

[www.couchsurfing.com](http://www.couchsurfing.com)

##### **FARMURLAUB UND FARMARBEIT – EIN GEBEN UND NEHMEN**

Internationale Organisationen wie „Willing Workers“, „Willing Workers On Organic Farms“ oder „World Wide Opportunities On Organic Farming“ bringen Urlaub und Arbeit unter einen Hut. Auf diese Weise kann man weite Teile der Welt kostengünstig und authentisch erleben. Die Basis beruht auf dem Prinzip des Gebens und Nehmens. Unterkunft und Verpflegung stehen kostenfrei zur Verfügung. Im Gegenzug verpflichtet sich der Gast für ungefähr fünf bis sieben Stunden pro Tag auf der Farm – sei es auf dem Feld oder bei der Arbeit mit Tieren – mitzuarbeiten. Eine Form des Verreisens, die besonders für Menschen geeignet ist, die längerfristige Zeit erübrigen können.

[www.willingworkers.com.au](http://www.willingworkers.com.au),  
[www.wwof.de](http://www.wwof.de) oder [www.wwof.org](http://www.wwof.org)

##### **PERSÖNLICHE KONTAKTE – ABWECHSELND GAST UND GASTGEBER SEIN**

Letztendlich ist auch ein gut gepflegtes Netzwerk aus beruflichen und privaten Kontakten hilfreich, um die Welt so authentisch wie möglich zu bereisen. Sind doch die schönsten Urlaubserinnerungen oft jene, die in keinem Reiseführer zu finden, sondern nur Einheimischen bekannt sind. ←

# WELLNESS MIT BIO-GENUSS

RETTER HOTEL BIO RESTAURANT\*\*\*\*



Im Retter kommt schon seit 2004 nur BIO auf den Teller. Mit dem Retter BioGut hat sich die Familie Retter einen Traum erfüllt. Das Hotel ist von zwölf Hektar Bio-Obstbau umgeben. Im Kreislauf der Natur werden Quitten, Birnen und Äpfel selbst verarbeitet. In der BÄCKEREI werden Bio-Brot, Gebäck und Mehlspeisen, in der EISEREI feinstes Bio-Eis, in der BRENNEREI Destillate, in der EINKOCHEREI Marmeladen und in der KRÄUTEREI feine Tees hergestellt.

Jeden Freitag und Samstag um 16:30 Uhr gibt es eine Führung und Verkostung. Und zur Verdauung laden schöne Wanderwege wie der

Hirschbirnenweg oder der Wallfahrtsweg zur Marienkirche am Pöllauberg.

## GREEN SPA

Im Wellnessreich „Bewusst Sein“ erwarten Sie auf 1.200 m<sup>2</sup> ein beheizter Außenpool und ein Innen-Whirlpool, dazu eine Naturparksauna und ein Naturschwimmteich. Der Gast wird zudem mit reiner Biocosmetik und regionalen Behandlungen verwöhnt.

### Informationen unter:

RETTER Hotel Bio Restaurant, 8225 Pöllauberg 88  
T: +43 (0) 3335/2690, Fax DW 99  
E-mail: hotel@retter.at, www.retter.at

☆☆☆  
**RETTER**  
BIO ~ NATUR ~ RESORT  
Seminar · Hotel · Wellness · Restaurant

## SPÜR DIE NATUR

2 Nächte inkl. Allzeit-Bio-Genuss

- \* 1 Teilmassage à 25 Min. oder
- \* 1 Gesichtsrelaxmassage à 25 Min.
- \* GenussCard mit 200 Ausflugszielen
- \* 1 geführte Nordic-Walking-Tour
- \* 1 Aperitifweinerkostung
- \* Zeit für S'ICH im Wellnessreich „Bewusst Sein“ auf 1.200 m<sup>2</sup>
- \* Abschiedsgeschenk vom BIO-Gut Retter

p. P. im DZ ab **330** Euro

## 9. SLOW-FOOD-BIO-FEST „STEIRISCH aufRETTERn“ 30.04.2020

TIPP: 1.5. ist Staatsfeiertag!

ab 2 Nächten inkl. Allzeit-Bio-Genuss

- \* 1 x Slow-Food-Bio-Fest
- inkl. Weinbegleitung am 30.04.
- \* GenussCard mit 200 Ausflugszielen
- \* 1 geführte Nordic-Walking-Tour
- \* Zeit für S'ICH im Wellnessreich „Bewusst Sein“ auf 1.200 m<sup>2</sup>

2 Nächte p. P. im DZ ab **318** Euro

3 Nächte p. P. im DZ ab **450** Euro

Entgeltliche Einschaltung Fotos: Retter

Anzeige

## BELIEBTESTE THERME ÖSTERREICHS

Rogner Bad Blumau gewinnt zum 5. Mal.  
Thermencheck Award 2019 wieder Platz 1.

© Hundertwasser Architekturprojekt

Geschenke  
Tipp

## Bewusster Neustart

Heiße Quellen in märchenhaften Wasserwelten.  
Rückzug und Entspannung finden.

Lebensfreude erwacht ab € 112,-  
p.P./Nacht inkl. HP



Rogner Bad Blumau · Steiermark · Tel. +43 (0) 3383-5100-9449 · urlaubsschneiderei@rogner.com · blumau.com





# ZU DEN PYRAMIDEN DER SCHWARZEN PHARAONEN

## MIT KNEISSL TOURISTIK IN DEN SUDAN

IMPRESSIONEN VON ELISABETH KNEISSL-NEUMAYER | GESCHÄFTSFÜHRERIN VON KNEISSL TOURISTIK

**Der Sudan, einer der größten und geheimnisvollsten Staaten Afrikas, erstreckt sich von der Nubischen Wüste im Norden bis zum äquatorialen Regenwald mit den Nilquellen im Süden. Schwarzafrikanische Herrscher errichteten vom 8. Jahrhundert v. Chr. bis ins 3. Jahrhundert n. Chr. kunstvolle Pyramiden und Tempelanlagen: Zeugnisse vom einstigen Glanz dieser untergegangenen großen Kultur, deren Spuren wir folgen.**

Khartum, die Hauptstadt des Sudan, begrüßt uns zwar mit modernen Glaspalästen, im Umfeld werden die Felder jedoch wie vor Jahrhunderten bearbeitet. Besonders empfiehlt sich ein Besuch im Nationalmuseum, das über eine großartige antike und frühchristliche Sammlung verfügt. Unter anderem wurden drei alt-ägyptische Tempel, die dem Assuan-Staudamm weichen mussten, gerettet und im Garten wieder aufgebaut. Herausragende Fresken aus den drei frühchristlichen Königreichen sind im Obergeschoß zu bewundern.

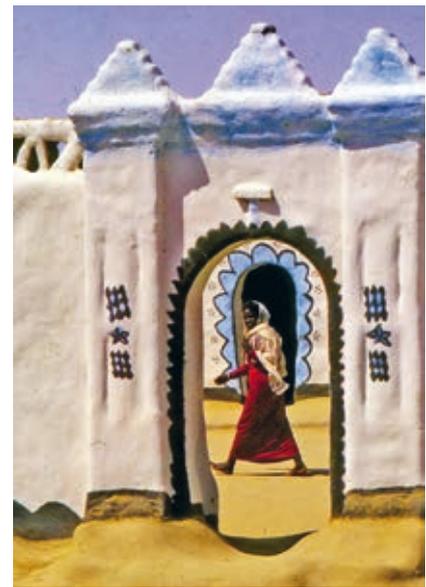
### KERMA UND DER DRITTE NILKATARAKT

Ein starker Sandsturm begleitet uns Richtung Norden, auf der gut ausgebauten Fernstraße folgen wir der Geschichte des Landes von der ersten Hochblüte im Reich Kusch bis zu den

großartigen Bauten von Meröe. Um 2000 v. Chr. schüttelte das Reich Kusch die ägyptische Vorherrschaft ab. Die sich dann entwickelnde Kerma-Kultur errichtete bereits Städte mit gewaltigen Ziegelbauten, sogenannten Defuffa. Der große Archäologe Lepsius legte in Kerma eine ausgedehnte Handelsstadt mit fast 20 Meter hohen Türmen frei. Der Granit für die Statuen in den Tempelanlagen stammt aus dem nahegelegenen Steinbruch von Tombos. Rings herum erstreckt sich auf einer Länge von 25 bis 30 Kilometern der dritte Nilkatarakt. Durch vulkanische Aktivität westlich des Nils waren über die Jahrmillionen kleinere und größere Inseln sowie Stromschnellen im Fluss entstanden, die ein Weiterkommen mit Schiffen unmöglich machten. Dieses Nadelöhr hielt einfallende ägyptische Heere ab. Landschaftlich ist der Katarakt durch die abgerundeten Granitmonolithe und die Inselchen im Nil von herausragender Schönheit.

### NUBISCHE DÖRFER UND KIRCHEN VON ALT-DONGOLA

Nil südwärts erwarten uns goldene Sanddünen und Palmenhaine, darin die mit bunten Wandmalereien verzierten Dörfer der nubischen Bevölkerung. Die Besitzer sind nicht nur stolz auf ihre Häuser, sondern auch gastfreundlich. Wir werden umgehend zu Kaffee eingeladen. Die Hausfrau röstet die Kaffeebohnen, die jungen Mädchen stampfen den Kaffee im Mörser, dann wird der Kaffee auf sudanesischer Art mit einem Hauch Ingwer gebrüht. Hier wird zusätzlich zum Arabischen noch die alte nubische Sprache gepflegt. In Alt-Dongola, der ehemaligen Hauptstadt des christlichen Königreichs Makuriya, finden wir die Überreste einer einstmalig blühenden Handelsstadt, Kirchen, Festungsanlagen und den alten Königspalast.



Linke Seite: Brunnen in der Bayuda Wüste,  
Pyramiden von Meröe  
Rechte Seite: Nubische Dörfer bei Alt-Dongola

## JEBEL BARKAL – DER NUBISCHE OLYMP

Ostwärts, dem Nil folgend, geht es weiter nach Karima. Der rote Tafelberg Jebel Barkal, der heilige Berg, war Sitz der ägyptischen Götter, Stätte der Regentschaft der nubischen Könige und Orientierungspunkt für Karawanen. Am Fuß des Jebel Barkal erstrecken sich weite Siedlungsspuren, aber auch zahlreiche Reste von Tempelanlagen, die zum UNESCO-Weltkulturerbe zählen. Nur zwei Säulen erinnern an den äußeren Teil des Hathor-Tempels, erstklassig erhalten sind die farbenprächtigen, frisch renovierten Reliefs in den Sälen, die Pharao Taharqa in den Berg bauen ließ. Aus der weitaus späteren meroitischen Zeit stammen die zahlreichen spitzen Pyramiden auf einem Plateau nahe dem Jebel Barkal, die den Sonnenuntergang zu einem Erlebnis machen.

## BAYUDA-WÜSTE

Zwischen dem 4. und 6. Nilkatarakt erstreckt sich innerhalb der Nilschleife die Bayuda-Wüste. Ein einzigartiges Erlebnis bietet das Wadi Abu Dom mit seinen Nomaden und archaischen Brunnen. Nomadische Hirten tränken hier große Herden von Kamelen, Schafen und Ziegen. Frauen und Männer füllen Kanister und Ledersäcke mit dem kostbaren Wasser, das von Eseln aus dem tiefen Brunnenschacht heraufgezogen wird.

## KÖNIGLICHE STADT UND NEKROPOLE VON MERÖE

Kein einziges Bild aus dem Sudan hat sich über die Jahrhunderte stärker eingepreßt: Dicht gedrängt erheben sich – fast wie eine Fata Morgana – 40 mehr oder weniger gut erhaltene Pyramiden auf einem Plateau inmitten der Wüste östlich des Nils. Durch den Kontakt mit den aggressiven, aber kulturell hochstehenden Ägyptern gewannen die Bewohner von Kusch zusehends selbst kulturelles Profil. Zudem wurde Meröe zur Drehscheibe des Handels zwischen Mittelmeer und Ostafrika. Karawanen brachten edle Hölzer, Öle, Elfenbein und Straußenfedern nilabwärts. Dank ägyptischer Handwerker umgaben sich auch die schwarzen Fürsten mit einzigartigen Bauten. So entstanden die Pyramiden und die Königsstadt von Meröe, ebenfalls UNESCO-Weltkulturerbe.

Am Morgen sind wir hier die einzigen Besucher weit und breit. Allein die Vorstellung, dass man sich ohne Touristenmassen frei in einer einzigartigen archäologischen Stätte bewegen darf, löst Glücksgefühle aus. Erst am Nachmittag kommen ein paar einheimische Touristen zum Pyramidenplateau. Aber nicht nur die Pyramiden zwischen den Sanddünen und Felsen sind sehenswert, sondern auch die königliche Stadt mit dem Sonnentempel und den reich verzierten königlichen Bädern.



**Die 10-tägige Sudan-Reise wird von Kneissl Touristik in Zusammenarbeit mit einer italienischen Vertrauensagentur vor Ort durchgeführt.**

Übernachtet wird in 4\*Hotels sowie Gästehäusern und Zeltlodges mit sehr gutem Standard (DU/WC). Die Infrastruktur ist karg, aber dafür erleben Sie ein Bild des alten Nubien. Lassen Sie sich nicht abschrecken: Die partielle Reisewarnung für den Sudan gilt nicht für die geschilderte Reiseregion.

**Termine:  
05.11.–14.11.2020, 29.12.–07.01.2021**

### Kataloge und Infos:

**Kneissl Touristik Zentrale**  
07245/20700  
zentrale@kneissltouristik.at

**Kneissl Touristik St. Pölten**  
02742/ 343 84  
st.poelten@kneissltouristik.at

**Kneissl Touristik Wien**  
01/408 04 40  
wien@kneissltouristik.at

**Kneissl Touristik Salzburg**  
0662/87 70 70  
salzburg@kneissltouristik.at  
[www.kneissltouristik.at](http://www.kneissltouristik.at)



Kneissl Touristik ist seit Juni 2016 Mitglied im Roundtable „Menschenrechte im Tourismus“.  
Infos unter: [www.menschenrechte-im-tourismus.net](http://www.menschenrechte-im-tourismus.net)



# DER MITTLERE OSTEN ITALIENS

—  
Jürgen Schmücking

GENUSS  
REISEN  
ZU GAST

Die „Regione Marche“, nördlich von Rom und an der Ostküste des Landes liegend, gilt vielen als „terra incognita“. Passerina oder Rosso Piceno haben die wenigsten Weinliebhaber auf dem Radar und dass in Urbino eines der interessantesten Museen der Renaissance ist, weiß kaum jemand. Dabei hat die Region viel zu bieten. Kulinarisch, aber auch landschaftlich und kulturgeschichtlich. Eindrücke einer eindrucksvollen Reise.



**D**ie Marken, das ist der Landstrich zwischen der Küstenstadt Pesaro im Norden und Ascoli Piceno im Süden. Mitten drin die Hauptstadt der Region, Ancona. Für die Erkundung der Marken ist Ancona eine gute Wahl. Erstens liegt die Stadt am Meer, weshalb man aus vielen Hotelzimmern ein großartiges Panorama genießen kann. Es ist aber nicht nur das Panorama. Ein kulinarisch grandioser Einstieg in die Esskultur der Marken sind die wilden Muscheln von Portonovo,

oder einfach „moscioli“, wie die Italiener sie nennen. Sie wachsen an der Riviera del Conero, dem Küstenabschnitt zwischen Pietralcroce und Sassi Neri. Das Besondere an diesen „moscioli“ ist, dass sie wirklich wild wachsen und nicht gezüchtet werden. Mittlerweile hat sich auch Slow Food dafür entschieden, die Muscheln als Passagier in die internationale Arche des Geschmacks aufzunehmen. Die Arche gilt als eine Art kulinarisches Rettungskommando für gefährdete Arten und Rezepte.

## SCHLUCHT & TRÜFFEL

Knapp hundert Kilometer nordwestlich von Ancona im Landesinneren liegt die Furlo-Schlucht mit ihrem atemberaubenden Felseingang. Die Schlucht ist aus vielen Gründen einen Besuch wert. Herausragend unter diesen Gründen ist aber das Ristorante Antico Furlo, nebenbei auch ein rustikales Hotel mit antiken Möbeln in den Zimmern. Bekannt ist das Ristorante für seine unglaublich eindrucksvollen Trüffelgerichte von Alberto Melagrana. Der Mann ist ein Phänomen. Ein wundervoller Gastgeber und Feingeist, sein Wissen über Trüffel ist enorm. Wenn er gekonnt die weißen Trüffel über die handgemachten Cappelletti hobelt und dabei von der Trüffelsuche, den verschiedenen Sorten und Erlebnissen aus seinem Leben erzählt, ist das einer jener Momente, die man erlebt haben sollte, bevor man abtritt.

## WEIN & DUFT

Spannend ist übrigens auch, wie sich der Weinbau in den Marken entwickelt. Immer mehr Winzer und Winzerinnen besinnen sich der regionalen Rebsorten. Der Anteil an biologisch zertifizierten Weingütern explodiert förmlich und erreicht nahezu österreichische Verhältnisse. Junge Winzer schließen sich zu innovativen Gruppen zusammen und arbeiten in ihren Weinen kristallklare Terroir-Eigenschaften heraus. Aber auch hier gibt es Betriebe, die herausragen. Die Azienda Agricola Buccì in Ostra Vetere zum Beispiel. Das Gut hat Tradition. Die Wurzeln reichen zurück ins 17. Jahrhundert. Weinbau wird seit 1983 betrieben. Wobei, Weinbau selbst gibt es auf Buccì schon viel länger, aber in diesem Jahr wurden erstmals eigene Weine in Flaschen gefüllt und vermarktet. Seit 2000 ist das Weingut biozertifiziert.

Spannend ist auch das Alter der Weingärten. Wandert man durch die Rebzeilen der Weingärten Vigna Saturno, Montefiore oder Montecarotto, spaziert man an knorrigen, alten Rebstöcken vorbei, die teilweise über 50 Jahre alt sind. Das Flaggschiff des Weinguts ist ein Wein namens Verdicchio die Castelli di Jesi Villa Bucca Riserva. Verdicchio ist eine von Italiens Weissweinsorten mit hohem Potenzial. Es gibt sie auch in den Varianten als Schaum- und Süßwein. Aber richtig groß wird er nur als trocken ausgebauter Wein. In dieser Form hat er Substanz und Struktur, duftet nach Zitrusfrüchten und Pfirsich. Bei Bucca kommen noch Bergamotte und – wenn sie älter werden – kandierter Ingwer und Mango dazu. Jedenfalls seit Jahren ein hochdekorierter Wein, und auch das Weingut selbst ist einen Besuch wert.



## KUNST & STUFEN

Zu guter Letzt die Kunst. Die Städte der Marken sind Zeugen einer vergangenen Zeit. Die Altstädte Cingoli, Jesi, Loreto oder Urbino sind Museen für sich und laden zu endlosen Spaziergängen durch die engen Gassen ein. Jeder einzelne Türstock und jedes Schild und jede Steinmauer erzählen Geschichte und Geschichten.

Urbino ist eine Stadt, für die man deutlich mehr als nur einen Tag einplanen sollte. Raffaels Geburtshaus, der Palazzo Ducale oder die Basilica Cattedrale di Santa Maria Assunta brauchen, um deren Erhabenheit und Eleganz aufzunehmen, alleine schon einen Tag. Und ein weiterer für die Galleria Nazionale delle Marche. Das Museum befindet sich direkt im Fürstenpalast und zeigt großartige und eindrucksvolle Werke der italienischen Renaissance. Es wird übrigens von einem Österreicher geführt.

Man könnte, ich habe das getan, nach ihm fragen und sich als Landsmann outen. Im Sympathiefall gibt es eine kleine private Tour und die Chance, einen der Aussichtstürme zu erklimmen. Das sind zwar viele Stufen, der Blick auf Urbino und sein Umland entschädigt jeden einzelnen Schritt. ←



## DER GESCHMACK VON URLAUB

ANITA ARNEITZ

**Warum kulinarische Mitbringsel von Reisen zu Hause ganz anders schmecken und wie Sinneseindrücke von unterwegs besser konserviert werden.**

Rubinrot leuchtet der Chianti Classico im Glas. Dahinter das goldene Licht der Toskana, das sich sanft auf die hügelige Landschaft legt. Dann steigt der Duft von Kirschen, Himbeeren und Veilchen in die Nase. Die frische Säure am Gaumen passt perfekt zum Fleisch – weil das so ein himmlischer Genuss ist, werden gleich ein paar Flaschen des edlen Tropfens für zu Hause eingepackt. Ein paar Monate später geht's mit der Weinflasche nach einem stressigen Tag im Büro hinaus auf den Balkon. Erinnerungen kommen hoch. Doch nach dem ersten Schluck folgt die Ernüchterung. Im Urlaub hat es doch ganz anders geschmeckt!

Es ist keine Illusion. Die Wissenschaft kann das Phänomen erklären. Aber es ist ein wenig komplex. Zum einen sind da die äußeren Einflüsse wie Luftdruck, Feuchtigkeit, Temperatur und Licht, zum anderen psychologische und sensorische Wahrnehmung, die Einfluss üben. Ein klassisches Beispiel ist der Tomatensaft. Am Boden ist das herbe, durchaus erdige Getränk gar nicht so beliebt. Doch im Flugzeug wird er literweise getrunken. Das hat damit zu tun,

dass durch den niedrigen Luftdruck der Tomatensaft als viel fruchtiger, süßer und erfrischender wahrgenommen wird. Außerdem macht er so richtig satt.

Bereits Kleinigkeiten wie das Licht können die Geschmackswahrnehmung verändern. Und dann mischen auch noch die Gefühle mit. „Essen ist sehr emotionaler Vorgang“, bestätigt Marlies Wallner. Sie ist Dozentin an der Fachhochschule Joanneum in Graz und forscht unter anderem im Bereich der Lebensmittelsensorik und sensorischen Wahrnehmung. „Im limbischen System verbinden wir einen bestimmten Geschmack oder Geruch mit einem Erlebnis“, erklärt Wallner. Der Besuch bei Oma kann mit dem Duft von Apfelstrudel verbunden sein. Riecht man irgendwo Zimt, kommt einem plötzlich die Oma in den Sinn.

Genauso ist Urlaub bei den meisten positiv besetzt. „Im Urlaub ist man einfach entspannter und risikobereiter. Man kann leichter über sich hinausgehen und etwas Neues ausprobieren“, weiß die Wissenschaftlerin. Das ist der Grund, warum manche Reisende unterwegs Insekten

verkosten, sie aber im Alltag meiden würden.

„Je öfter man ein Lebensmittel probiert, desto eher entwickelt man eine Präferenz dafür“, sagt Wallner. Wer in Griechenland ständig zu den Oliven am Tisch greift, setzt damit unbewusste Prozesse in Gang. In der Psychologie wird das als Mere-Exposure-Effekt bezeichnet. Durch Wiederholung setzt Vertrautheit ein und die löst Sympathie sowie positive Bewertungen aus. Bestimmte Präferenzen für Lebensmittel sind aber auch angeboren. „Gerade in der Kindheit sind die Menschen sogenannte Food-Neophobiker. Sie haben eine gewisse Angst vor neuen Lebensmitteln und eine Abneigung gegen sauren oder bitteren Geschmack. Eine Schutzfunktion, weil auch viele Gifte bitter schmecken“, sagt Wallner. Diese nimmt zum Erwachsenenalter hin wieder ab.

Wer seine Sinne bewusst schult, kann Geschmack und Geruch schneller identifizieren. Dann lässt sich aus dem Sauvignon Blanc auch das frisch gemähte Gras herausriechen und als schöner Moment im Gehirn speichern. Daheim auf der Terrasse oder beim Winzer im Keller. ←



# Unser Weg zum achtsamen Genuss

*Österreichs Süden beschreitet mit Slow Food Kärnten einen neuen Weg der Nachhaltigkeit und des wertvollen Genusses. Die Verwendung saisonaler und regionaler Produkte steht im Vordergrund sowie die handwerkliche Herstellung bester Lebensmittel und deren Veredelung.*

## Slow Food Reisen und Erlebnisprogramme

Erlebbar werden Reisen des Genusses in der weltweit 1. Slow Food Travel Region im Gail- und Lesachtal. Es ist eine Reise zu den traditionellen Lebensmittelproduzenten, ihrem überlieferten Wissen und altem Handwerk. Brot backen, Käse produzieren, Bier brauen, bei der Herstellung vom Speck dabei sein und sehen wie Imkerei funktioniert.  
[www.slowfood.travel](http://www.slowfood.travel)

## Slow Food Villages und richtig gutes Brot

Mit den weltweit ersten Slow Food Villages werden in Kärnten besondere „Orte guten Lebens“ geschaffen,

die vor allem für ländliche Regionen ein Zukunftsmodell gegen Abwanderung sein können. Das Dorf als überschaubarer Lebensraum mit funktionierendem, sozialem Zusammenleben und Sinn für gute, saubere Lebensmittel.

Eine weitere Erfolgsgeschichte – 10 Meisterbäcker backen bestes Brot, wie früher. Sie nehmen sich genügend Zeit, verwenden regionale Rohstoffe und backen Brot mit Natursauerteig.  
[www.slowfood-kaernten.at](http://www.slowfood-kaernten.at)

## Slow Food Guide 2020

Im März 2020 erscheint der 1. Slow Food Kärnten Guide, er nimmt Sie mit auf eine kulinarische Reise durch

Kärnten, lässt Sie hinter die Kulissen und in die Kochtöpfe blicken. Er verrät Ihnen alles über die beliebtesten Slow Food Restaurants, die Buschenschenken, Almhütten, Hofläden und Genuss-Shops.

Den Guide erhalten Sie kostenlos bei der Kärnten Werbung unter +43 / (0)463 / 3000 oder Online unter [www.slowfoodguide.kaernten.at](http://www.slowfoodguide.kaernten.at)



Slow Food®  
Kärnten

# Erinnerungen aus aller Welt

BEATE STEINER

**Die Früchte auf dem kunstvoll geflochtenen Teller wecken die Erinnerung an die Embera-Frau in Panama, der blaue Reifen aus Fischleder an den Ostseurlaub. Diese authentischen Urlaubsmitbringsel lassen Bilder, Gefühle und Geschichten aus vergangenen Reisen aufsteigen. Sie verbinden mit den Künstlern, die mit Liebe und Können besondere Weine und Spezialitäten, Schmuck oder Skulpturen herstellen. Mit dem Kauf unterstützen Sie die Menschen vor Ort und schöne Erinnerungen sind garantiert.**

## 📍 KULTUR & HANDWERK DER EMBERA-INDIANER IN PANAMA

Im Chagres-Nationalpark, ganz nah bei Panama-City, liegen mehrere Indianer-Dörfer. Die Embera leben hier mitten im Urwald so, wie schon ihre Vorfahren gelebt haben – in strohgedeckten Hütten, ohne Strom, bekleidet mit Lendenschurz. Sie ernähren sich von den Früchten des Waldes und Fisch aus dem Rio Chagres. Die Frauen flechten wasserdichte Gefäße und bunten Schmuck, die Männer schnitzen Holzgegenstände. Ihren naturnahen Lebensstil finanzieren die Embera-Indianer, indem sie Touristen tageweise in ihrem Vorzeigedorf mitleben lassen, den Gästen ihre Traditionen näherbringen und ihre Handwerks-Erzeugnisse verkaufen.



**Rochenlederring** QUADRA aus der Goldschmiedewerkstatt von Ramona Stelzer.

## 📍 FISCHHAUT VON DER OSTSEE

In der Stadt Wismar in Mecklenburg-Vorpommern werden Lachs, Scholle und Barsch nicht nur auf dem Teller serviert. Hier entsteht aus der Haut der Fische einzigartiger Schmuck in faszinierendem Farbenspektrum mit interessanter Oberfläche. Die Goldschmiedin und Designerin Ramona Stelzer hatte die Idee, aus dem Abfallprodukt Fischhaut nachhaltige schöne Dinge zu produzieren. Durch Gerben wird die Fischhaut haltbar, weich und elastisch gemacht und gleicht dann bekannten Ledersorten wie Rind- oder Kalbsleder, aus denen die Künstlerin auch Handtaschen, Portemonnaies und Gürtel fertigt.

## 📍 WEIN AUS DER KLOSTERKAPELLE

Descalzos Viejos – alte bloßfüßige Männer. So wurden die Mönche genannt, die im 16. Jahrhundert nahe Ronda in Andalusien ein Kloster bewohnten. Zwei Architekten haben das verfallene Monasterium Anfang des 21. Jahrhunderts behutsam restauriert und zu

einem Weingut gemacht. Jetzt verbindet die Bodega Descalzos Viejos beeindruckende Architektur, einen verwunschenen Garten, in dem Mandarinen-, Orangen- und Avocado-bäume gedeihen, unter denen Besucher den hervorragenden Wein verkosten und dann auch kaufen können. Die für die Gegend typischen Weinreben wie Garnacha wachsen auf den Hängen unterhalb des Klosters, in der ehemaligen Kapelle reift der Wein in Fässern – die Fresken der Heiligen St. Rufina und St. Lusta wachen darüber.



**Weinfässer** in der ehemaligen Klosterkapelle.

## 📍 KUNST UND KRAMURI IM WALDVIERTEL

Altes bäuerliches Werkzeug neben neuen Skulpturen aus Granit und Marmor, Kreationen aus Fassdauben neben bunten Bildern verschiedener Künstler – das alles können Besucher des „Kunst & Kramuri“ käuflich erwerben. Und nebenbei auch noch zuschauen, wie aus einem unbehauenen Block eine Figur entsteht. Denn hier, am Rathausplatz in Weitra im niederösterreichischen Waldviertel, bietet Christoph Sorgner



**Christoph Sorgner** hat ein Faible für schöne alte Sachen.

schöne und nützliche Dinge an, hier arbeitet der Unternehmensberater als Bildhauer. „Ich wollte aus etwas Altem etwas Brauchbares machen und eine lebendige Werkstatt schaffen. Hier kann ich Steine bearbeiten, mein Faible für schöne alte Sachen ausleben und ein Zentrum für kreativen Austausch schaffen“, betont Christoph Sorgner, der sein Atelier auch anderen Künstlern als Ausstellungsraum zur Verfügung stellt.

## ARGANÖL AUS FRAUEN-KOOPERATIVEN IN MAROKKO

Der Arganwald am Rande der Sahara im Süden Marokkos ist Weltkulturerbe und sichert vielen Familien ihren Lebensunterhalt. Vor allem Frauen, die sich in Kooperativen zusammengeschlossen haben, gewinnen aus den Früchten des Baums das wertvolle Arganöl. Die Frauen schlagen die harten Nüsse zwischen zwei Steinen auf, holen eine helle Mandel heraus. Geröstet und gepresst fließt daraus ein safrangelbes Öl mit



nussigem Geschmack, mit dem Couscous, Fisch und Salat verfeinert werden. Die Berber schwören auf seine heilende Wirkung, verwenden es seit Generationen als Haut-, Haar- und Wundpflegemittel. Eine der ältesten Frauenkooperativen liegt im Dorf Tidzi in der Nähe von Essaouira. Hier zeigen die Frauen, wie sie aus rund 30 Kilo Argan-Nüssen einen Liter Öl herstellen, und sie verkaufen auch ihre Produkte.



Frau aus der Frauenkooperative Marokko bei der Produktion von Arganöl.

## DIRNDLSCHMUCK AUS DEM PIELACHTAL

Dirndltal wird das Pielachtal in Niederösterreich auch genannt, weil die Dirndl – oder Kornelkirsche – dort besonders gut gedeiht. Hier schlängelt sich neben dem Fluss Pielach die Mariazellerbahn von St. Pölten in den berühmten Wallfahrtsort. Auf dem Weg dorthin, in Kirchberg, fertigt Engelbert Groß Schmuck aus den Kernen der Dirndlfrucht. Die kleinen, aber harten Kerne werden mit einem feinen Bohrer durchbohrt. Das ist eine Geduldsarbeit, und der Künstler muss aufpassen, dass er sich dabei nicht verletzt. Dann fädelt der 81-Jährige die Dirndlkerne auf einen Stahldraht und stellt daraus Halsketten, Armbänder und dazu passende Ohrringe her, die er auch mit Swarovsky-Steinen behübscht. Der Schmuck wird besonders gern zu Trachten getragen, wie auch der Hirschhornschmuck und die Knöpfe, die Engelbert Groiss fertigt.

**Dirndlschmuck** aus den Kernen der Dirndlfrucht von Engelbert Groiss.

## LETTISCHE TRADITION IM KALNCIEMA-VIERTEL

Das Kalnciema-Viertel liegt am Daugava-Fluss am Rand von Lettlands Hauptstadt Riga. Das Ensemble aus traditionellen Holzhäusern aus dem 19. Jahrhundert wurde sorgfältig renoviert und der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Architekten und andere Kreative haben sich hier angesiedelt, es gibt eine Kunstgalerie und einen Salon für Design. Ausstellungen und Open-Air-Konzerte locken regelmäßig Einheimische und Touristen ins Kalnciema-Viertel. Hauptanziehungspunkt aber ist der samstägige Markt, bei dem regionale Landwirte und Künstler ihre köstlichen und traditionellen Produkte anbieten – eingelegtes Gemüse, Speck, Bernstein-Schmuck, Lederwaren, Wollpullover.

## OSMANTHUS TEE IN YANGSHUO

Im April duftet die Luft um Guilin in Südchina süß und verführerisch nach den Blüten des Osmanthus-Baumes. Die Chinesen schreiben der Pflanze heilende Kräfte zu. Tee aus Osmanthus-Blüten soll entspannen, Leber und Nieren entgiften und frische Kräfte verleihen. Die Einheimischen in Guilin und dem wenige Kilometer entfernten Yangshuo trinken Osmanthus-Tee meist gemischt mit grünem Tee. Sie aromatisieren mit den wohlriechenden Blüten aber auch Wein, Liquör und Reiskeske. Osmanthus-Spezialitäten sind erhältlich in kleinen lokalen Shops in der architektonisch reizvollen West Street in Yangshuo. ←

Eine Tasse Osmanthus Tee entgiftet und verleiht frische Kräfte.



# TRÄUME GROSS ...

... UND MACH DIE TRÄUME WAHR!

Ein gutes Leben für alle ist möglich. Wir zeigen Ihnen spannende Projekte und kluge Lösungen, die Mut machen, etwas zu verändern.

## HOLEN SIE SICH IHR LIEBLINGS-ABO-PAKET\*

- Abo **LEBENSART** 5 Ausgaben: 28 € (Ausland 36 €)
- Abo **BUSINESSART** 4 Ausgaben: 24 € (Ausland 28 €)
- **Kombi-Abo LEBENSART + BUSINESSART** 5+4 Ausgaben: 50 € (Ausland 62 €)

Mail: [abo@lebensart.at](mailto:abo@lebensart.at), T: 02742/708 55 oder [www.lebensart-verlag.at](http://www.lebensart-verlag.at)

Zum Abo erhalten Sie ein Geschenk Ihrer Wahl



### NIKOLAI ROSEMARIE HANDCREME

Demeter-zertifizierte Bio-Handcreme mit Duft nach Rose & Rosmarin und 1 Euro Spende an den WWF Österreich.



### BIOBLO ÖKO-BAUSTEINE

Rusty Robo Set mit 40 Bausteinen zum Legen, Stapeln und Kreativsein in drei Farben.



\* Unsere Magazine erhalten Sie gedruckt, als e-paper (pdf) oder in beiden Varianten. Alle Abonnements bis auf Widerruf. Keine Kündigungsfristen – ein kurzer Anruf genügt.

mehr erleben,  
genießen, teilhaben

[www.lebensart-reisen.at](http://www.lebensart-reisen.at)



Foto: Unsplash/Jack Anstey

### IMPRESSUM:

**Eigentümer & Verleger:** Lebensart VerlagsGmbH, Wiener Straße 35, 3100 St. Pölten, T: 02742/70855, Fax: DW 20, [redaktion@lebensart.at](mailto:redaktion@lebensart.at); **Herausgeber:** Christian Brandstätter; **Chefredakteurin:** Annemarie Herzog; **Mitarbeit an dieser Ausgabe:** Anita Arneitz, Elisabeth Asbäck-Kreinz, Helge Bendl, Sophia Grassl und Thomas Stadler, Maria Kapeller, Roswitha M. Reisinger, Angelika Mandler-Saul, Jürgen Schmücking, Beate Steiner. **Gestaltungskonzept/Produktion:** LIGA: graphic design; **Art Direction:** Eveline Wiebach; **Fotoredaktion:** Annemarie Herzog; **Lektorat:** Barbara Weys; **Geschäftsführung:** Roswitha M. Reisinger; **Druck:** Walstead NP Druck Ges. m. b. H., Gutenbergstraße 12, 3100 St. Pölten.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Das Lebensart-Redaktionsbüro bezieht seine Energie aus Ökostrom. **Der Lebensart Verlag wurde 2013 mit dem Nachhaltigkeitspreis TRIGOS ausgezeichnet.**

LEBENSART ist das Magazin für Nachhaltigkeit, informiert über zukunftsfähige Entwicklungen und stellt Lösungen dazu vor. Hohe Glaubwürdigkeit bei unseren LeserInnen ist unsere wichtigste Basis. Mit diesem Vertrauen gehen wir sorgsam um. Konsequenterweise lehnen wir Werbung für Produkte ab, die der Nachhaltigkeit widersprechen (Erdöl, Atomstrom, Gentechnik, usw.). ISSN 1994-425X



Ausgezeichnet von der Österreichischen UNESCO-Kommission.

Gedruckt nach der Richtlinie „Druck-erzeugnisse“ des Österreichischen Umweltschutzes, NP DRUCK, UW-Nr. 808



# NATURHOTEL LÜSNERHOF

## NATURELLNESS® AUSZEIT IN SÜDTIROL



**Idyllisch auf 1.100 Metern am Talschluss von Lüsen in den Dolomiten gelegen, bietet das Naturhotel Lüsnerhof die ideale Kulisse für eine naturnahe Naturellness®-Auszeit.**

Ein abwechslungsreiches Aktivprogramm mit geführten Wanderungen durch eines der weitläufigsten Wandergebiete der Dolomiten führt Gäste zu abgeschiedenen Geheimplätzen abseits der Touristenströme. Dank verschiedener Schwierigkeitsgrade findet hier jeder – vom Anfänger bis zum Köhner – eine Wanderung

ganz nach seinem Geschmack. Die Aktiv-Tage in der Einsamkeit der Dolomiten ohne Hektik und Leistungsanspruch werden Sie verführen. Erleben Sie eine körperlich-spirituelle Reise, die Sie im Bademantel durch 10 Themensaunen, 5 Wasserattraktionen, 2 Badehäuser und heimelige Kuschecken führt. So lässt der Naturellness®Spa des Vier-Sterne-S Hotels Gäste die wohltuende Kraft der Natur erleben. Der längste Saunapfad der Alpen entführt Sie in eine andere Welt mitten in den Bergen.



### LÜSNERHOF'S WANDERWOCHE

08.05.2020 – 08.11.2020

- \* 7 Nächte inkl. Lüsnerhof's ¾-Naturgenießerpension
- \* 10-11 geführte Wanderungen pro Woche (inklusive Transfer)
- \* 1 Badehausritual mit Floaten in der Solegrotte
- \* Benutzung des NaturellnessSpa® mit 10 Saunen, 3 Whirlbädern, dem Schleusenbad und dem Schwimmteich
- \* Musikalische Unterhaltung mit Hausmusik, Pianobar, Harfenmusik und Ziehharmonika
- \* Umfangreiches Angebot an Gymnastikeinheiten wie Yoga, Qi Gong, Rückengymnastik

7 Nächte p. P. im DZ ab **845 €**

**Naturhotel Lüsnerhof\*\*\*\*\***  
Runggerstr. 20  
39040 Lüsen | Dolomiten | Südtirol  
Tel: +39 0472 413633  
[www.naturhotel.it](http://www.naturhotel.it)



Wozu in die Ferne schweifen,  
liegt das Gute doch so nah



**Sommerfrische am Bergsee  
im ersten vegetarischen Hotel Österreichs**

[www.strandhotel-weissensee.at/einsundeinsmachtdrei](http://www.strandhotel-weissensee.at/einsundeinsmachtdrei)  
[info@strandhotel-weissensee.at](mailto:info@strandhotel-weissensee.at)