

Kleine Auszeit

das Magazin zum Entspannen, Träumen und Genießen



Perfektes Picknick

Fingerfood, Snacks oder Muffins – in einem bunt gemischten Picknickkorb ist für jeden etwas dabei.

Workout daheim

Keine Ausreden. Der Garten, die Terrasse oder der Balkon reichen zum Sport treiben.

Los geht's

Die Region Stuttgart lässt sich auf vielfältige entdecken: Wir stellen einige ganz besondere Tipps und Touren vor.

Juli 2023

KREISZEITUNG
Böblinger Bote

GENUSS



WANDERN



REISE & STÄDTE



WELLNESS



Aus dem Inhalt

- 04 Perfektes Picknick**
Herzhaftes Fingerfood, vegetarische Snacks und süße Muffins – in einem bunt gemischtem Picknickkorb ist für jeden etwas dabei.
- 06 So gesund ist Sojamilch**
Soja ist aus der vegetarischen und veganen Küche nicht wegzudenken. Seit Jahren finden sich immer mehr Fleisch- und Milchalternativen auf Sojabasis.
- 07 Mit der App Leckerer kochen**
Eine gute Hilfestellung, um Gäste und Familie mit köstlichen Gerichten zu verwöhnen, bieten heutzutage Koch-Apps.
- 08 Was Hafer alles kann**
In Müslischalen ein Klassiker, als „Drink“ die vegane Alternative im Cappuccino. Doch Hafer kann noch mehr. Eine Auswahl
- 10 Entspannung in der Natur**
Erholung gesucht? Baden-Württemberg lädt mit seinen vielfältigen Landschaften dazu ein, zwischen Wiesen und Wäldern zur Ruhe zu kommen.
- 12 Los geht's**
Die Region Stuttgart lässt sich auf vielfältige entdecken: Wir stellen einige ganz besondere Tipps und Touren vor.
- 13 Auf Zeitreise in der „Goldstadt“**
Die „Goldstadt“ Pforzheim mit ihrer reichen Schmucktradition und zahlreichen Museen hat auch für Kulturfreunde viel zu bieten.
- 14 Flug – oder Zug?**
Mit der Bahn oder dem Flieger eine Städtereise unternehmen: Wir machen den Vergleich unter Klima-Aspekten.
- 16 Schneller am Airport**
Wie immer vor den Ferien, erwarten die Flughäfen großen Andrang. Damit der Urlaub stressfrei beginnt, hier nützliche Tipps für Kofferabgabe und Security.
- 18 Workout daheim**
Jetzt gibt es keine Ausreden mehr. Der Garten, die Terrasse oder der Balkon reichen zum Sport treiben. Da braucht es kein Fitnessstudio mehr.
- 20 Moor, Kneipp & Co.**
Von Kneipp hat jeder schon gehört, von Thalasso auch. Wo kann ich es machen? Muss ich dafür in einen Kurort? Und warum genau badet man in Moor?
- 22 Ab ins kühle Nass**
Bei diesen Temperaturen hilft nur eins: Baden. Wir sagen, wo das im Südwesten gut geht.

Impressum

Verlag: Kreiszeitung Böblinger Bote GmbH & Co. KG, gesetzlich vertreten durch den Geschäftsführer Herbert Dachs, Wilhelmstraße 34, 71034 Böblingen.

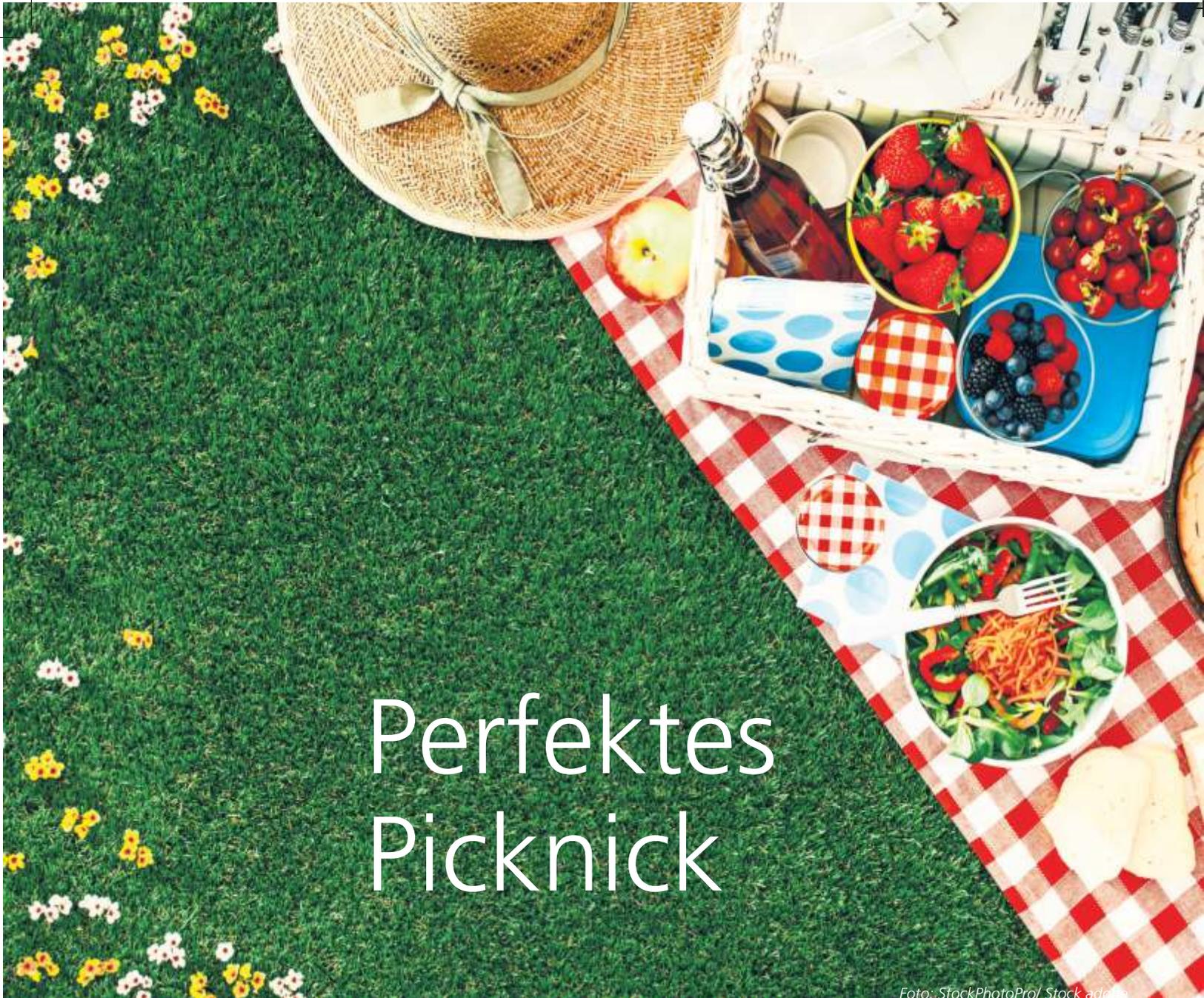
Verantwortlicher für die Redaktion:
Reimund Abel, Südwest Media Network GmbH,
Plieninger Str. 150,
70567 Stuttgart,
Telefon 07 11 / 72 05 - 18 00.
Verantwortlicher für den Anzeigenteil:
Malte Busato, Südwest Media Network GmbH,
Plieninger Str. 150,

70567 Stuttgart,
Telefon 07 11 / 72 05 - 16 00.
Titelfoto:
xxxxx.
Druck:
MHS Print GmbH, Plieninger Straße 150, 70567
Stuttgart, gesetzlich vertreten durch den Ge-
schäftsführer Johannes Degen.



Kleine Auszeit gefällig?

Di. bis Fr. 8:30-12:30 & 14:30-18:30 / Sa. 8:30-13:00 / So. & Mo. geschlossen
Hildrizhauser Str. 5 / 71155 Altdorf / +49 7031 2642700
info@roestkammer.de / www.roestkammer.de
@roestkammer_altdorf
@coffeefrieder



Perfektes Picknick

Foto: StockPhotoPro/ Stock.adobe

Herzhaftes Fingerfood,
vegetarische Snacks und süße Muffins –
in einem bunt gemischten Picknickkorb ist für jeden etwas dabei.

Das A und O für ein perfektes Picknick? Eine gute Vorbereitung. Wer bereits ein oder zwei Tage vorher alles einkauft und zubereitet, braucht am Morgen des Ausflugs nur noch den Rucksack oder die Kühltasche packen und kann sich entspannt auf den Weg machen. Beliebt bei Groß und Klein sind einfache Snacks wie Cocktailtomaten, Minigurken oder Oliven, die man als Fingerfood essen kann. Gesund und lecker sind auch Gemüsesticks, die am besten mit frischen Aufstrichen oder Hummus schmecken. Dazu passen Baguettescheiben oder Käsewürfel, und auch Klassiker wie hart

Geht ganz einfach
und kommt gut an:
„Salat im Glas“
nach dem Schichtprinzip

gekochte Eier und selbst gemachte Frikadellen gehören zum modernen Picknick. Gut mitnehmen lassen sich sommerliche Gemüse-, Kartoffel- oder Nudelsalate. Bei warmen Temperaturen sollten diese im besten Fall in einer Kühltasche transportiert werden, insbesondere wenn sie mit Mayonnaise zubereitet sind. Wer lieber Blattsalate isst, nimmt die Soße am besten in einem bruchsicheren und fest verschließbaren Gefäß extra mit und gibt das Dressing erst kurz vor dem Essen dazu. Im Trend liegt jetzt der „Salat im Glas“, der mit dem richtigen Schichtprinzip schön knackig bleibt. Dazu einfach ein

Schraub- oder Weckglas nehmen und die Lieblingszutaten einfüllen. Als Erstes kommt das Dressing ins Glas, dann folgt festes Gemüse wie Möhren, Gurken oder Paprika. Wer mag, gibt gekochte Nudeln oder Hülsenfrüchte hinzu und füllt danach eiweißhaltige Zutaten wie Käse, Eier oder Tofu ein. Obendrauf kommen empfindliche Zutaten wie Avocado, Tomaten oder Trauben, gefolgt von Blattsalaten oder Kräutern. Beim Picknick bekommt dann jeder seinen persönlichen Lieblingssalat und stellt das Glas vor dem Verzehr kurz auf den Kopf, damit sich das Dressing gut verteilt.

Den Hunger stillen herzhaftere Leckereien in Form von Fingerfood. Schnell zubereitet sind Zwiebelkuchen in Muffin-Größe oder Blätterteigschnecken mit einer würzigen Füllung aus Käse, Crème fraîche und Schinken. In der Kühlbox lässt sich auch eine schmackhafte Kartoffel-Frittata mit getrockneten Tomaten und frischen Kräutern gut transportieren, für orientalisches Flair sorgen Bulgur-Taler mit Harissa-Joghurt. Wer den ganzen Tag unterwegs ist, freut sich über eine Stärkung in Form von üppig belegten Sandwiches mit Aufstrich, Gemüse und Salat. Schnell weggeknabbert sind auch selbst gemachte Frikadellen oder Miniwürstchen, Vegetarier freuen sich über Gemüse-Muffins oder Kohlrabischnitzel. Hobbyköche können sich auch an ausgefallenen Rezepten probieren und beispielsweise frischen grünen Spargel mit Blätterteig und Käse umhüllen und backen. Als Nachtisch kommen Obst-Häpp-

chen auf den Teller, die man am besten schon zu Hause in mundgerechte Stücke schneidet. Apfelschnitze, Melonenstücke oder je nach Saison frische Kirschen, Erdbeeren oder Pflaumen halten sich am besten in gut verschließbaren Dosen. Für Naschkatzen gibt es selbst gebackene Muffins, zum Beispiel mit Frischkäsefüllung, frischen Beeren oder vegane Varianten mit Bananen. Gut transportieren lassen sich auch trockene Kuchen und Teilchen wie Hefeschnecken, Schoko-Brownies, Zitronen- oder Apfelkuchen. Der Fantasie sind da kaum Grenzen gesetzt. Zum Knabbern eignen sich Müslikekse oder Vollkorncracker, die

man mit wenigen Zutaten am Vortag auch selbst backen kann. Insbesondere im Sommer dürfen ausreichend Getränke nicht fehlen. Gut geeignet für ein Picknick sind selbst gemischte Geträn-

ke aus Mineralwasser, Fruchtsäften oder Tee. In Thermoskannen abgefüllt bleiben die gesunden Mixgetränke erfrischend kühl.

Brigitte Bonder



Gehört dazu – Picknickdecke

Foto: Alexander Khripunov/ Stock adobe



HÖCHSTE ZEIT IHRE JUBILÄUMS-RUNDE ZU DREHEN.

Willkommen in unserer 70. Freibadsaison!

Haben sie sich bereits Ihre „Jubiläums“-Saisonkarte gesichert? **Einzel-** und **10er Karten** können ganz bequem online bezogen werden: unter badtickets.stadtwerke-boeblingen.de oder mobil per **QR-Code**.

SAVE THE DATE: Am **1.8.2023** steigt unsere große Jubiläumsparty. Feiern Sie mit uns!

stadtwerke-boeblingen.de



Jetzt Einzel- und 10er Karten online buchen!

SWBB
Stadtwerke Böblingen

Weiter denken – nah versorgen



So gesund ist Soja

Bohne hat hohen Eiweißgehalt – Alternative für Milch und Fleisch

Ob in der ursprünglichen Form oder zu Tofu und Sojamilch verarbeitet: Soja ist aus der vegetarischen und veganen Küche nicht mehr wegzudenken. Im Supermarkt finden sich seit Jahren immer mehr Fleisch- und Milchalternativen auf Sojabasis. Die Bohne ist für ihren hohen Eiweißgehalt bekannt. Dieser liegt laut dem Bundeszentrum für Ernährung in den getrockneten Bohnen bei rund 40 Prozent. In verzehfertigen Sojaprodukten stecken rund elf Prozent Protein. Für eine ausgewogene Ernährung bietet sich die Hülsenfrucht als eine Möglichkeit sehr gut an, um das so wichtige tierische Eiweiß zu ersetzen, sagt Stefan Kabisch, Studienarzt an der Medizinischen Klinik für Endokrinologie und Stoffwechselmedizin der Berliner Charité. Wer unterschiedliche pflanzliche Eiweiße zu sich nimmt, kann sich zumindest als Vegetarier ausgewogen ernähren. Veganer müssten allerdings Vitamin B12 hinzufügen.

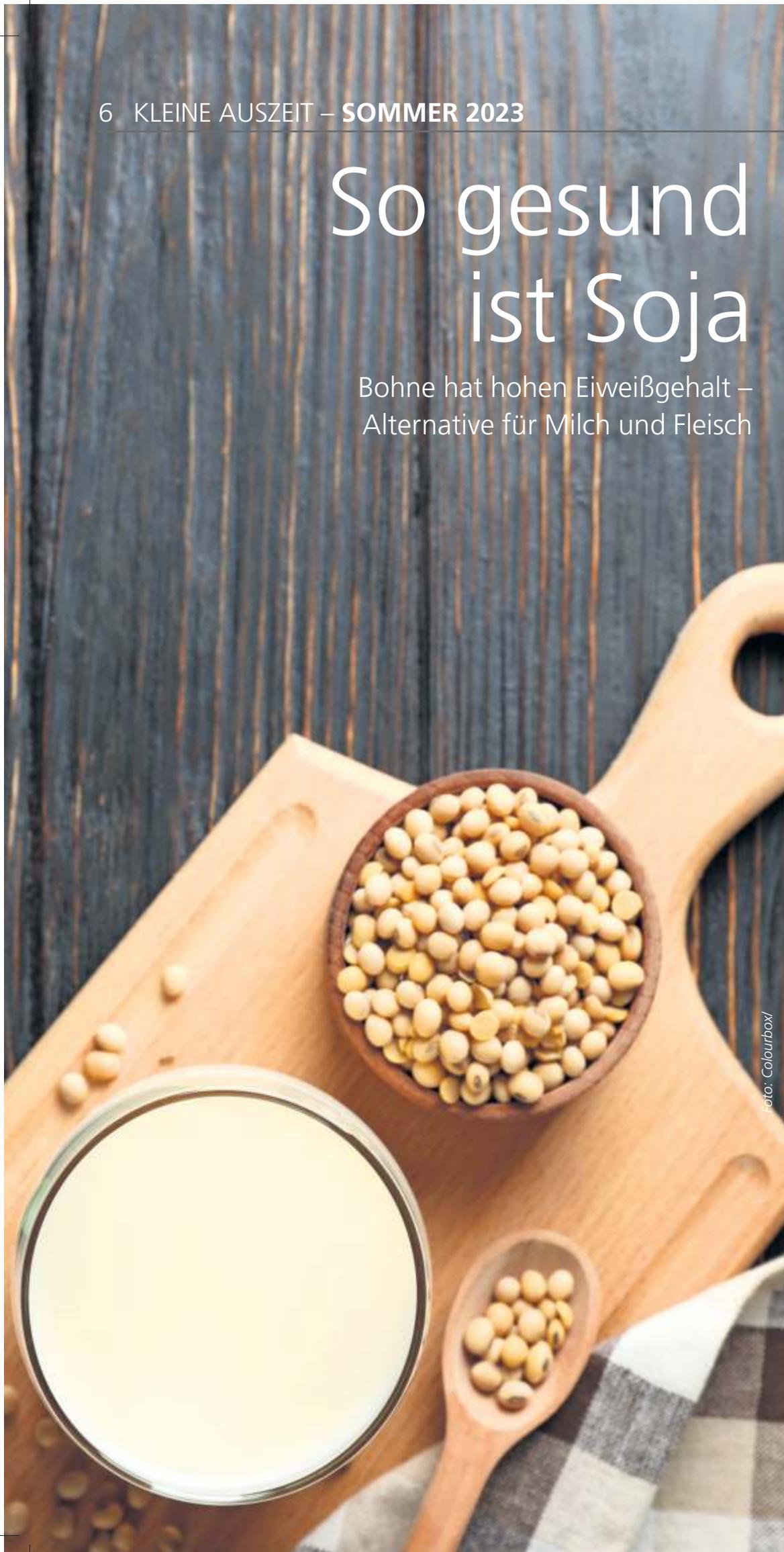
Lange Liste von gesunden Bestandteilen

Ganz abgesehen vom Eiweißgehalt ist die Liste der gesunden Bestandteile in Soja lang: Vitamin B, Mineralstoffe wie Magnesium, Spurenelemente wie Eisen und ungesättigte Fettsäuren, darunter auch Omega-3-Fettsäuren. In der Bohne stecken aber auch Stoffe, die Ernährungswissenschaftler etwas differenzierter betrachten. Darunter fallen Isoflavone, die dem weiblichen Geschlechtshormon Östrogen ähneln.

Aus diesem Grund stehen sie unter Verdacht, eine hormonell aktivierende Wirkung zu haben, wie Mediziner Stefan Kabisch sagt. Das heißt, sie können an die gleichen Östrogenrezeptoren im Körper binden und die gleichen Prozesse in Gang setzen wie Östrogene. Ist Soja also gar nicht so gesund wie gedacht? Gesunde Menschen müssten sich bei normalem Verzehr keine Sorgen machen, meint Kabisch. Durch ihre regulierende Form seien Isoflavone „sehr wahrscheinlich unbedenklich, vielleicht sogar nützlich“.

Das zeigten auch Langzeituntersuchungen aus dem asiatischen Raum, wo Soja schon viel länger auf dem Speiseplan steht.

Foto: Colourbox



Isoflavone befinden sich in geringerer Menge in anderen Hülsenfrüchten wie Kichererbsen, Linsen und Bohnen. Dennoch eignet sich die Hülsenfrucht nicht für jeden. Menschen mit hormonell bedingten Erkrankungen wie Brustkrebs und Stoffwechselstörungen sollten ihre Ernährung ärztlich abklären, sagt Nicole Schläeger, Teamleiterin Gesunde Ernährung und Ernährungsbildung der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen.

Vorsicht geboten bei Allergien

Grundsätzlich rät sie, Milchprodukte und Fleisch nicht ausschließlich durch Sojaprodukte zu ersetzen. Wichtig ist, auf Abwechslung zu achten - und auch mal zu Hafer- oder Mandelmilch, bestenfalls ange-

reichert mit Calcium, zu greifen. Auch in anderen Fällen mahnen die meisten Ernährungsexperten zur Vorsicht, was Soja betrifft. So eignet sich Sojamilch nicht für Babys und Kleinkinder, da sie im Vergleich zu Kuhmilch kalziumärmer ist und die Wechselwirkungen mit anderen Hormonen noch ungeklärt sind.



Cappuccino mit Sojamilch? Einfach mal ausprobieren. Foto: Stock.adobe/Hidden

auch für andere Hülsenfrüchte. Wer trotzdem auf Soja nicht verzichten möchte, sollte es nach Empfehlung der Verbraucherschützer nur in Maßen essen.

Auch Umweltaspekt von Soja beachten

Wer nicht nur auf sein eigenes Wohlergehen, sondern auch auf das der Umwelt achten möchte, sollte auf das Bio-Siegel achten. Nur so könnten die Anbaubedingungen kontrolliert werden. Schwieriger wird es beim Herkunftsort der kleinen Hülsenfrucht. Laut der Verbraucherschützer kommt das für Lebensmittel verwendete Soja vorwiegend aus Europa. *dpa/tmn*

Zum anderen sollten Allergiker aufpassen, was übrigens auch für andere Hülsenfrüchte gilt. Laut der Verbraucherschützerin können beispielsweise Birkenallergiker auch auf Soja überreagieren. Und auch bei Gichtkrankungen eignet sich laut Mediziner Kabisch eine sojahaltige Ernährung wegen des darin enthaltenen Purins – ein Stoffwechselläufer der Harnsäure – nicht. Das gilt

Mit der App Leckereres kochen

Ob für das Mittagessen mit der Familie oder das Dinner mit Freunden: Manchmal fehlt eine zündende Idee, was auf den Tisch kommen soll. Lecker soll es sein und möglichst unkompliziert in der Zubereitung. Eine gute Hilfestellung, um Gäste und Familie mit köstlichen Gerichten zu verwöhnen,

bieten heutzutage Koch-Apps. So gibt es zahlreiche Rezept-Apps, mit denen Hobbyköche eine vielfältige Auswahl an Gerichten finden. Filterfunktionen helfen dabei, etwa gezielt nach vegetarischen und veganen Rezepten zu suchen oder vorhandene Lebensmittel sinnvoll zu verwerten. Nach Kategorie sortiert sind zum Beispiel die Rezeptideen in der AMC Cook & Go App. Lieblingsrezepte können Hobbyköche als Favoriten abspeichern. Ideal für Anfänger: Man wird Schritt für Schritt durch den Kochprozess geführt und erhält nützliche Tipps und Tricks mit Video. Kochen über weitere Entfernungen ist über WLAN genauso möglich. Es hat den Vorteil, dass die Lebensmittel immer mit der genau richtigen Temperatur zubereitet werden und somit Vitamine und Nährstoffe erhalten bleiben. Über das Smartphone oder Tablet haben Hobbyköche den Vorgang im Blick. *djd*



Foto: djd/AMC

Persönliche Beratung ist nicht zu ersetzen

Hier finden Sie immer etwas! In freundlicher Atmosphäre und in großzügigen Räumlichkeiten sind in der Ortsmitte von Holzgerlingen drei Geschäfte unter einem Dach versammelt. Die Buchhandlung „buch plus“, der Hörgeräte Akustiker „Geers“ und der örtliche „Weltladen“. In der Buchhandlung finden Sie eine große Auswahl an Büchern für Erwachsene und Kinder, ausgewählte Papeterie- Artikel und ein ausgesuchtes Angebot an kleineren Spielwaren und Geschenken für Kinder. Hier wird viel Wert auf eine persönliche Beratung für jeden Lesewunsch in jeder Altersgruppe gelegt. Die Abteilung „Bei uns im Ländle“

bietet eine Vielzahl von Romanen, Krimis, Wanderführern und anderen Artikeln für den Schwaben als solchen und diejenigen, die mehr über ihn und das Ländle wissen wollen. Die Kunden können Bücher und E-Books rund um die Uhr über www.buch-plus.de bestellen. Da Bücher der Preisbindung unterliegen kosten sie überall, im lokalen und in jeglichem Online-Handel, gleich. buch plus lässt Bücher, zusammen mit den Medikamenten der Alamannen Apotheke, auf Wunsch auch kostenlos in die nähere Umgebung liefern. Seit Neuestem finden Sie auch Mangas im Sortiment!



Lesen ist reisen in eine andere Welt.

buch plus
bücher + geschenke + mehr

Tübinger Straße 6
71088 Holzgerlingen
Telefon 07031 68996
info@buch-plus.de
www.buch-plus.de

Wir sind für Sie da:
Mo–Fr 9.00–13.00 + 14.30–18.30
Sa 9.00–13.00

Was Hafer alles kann

In Müslischalen ein Klassiker, als „Drink“ die vegane Alternative im Cappuccino. Doch Hafer kann noch mehr. Eine Auswahl

Hafer ist einfach perfekt: regional, gesund und lecker“, sagt Caroline Nichols, leidenschaftliche Hobby-Köchin und Buch-Autorin. Deshalb schaut die Gründerin der Porridge-Company „3Bears“ nun über den Tellerrand des Frühstücksbreis: „Ich möchte Hafer als Zutat für die Genussküche etablieren“, sagt sie. Da trifft es sich gut, dass er auch viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthält. 50 Rezepte hat Caroline Nichols zusammengestellt, die schnell zubereitet sind. „Und die vor allem auch richtig gut schmecken.“ Dazu zählen Parmesan-Scones und Waffeln ebenso wie Hummus, Pizza oder Lasagne. Und weil Hafer toll bindet, gelingen mit ihm auch Frikadellen oder Rösti – ganz ohne Eier oder Schmalz.

Goldbraune Hafer-Zucchini-Rösti: perfekt zum Lunch

Für ihre Hafer-Zucchini-Rösti empfiehlt Nichols eine fein geraspelte Zucchini, eine halbe fein gehackte Zwiebel, 40 g Hafermehl, 20 g kernige Haferflocken und 50 ml Hafer-sahne, einen halben TL edelsüßes Paprikapulver und einen gemeinsa-

men TL voll von Salz und Pfeffer. Das Ganze zu seiner homogenen Masse vermengen und mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Danach in einer Pfanne mit 2 - 3 EL Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun anbraten.

„Diese Rösti sind ein echter Hingucker“, sagt Nichols. Und mit einem Blumenkohlsalat „einfach der perfekte Lunch“. Sie stellt Haferdrinks und -sahne sogar selbst her. Dafür brauche es nur Vollkornhaferflocken, Wasser, Salz und pflanzliches Öl.

Beta-Glucan macht Haferflocken zu Superfood

Für Ernährungsmediziner und Diabetologe Winfried Keuthage hilft Hafer dabei, Cholesterinwerte zu senken und den Blutzuckerpegel auf sanfte Weise in den Griff zu bekommen.

Der besondere Inhaltsstoff des Hafers ist Beta-Glucan: „Das macht die guten alten Haferflocken zu DEM Superfood schlechthin.“

Von speziellen Hafertagen profitierten besonders Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Fettleber oder Magen-Darm-Beschwerden. Dennoch sollten auch

Gesunde nicht auf das ballaststoffreiche Getreide verzichten.

„Jeder Mensch sollte jeden Tag Hafer zu sich nehmen“, ist Keuthage, Vorstandsmitglied beim Bundesverband Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM), überzeugt. Und zwar 75 g Haferflocken täglich. Damit man daran auch Geschmack findet, hat er viel probiert und 75 Rezepte für sein Buch „Die Haferkur für einen gesunden Stoffwechsel“ entwickelt.

Haferpizza erst leicht gebräunt belegen

„Besonders stolz bin ich auf die Haferpizza“ gibt er zu. Dazu werden 300 g Hafermehl, 100 g Haferkleie, 2 TL Backpulver, 2 TL Flohsamenschalen und Salz miteinander verrührt und nach und nach 400 ml Wasser hinzugegeben. Anschließend den Teig zehn Minuten quellen lassen, gut durchkneten, in die gewünschte Form ausrollen und ohne Belag 10 bis 15 Minuten bei 200 Grad backen. Erst wenn der Teig leicht gebräunt ist, belegen und weitere 20 Minuten backen.

„Sie können die Pizza mit einer le-

ckeren Tomatensauce und frischem Gemüse belegen und mit ein bisschen Käse überbacken“, rät der Experte. Oder mit Quark bestreichen.

Cremiges Träumchen: Hafersuppe mit Lachs

So wie bei Caroline Nichols sind die meisten seiner Rezepte vegetarisch beziehungsweise vegan, doch es gibt auch Ausnahmen. Etwa die Lachs-Kartoffel-Suppe. Dafür eine Zwiebel würfeln, eine Stange Lauch in Ringe schneiden und in Öl andünsten. Dann eine gewürfelte Knoblauchzehe hinzugeben und mit Brühe ablöschen. Nun zwei kleine Kartoffeln und drei Möhren in Stücke schneiden, zur Brühe geben und etwa 20 Minuten garen. Danach 80 g Haferflocken hinzugeben, kurz ziehen lassen und anschließend pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und Haferdrink oder Hafercreme abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz mehr Brühe dazugeben. Jetzt nur noch 300 g Lachsfilet in kleine Streifen schneiden und ca. 5 Min. in der Suppe garen. *dpa/tmn*



Aus Haferkleie und Hafermehl wird Pizza gemacht.



In eine herzhaft-Brühe mit Gemüse kommen Haferflocken.



Bananen-Pancakes aus Haferdrink und -mehl. Fotos: dpa/tmn, frei



Freiburg und Belchen	1 T.	24.06.	ab	65,-
Rosenblüte auf der Insel Mainau	1 T.	02.07.	ab	59,-
Brüssel - Gent - Brügge - Antwerpen	4 T.	06.07.	ab	585,-
Märchenhaftes Südböhmen	4 T.	06.07.	ab	499,-
Silvretta Hochalpenstrasse	1 T.	09.07.	ab	69,-
Aufzugstestturm Rottweil	1 T.	13.07.	ab	59,-
Apfelzüge Express - Insel Reichenau	1 T.	15.07.	ab	85,-
3-Seenbahn	1 T.	16.07.	ab	79,-
Basel Tattoo	1 T.	22.07.	ab	130,-
Bregenzer Festspiele „Butterfly“	1 T.	29.07.	ab	117,-
Pilatus - steilste Zahnradbahn	1 T.	30.07.	ab	142,-
Prag - die Goldene Stadt	4 T.	03.08.	ab	498,-
Mecklenburgische Seenplatte	5 T.	03.08.	ab	735,-
Insel Sylt - Hallig Hooge - Insel Föhr	6 T.	10.08.	ab	1.070,-
Lüneburger Heide	4 T.	17.08.	ab	599,-
Ostfriesische Inseln	7 T.	27.08.	ab	1.135,-
Bernina- und Glacier Express	4 T.	31.08.	ab	799,-

Alle Reisen mit Durchführungsgarantie!

Info's anfordern:

☎ 07443 247171 / 180

Weitere Reisen im Web ... www.schweizer-reisen.de

Schweizer Reisen Verkehr & Touristik GmbH • Heiligenbronner Str. 2 • 72178 Waldachtal



Entspannung in der Natur

Barfußwandern – ein ganz besonderes Erlebnis für Körper und Geist.

Foto: Hochschwarzwald Tourismus GmbH

Für ein bisschen Erholung braucht es oft nicht viel mehr als einen Ausflug ins Grüne. Baden-Württemberg lädt mit seinen vielfältigen Landschaften dazu ein, zwischen Wiesen und Wäldern zur Ruhe zu kommen.

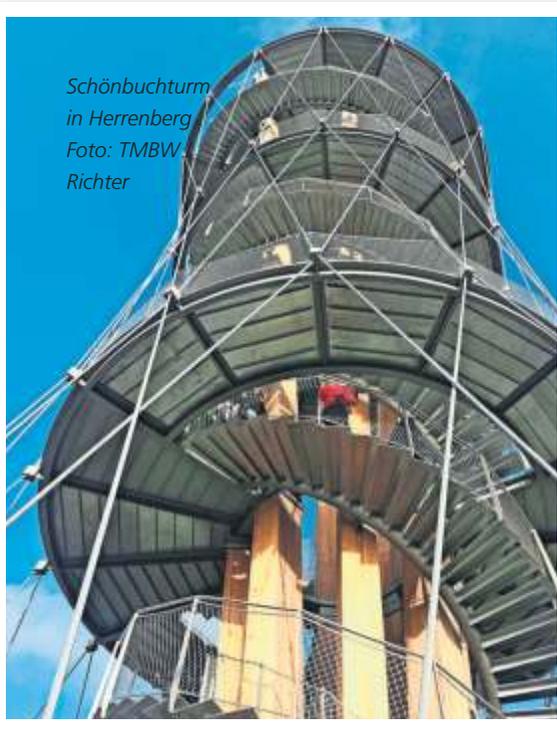
Für ein bisschen Wellness braucht es oft nicht viel mehr als einen Ausflug ins Grüne. Baden-Württemberg lädt mit seinen vielfältigen Landschaften dazu ein, zwischen Wiesen und Wäldern tief durchzuatmen und zur Ruhe zu kommen. Der Hochschwarzwald ist bekannt für sein besonderes Höhenklima. Wanderer können auf 18 ausgewiesenen Höhenklimawegen Gesundheit und Wohlbefinden stärken und gleichzeitig das abwechslungsreiche Panorama genießen. Die kühle Luft trainiert die Thermoregulation und stärkt das Immunsystem, während der geringere Sauerstoffgehalt Schutzmechanismen aktiviert, die den Kreislauf anregen. Rund um Hinterzarten laden

gleich mehrere Höhenklimawege zum Ausflug. Geübte Wanderer begeben sich auf die gut zwölf Kilometer lange „Große Seerunde“ oder den Kesslerhöhenweg, Einsteiger spazieren über die eineinhalbstündige Hugenbergrunde oder den gut zweistündigen Hölsteig. Weitere Themenwege laden rund um Schluchsee und Titisee oder bei Lenzkirch zum Wandern ein. Etwas mehr Zeit sollten sich Erholungssuchende zum Pilgern nehmen. Neue Blickwinkel und wohltuende Erfahrungen versprechen beispielsweise die „Pfade der Stille“ im Jagsttal. Sie führen zu fünf Gemeinden mit besonderen Kraftorten, die mit ihrer meditativen Stille und fühlbaren Spiritualität berühren. Darunter

befinden sich Naturdenkmale wie eine 1000 Jahre alte Linde, natürliche Eiskeller oder Klöster, Kapellen und Wallfahrtsstätten wie die Lourdesgrotte Zaisenhausen. Auch das Biosphärengebiet Schwäbische Alb bietet Möglichkeiten zum Pilgern. Die „Wege der Besinnung und Einkehr der Ehinger Alb“ führen als Rundweg durch eine abwechslungsreiche Landschaft. Tafeln am Wegesrand regen dazu an, Altes und Gewohntes zu überdenken, und geben mit „Besinnungsgedanken“ neue Impulse. Ganz nach dem Motto „Der Weg ist das Ziel“. Wer die Natur in seiner ganzen Größe erfassen möchte, sollte einen Ausflug in die Höhe unternehmen. Ob Aussichtsturm, Hängebrücke

oder Baumwipfelpfad – in Baden-Württemberg gibt es eine Vielzahl an aussichtsreichen Plätzen. 365 Tage geöffnet ist das „Remstalkino“ in den Weinstädter Weinbergen. Seit der Remstal-Gartenschau laden auf dem Aussichtspunkt „Drei Riesen“ 26 Kinostühle aus Holz zum Verweilen mit Aussicht über das Rems- und Neckartal bis nach Stuttgart ein. Auf das Blätterdach des Naturparks Schönbuch blicken Ausflügler hingegen vom 35 Meter hohen Schönbuchturm auf dem Stellberg. 348 Stufen erschließen den filigranen Turm und führen zu drei Plattformen in 10, 20 und 30 Meter Höhe. Von ganz oben scheinen auch die Schwäbische Alb und der Schwarzwald zum Greifen nah.

Auf Augenhöhe mit dem Bergmischwald schlängelt sich auch der 1250 Meter lange Baumwipfelpfad in Bad Wildbad durch die Natur. Der Holzsteg führt zum 40 Meter hohen Aussichtsturm, der sich spiralförmig gen Himmel schraubt. Unterwegs gibt es Erlebnis- und Lernstationen mit Informationen zur Tier- und Pflanzenwelt. Oben angekommen, reicht der Blick bei guter Sicht bis zu den Vogesen. Weiter geht es mit den Besonderheiten im Land. Die „Danieltanne“ besitzt den größten Umfang aller



Schönbuchturn
in Herrenberg
Foto: TMBW-
Richter

Schwarzwald-Tannen und ist mit einem geschätzten Alter von mehr als 400 Jahren die älteste Tanne der Republik. Seitdem der neue Rundwanderweg „Wäldersinn“ mit sieben Erlebnisstationen zwischen Rothaus und Grafenhausen ausgewiesen ist, lässt sich das Nadeldach, das das Naturdenkmal gemeinsam mit seinen Nachbarinnen bildet, aus der Horizontalen bewundern. Gleich mehrere Holzliegen laden gemeinsam mit dem verlockenden

Nadelduft zu einem wohltuenden Bad inmitten der Baumriesen ein. Mit allen Sinnen den Boden spüren und Bewegungsabläufe freier wahrnehmen – das geht beim Begehen eines Barfußpfades. Ein neues Erlebnis und viel „Fußspitzengefühl“ erwartet Ausflügler beispielsweise auf dem Barfußpfad Bad Säckingen. Rund zehn Minuten vom Kurzentrum entfernt liegt der Entdeckungspfad idyllisch im Wald und wartet mit vielfältigen Untergrundmaterialien auf, die die Füße

Tierische Entdeckungen verspricht ein Ausflug an den Bodensee.

Hobby-Ornithologen können mehr als 300 Vogelarten beobachten. Besonders spannend ist das Naturschutzgebiet Wollmatinger Ried mit der Insel Reichenau. Wer auf eigene Faust zu einer Naturexkursion aufbrechen möchte, findet auf dem Life-Pfad Untersee 19 lehrreiche Stationen. Vögel lassen sich auch am Federsee in Oberschwaben beobachten. Das 33 Quadratkilometer große Naturschutzgebiet ist die größte Moorlandschaft in Baden-Württemberg und Lebensraum für zahlreiche Pflanzen- und Tierarten wie die seltene Bartmeise oder den Feldschwirl. Mit etwas Glück entdeckt man die beiden bei einer Birdwatching-Tour. Rot- und Rehwild zeigt sich bei einer abendlichen Pirsch mit dem Revierförster am Schluchsee, urzeitliche Taurusrinder und Konikpferde können in einem Steinbruch bei Gerhausen auf der Alb beobachtet werden.

Brigitte Bonder

ANZEIGE

Kreative Vielfalt in der Tübinger Altstadt

Deco Design Peters – das ist ein Atelier nahe der Tübinger Altstadt. Das Atelier gibt es seit 2017. Zuvor war der Sitz in Lustnau. 2020 rückte man näher ans Tübinger Zentrum. Zum Stamm-Team gehören Valerie Briem, Theresia Hummel, Walburga und Carola Peters. Dazu kommen Gastaussteller. Ziel ist, Kunst und Kunsthandwerk öffentlich zu machen, die Besucher teilhaben zu lassen an kreativen Prozessen. Man kann während der Öffnungszeiten (siehe Website) den Künstlerinnen über die Schulter

schauen. Es werden auch Workshops angeboten. Das Sortiment umfasst Unikate und Kleinserie, es werden außergewöhnliche Knöpfe, handbemalte Reliefs, Gemälde in unterschiedlichen Techniken oder großformatige Fotografien auf verschiedenen Materialien kreiert. Eine große Vielfalt eben.

KONTAKT
Atelier decoDesign.peters
Eisenbahnstr. 1, 72072 Tübingen
Tel: 07071/75 06 894
<https://shop.decodesign-peters.de>





Handgefertigte Geschenkanhänger + Geschenkverpackungen



Wohnaccessoires



Ausgefallene Knöpfe



Werke aus Papier



Gemälde und Zeichnungen in unterschiedlichen Techniken



Wechselnde Ausstellungen



Fotografien aus ungewöhnlichem Blickwinkel und auf unterschiedlichen Materialien und in unterschiedlichen Größen

Service-Leistungen: Tischdekorationen, Geschenkverpacken, Kunstkurse, Auftragsarbeiten

Wir feiern am 22.07.2023 unser Dreijähriges

Offenes Atelier
Eisenbahnstraße 1
72072 Tübingen
Tel.: 07071/ 75 06 894
www.decodesign-peters.de

Öffnungszeiten:
Di, Do, Fr 10:00 – 18:00, Mi, Sa 10:00 – 14:00,
oder nach Vereinbarung

Los geht's

Die Region Stuttgart lässt sich auf vielfältige entdecken –
Wir stellen einige ganz besondere Tipps und Touren vor.

Rund um die Landeshauptstadt führen vier Panoramawege vorbei an Museen, Parks und Weinbergen und eröffnen herrliche Ausblicke in den Stuttgarter Kessel und darüber hinaus. Los geht's: Von der Haltestelle Charlottenplatz aus geht es über den gut fünf Kilometer langen Panoramaweg Mitte-Ost vorbei am Stadtpalais und der Sternwarte auf die Umlandshöhe und weiter über das Kanonenhäusle zur Sünderstafel. Der Panoramaweg Süd-West startet in der Silberburganlage und verläuft über die Karlshöhe und Hasenbergsteige bis zum Blaustrümpferweg. Highlights des Panoramawegs Nord sind der Bismarckturm,

der Chinagarten und die Hermann-Lenz-Höhe, der zwei Kilometer lange Panoramaweg Weißenburg führt vom Weißenburgpark zum Teehaus und zur Schillereiche.

Wandern und Genuss: Das lässt sich auf dem Weinwanderweg Stuttgart verbinden. Auf der Zehn-Kilometer-Tour von Obertürkheim über Uhlbach und Rotenberg nach Untertürkheim

lernen Ausflügler die Weinlagen der Stadt kennen, entlang des Wegs laden Weingüter und -stuben zur Einker. Wer lieber mit dem Rad unterwegs ist, begibt sich auf den Weinradweg. Besonders schön ist die 55 Kilometer lange Etappe von Remseck nach Esslingen am Neckar, die sich für eine Tagestour anbietet.

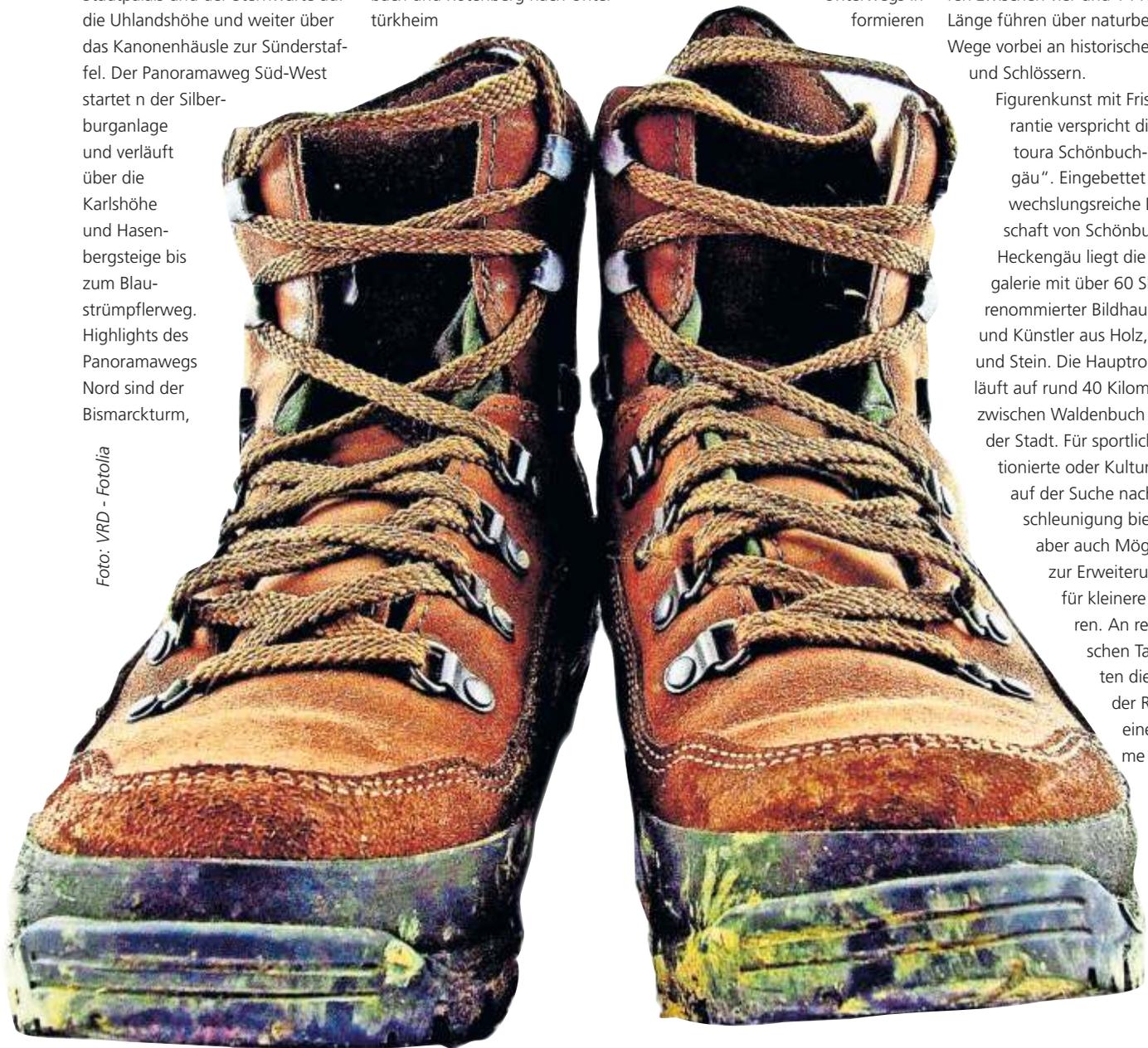
Unterwegs informieren

Museen und Weinlehrpfade über die Geschichte des Weins, Genuss versprechen Gasthäuser und Besenwirtschaften entlang des Wegs.

Die Gaumenfreuden kommen auch bei den Premiumwegen der „hochgebirge“ rund um das Biosphärenreservat Schwäbische Alb nicht zu kurz. Die gut ausgeschilderten Touren zwischen vier und 14 Kilometern Länge führen über naturbelassene Wege vorbei an historischen Burgen und Schlössern.

Figurenkunst mit Frischluftgarantie verspricht die „Sculptoura Schönbuch-Heckengäu“. Eingebettet in die abwechslungsreiche Landschaft von Schönbuch und Heckengäu liegt die Freiluftgalerie mit über 60 Skulpturen renommierter Bildhauerinnen und Künstler aus Holz, Metall und Stein. Die Hauptroute verläuft auf rund 40 Kilometern zwischen Waldenbuch und Weil der Stadt. Für sportlich Ambitionierte oder Kulturgenießer auf der Suche nach Entschleunigung bieten sich aber auch Möglichkeiten zur Erweiterung und für kleinere Rundtouren. An regnerischen Tagen bieten die Bäder der Region eine erholsame Auszeit.

Foto: VRD - Fotolia



Die Auswahl ist groß, denn dank der unzähligen Heil- und Thermalquellen gibt es in der Region Stuttgart viele Bäder. Wie die Mineraltherme Böblingen: Dort genießen Besucher die vielfältigen, wohltuenden und gesundheitsfördernden Angebote. Im natürlichen Thermalwasser voller Heilkräfte baden, entspannen oder aktiv werden, in der großzügigen Saunalandschaft abwechslungsreiche Aufgüsse genießen, feinsten Salznebel atmen oder einfach nur entspannt die Zeit verrinnen lassen – der Besuch der Mineraltherme ist in jedem Fall ein Gewinn. Das Panorama-Bad in Freudenstadt ist der Treffpunkt für Wasserspaß – für Familien, Aktive, Gäste aus der Region sowie Urlauber. Jeder findet seinen Bade-, Spaß-, Spiel- und Entspannungsbereich mit Angeboten für Sport, Freizeit. Das Panorama-Bad ist eine der beliebtesten überregionalen Freizeiteinrichtungen im

nördlichen Schwarzwald. Ein traditionsreicher Klassiker ist das Mineralbad Berg, das seit der Sanierung im Sommer 2020 in neuem Glanz erstrahlt. Das Bad besticht durch seinen Charakter der 1950er-Jahre, denn Fliesen, Mobiliar und sogar Treppengeländer sind dem damaligen Stil nachempfunden. Sechs Mineralwasser-Quellen füllen und durchströmen die drei Schwimmbecken. Das Wasser im Mineral-Innenbecken in der Badehalle wird im Sommer auf 30 Grad erwärmt und sorgt damit für ein wohlwärmendes Gefühl. Das Leuze in Stuttgart verspricht mit insgesamt neun Schwimm- und Badebecken und rund 1800 Quadratmetern Wasseroberfläche im Thermal-Hallen- und Freibad Badespaß vom Feinsten. Die Kraft des Wassers schenkt Energie, die Wasserattraktionen wie Sprudler und Wasserfälle sorgen für Spaß und Abwechslung. Im Leuze werden zum

Schwimmen und Saunieren zwei stark kohlenstoffhaltige Heilquellen und eine weitere mineralisierte Quelle genutzt. Dem Alltag davon schwimmen können Ausflügler auch im SoleBad Cannstatt. Die Schwimm- und Badebecken, das russisch-römische Dampfbad und die Sauna werden aus fünf Quellen gespeist. Die Thermalsole befüllt die mindestens 30 Grad warmen Schwimmbecken, die Whirlpools und das 36 Grad warme Liegebecken. Am Fuße der Schwäbischen Alb haben erloschene Vulkane einen Schatz in Form von Thermalquellen hinterlassen, die in die Becken der Panorama Therme Beuren fließen. Die Thermengrotte ist einer Höhlenlandschaft der Alb nachempfunden und bietet mit Nebelhöhle, Duscherlebnishöhle sowie Salz- und Wärmestollen Entspannung. brob



Foto: Haver - Fotolia

Auf Zeitreise in der „Goldstadt“

Die „Goldstadt“ Pforzheim mit ihrer reichen Schmucktradition und zahlreichen Museen hat auch für Kulturfreunde viel zu bieten. Ein Highlight ist beispielsweise das 360-Grad-Panorama im Gasometer, eine riesige Bildleinwand, welche einen atemberaubenden Rundumblick auf die Akropolis von Pergamon, die römische Unterstadt und die umliegende Landschaft bietet. Dargestellt ist die römische Zeit unter Kaiser Hadrian. Detaillierte Szenen geben Einblick in das pulsierende Alltagsleben vor fast 2.000 Jahren.

Große Vielfalt an Museen

Spannende Zeitreisen warten auch in Pforzheims Museen: So zeigt das Schmuckmuseum Kostbarkeiten aus fünf Jahrtausenden, vom Mittelalter über Barock und Jugendstil bis zur Moderne. Die Pforzheimer Schmuck- und Uhrenindustrie dominierte einst den Weltmarkt – ihre Geschichte ist im Technischen Museum anhand

funktionstüchtiger, historischer Maschinen nachzuerleben. Im Archäologischen Museum können die Besucher die römischen Wurzeln der Stadt ergründen. Dagegen lädt das Bäuerliche Museum im Schafhaus ins ländliche Alltagsleben vor hundert Jahren ein. Und im einzigen DDR-Museum in Westdeutschland wird die Geschichte der realsozialistischen Diktatur anschaulich. Unter www.stadt-land-enz.de/kultur sind alle Museen zu finden.

Facettenreiche Führungen

Am kurzweiligsten können Städteurlauber bei einem Rundgang durch Pforzheims Geschichte reisen: Die Rasslerin Lina nimmt ihre Gäste etwa mit zu ihrem Arbeitsplatz in der Schmuckindustrie des 19. Jahrhunderts. Vom einstündigen Goldspaziergang bis zur Stadtrundfahrt können Besucher bei verschiedenen Touren die Geschichte und die Schönheit der Stadt kennenlernen. djd

PANORAMA Bad Freudenstadt

Sport-, Freizeit- und Familienbad mit Freibad, Wasserrutschen, 5-m-Sprungturm, 7 m Kletterwand, Kleinkinderbereich, Warmwasserbecken, VR-Schnorcheln, Wasser-Erlebnishöhlen. Herrlich angelegte Sonnenbereiche. Saunalandschaft mit Blockhaus-Saunen und Außenbecken.

Beachten Sie bitte die Schließwochen der Innenbereiche vom 26.06. bis einschließlich 10.07.

Bade-Freuden. Das ganze Jahr.
Ludwig-Jahn-Str. 60, 72250 Freudenstadt, Tel. 07441-921-300
www.panoramabad-freudenstadt.de



Ein ICE der Deutschen Bahn steht abfahrbereit am Berliner Hauptbahnhof.

Foto: dpa/Julian Stratenschulte

Flug – oder Zug?

Mit der Bahn oder dem Flieger eine Städtereise unternehmen – Vergleich unter Klima-Aspekten.

Flug oder Zug? Vor dieser Frage stehen Reisende besonders bei mittleren Reisedistzen von mehreren Hundert bis um die tausend Kilometer immer wieder. Gerade zwischen großen Städten sind oft beide Optionen möglich. Welche ist die Bessere? Die meisten würden wohl aus dem Bauch heraus in etwa so antworten: Unter dem Aspekt des Klimaschutzes und oft auch des Preises gewinnt wahrscheinlich die Schiene, während die Luft einen Zeitvorteil bringt – der kann aber mal mehr und mal weniger groß sein. Diesen Eindruck hat eine Analyse des ADAC (vom Frühjahr) von 20 Reiserouten aus fünf großen deutschen Städten (Berlin, Hamburg, Köln, Frankfurt/Main, München) in vier Metropolen in europäischen Nachbarländern (Prag, Wien, Paris, Amsterdam).

Die Distanz macht den Unterschied

Es wurden jeweils die Bahn- und Flugverbindungen verglichen, inklusive der Fahrt mit dem öffentlichen Nahverkehr von den Rathäusern der deutschen Städte zum Bahnhof oder

Flughafen. Die Zusammenfassung der Analyse: Im Schnitt schlägt das Flugzeug die Bahn mit Blick auf die Gesamtreisezeit (inklusive ÖPNV-Anreise und Check-in). Die Reise im Flieger dauert im Mittel 5 Stunden und 31 Minuten, im Zug sind es 6 Stunden und 58 Minuten. Aber die Reisedistanz macht hier den Unterschied: Bei mehr als 400 Kilometern Luftlinie sei das Fliegen schneller, während bei geringerer Distanz die Bahn tendenziell zeitlich attraktiver sei. Unterm Strich ergab sich laut ADAC nur bei 12 von 20 Routen mit mehr als einer Stunde Zeitgewinn ein klarer Vorteil fürs Flugzeug.

Vorteil Bahn bei Preis und Klimabilanz

Wo die Flieger klar im Nachteil sind: bei der Klimabilanz und beim Preis. Laut Analyse verursachten die Bahnfahrten im Schnitt 28 Gramm CO₂-Äquivalente (Treibhausgase) pro Personenkilometer, während die Flüge auf 150 Gramm kamen. Und auch beim Preis hatte die Bahn in der durchschnittlichen Gesamtbetrachtung die Nase vorn: Hier kostete

die Fahrt (inklusive ÖPNV-Kosten für Weg zum Bahnhof oder Airport) im Mittel 83,22 Euro, während ein Flug mit durchschnittlich 222,42 Euro zu Buche schlug. Im Extremfall: Wer eine Woche vor Abreise buchte, zahlte für die Bahnreise Hamburg – Amsterdam 88 Prozent weniger als für die Flugreise (bei 1 ¼ Stunden längerer Reisezeit). Drei Wochen vor Abreise sparte man sich für die Verbindung von München nach Wien im Vergleich zum Flieger 85 Prozent und brauchte gerade mal neun Minuten länger. Aber es geht auch andersherum: Bei drei Wochen Vorlaufzeit war die Flugreise Hamburg – Wien um circa fünf Euro billiger als die Bahn – bei fünf Stunden weniger Reisezeit. Der Vergleich lohnt sich also für Frühbucher. Eine Woche vor Abreise war bis auf die Ausnahme Hamburg – Wien keine Flugreise mehr preiswerter als die Zugreise. Bei der Untersuchung hat das Team stets – wie auch der typische Urlauber oder die Urlauberin – die Gesamtreisekosten verglichen, also inklusive Ticket, ÖPNV und eventuellen Zusatzkosten für Sitzplatzreservierung und Handgepäck.

Flieger gerät gegenüber der Bahn bei Preis und Klimabilanz klar ins Hintertreffen



Ein Flugzeug hebt vom Stuttgarter Flughafen ab – mit Passagieren zu einer Städtereise womöglich?

Foto: Daniel Reinhardt/dpa/Daniel Reinhardt

Angenommenes Reisedatum war eines außerhalb der Sommerferien in Deutschland, um eine eventuelle Verzerrung der Ergebnisse auszuschließen. Vom ersten Buchungszeitpunkt (drei Wochen vor Abreise) zum zweiten (eine Woche) stiegen die Bahnpreise im Schnitt um 20 Prozent (entspricht ca. 15 Euro). Im Extremfall war der Preis von Hamburg nach Wien um rund 60 Prozent höher. Bei fünf Routen blieb er etwa zehn Prozent niedriger. Die Preissteigerungen bei den anderen zwölf Strecken beruhten darauf, dass das Kontingent für Sparpreise geringer war. In der Untersuchung stand zum ersten Buchungszeitpunkt noch für 90 Prozent der Verbindungen der „Super Sparpreis Europa“ zur Auswahl. Zwei Wochen später war das nur noch bei 80 Prozent so. Ein Tipp: Schnäppchenjäger sollten auch alternative Abfahrtszeiten prüfen. Im Vergleich waren die Tickets bis kurz vor acht Uhr am preiswertesten. Flugreisen wurden in der Studie bis auf eine Ausnahme (Köln – Wien) teurer, je näher die Abreise kam. Günstiger wurde keine Verbindung. Die durchschnittliche Differenz zwischen dem ersten Buchungszeitpunkt (drei Wochen im Voraus) und dem zweiten (eine Woche vorab) lag bei 54 Prozent (entspricht etwa 95 Euro). Im Extremfall stieg der Preis für die Flugreise Frankfurt–Prag um 163 Prozent. Im gewählten Zeitfenster (6 bis 13 Uhr) kosteten Flugtickets zwischen 9 und 10 Uhr am wenigsten. Durch die höheren Kosten für den ÖPNV und durch eventuelle Extragebühren für Handgepäck sind die Zusatzkosten bei Flugreisen

deutlich höher als bei Zugfahrten (um ca. 25 Euro). In der Stichprobe wurden nur bei Eurowings und EasyJet Gebühren für das Handgepäck fällig. Bei den anderen Fluggesellschaften war es im Ticketpreis inbegriffen.

Bei der Berechnung der CO₂-Emissionen müssen neben der Entfernung zwischen Startpunkt und Reiseziel verschiedene Faktoren wie das Zug- oder Flugzeugmodell, die Auslastung, die Geschwindigkeit und bei Flügen auch die Höhe oder die Wetterlage berücksichtigt werden. Das war für die Untersuchung nicht zuverlässig möglich.

Orientieren können sich Verbraucherinnen und Verbraucher aber laut ADAC an den Durchschnittswerten des Umweltbundesamtes pro Personenkilometer für Bahn und Flug: Auf Basis der 2019er Werte verursacht ein Passagier im deutschen Fernverkehr der Bahn durchschnittliche 28 Gramm CO₂ pro Personenkilometer, bei Nutzung des Flugzeugs (in der Distanzklasse bis 1000 Kilometer) im Schnitt 150 Gramm CO₂ pro Personenkilometer.

Für die Studie wurden die Bahntickets, wenn möglich, komplett auf der Website der Deutschen Bahn gebucht. Zur Flugsuche nutzte das Team Google Flights und setzte die Buchung dann direkt bei der Airline fort. Dadurch kann man Kostenfallen von Flugportalen umgehen, die zum Beispiel für bestimmte Zahlungsarten, Sitzplatzreservierung oder Handgepäck zum Teil happige Aufschläge verlangen. Dauer und Kosten für den Nahverkehr wurden direkt auf den Webseiten der Verkehrsverbände ermittelt. *dpa/red*

FRISCHE AUSZEIT

3 Nächte mit Verwöhnepension inkl.

- Panorama-Wellnessbad und Saunawelt
- Whirlpool im Garten mit herrlichem Blick in Natur und Berge
- 1 Granatapfel-Packung

€ 459,70 pro Person im DZ Pfänder

€ 441,70 im EZ (gültig bis 31.08.2023)

Wellnesshotel Linde GmbH

6934 Sulzberg, Bregenzerwald, +43 5516 2025,
linde@bregenzerwaldhotels.at, wellnesshotellinde.at



Kur- und Wellnesshotel Schropp



Zeit zum Loslassen

(buchbar vom 02.04.2023 bis 08.10.2023)

- 4 Übernachtungen inkl. Halbpension
- 4-Stunden-Eintrittskarte für die Südseetherme
- 1 Heublumensack
- 1 kneippischer Wechselguss
- 1 Aroma-Teilmassage
- Nutzung von Hallenbad und Saunalandschaft
- Bewegungs- und Entspannungsprogramm an den Werktagen

Der Preis beträgt ab **365,- EURO** pro Person

Kur- und Wellnesshotel Schropp GmbH
Obere Mühlstr. 13 A, 86825 Bad Wörishofen
Telefon: 08247 35000, E-mail: info@hotel-schropp.de
Internet: www.hotel-schropp.de



Schneller am Airport

Großer Andrang am Stuttgarter Flughafen bei der Sicherheitskontrolle.

Foto: Lichtgut/Leif Piechowski

Wie immer vor den Ferien, erwarten die Flughäfen großen Andrang. Damit der Urlaub stressfrei beginnt, hier nützliche Tipps für Kofferabgabe und Security-Check.

Wenn viele Menschen in den Ferien ins Warme fliegen wollen, werden die Flughäfen immer wieder zum Nadelöhr. Lange Warteschlangen an Check-in-Schaltern und Sicherheitskontrolle können die Nerven kurz vorm ersehnten Urlaubsstart noch mal blank liegen lassen - wenn die Uhr tickt und der Abflug immer näher rückt. Ein bisschen hat man es auch selbst in der Hand, den Weg zum Flieger entspannter zu gestalten.

Nicht auf den letzten Drücker
Je mehr los ist, desto größer sollte der Zeitpuffer zwischen Ankunft am Airport und Abflug sein. Besonders zum Ferienstart verreisen viele Men-

Ein bisschen hat man es auch selbst in der Hand, den Weg zum Flieger entspannter zu gestalten

schen. Entsprechend kann es länger dauern, bis man am Gate ist. Die Verantwortlichen des Flughafens Berlin-Brandenburg (BER) zum Beispiel raten, etwa zweieinhalb Stunden vor Abflug vor Ort zu sein.

Selbst einchecken – und so Zeit sparen
Wer kennt sie nicht, die langen Reihen von Urlaubern mit ihren Koffern vor den Schaltern? Mit Online-Check-ins lassen sich diese umgehen. So können Reisende ihre Bordkarten selbst erstellen und auf ihren Smartphones speichern. Oder die Airline hat einen Automaten zum Einchecken am Airport stehen, an dem man selbstständig den Sitzplatz auswählen und sich die Bordkarte

ausdrucken kann. Und das Gepäck? Teils stehen an Flughäfen auch Gepäckautomaten, an denen die Wartezeiten oft kürzer sind als am Schalter. So weist etwa die Lufthansa auf entsprechende Automaten an den Flughäfen Frankfurt, München, Hamburg, Berlin und Stuttgart hin. Wer wissen möchte, ob so ein Angebot auch für den eigenen Flug besteht, sollte auf den Websites der Airline oder des Flughafens nach „Self-Service“- oder „Self-Check-in“-Angeboten suchen. Manche Fluggesellschaften bieten ihren Kunden an, dass Gepäck am Vorabend schon einzuchecken. Das macht natürlich nur Sinn, wenn man auch in der Nähe des Airports wohnt.



men haben darf. Scheren sowie Taschenmesser mit mehr als sechs Zentimeter Klingenlänge sind ebenso wenig im Handgepäck erlaubt wie Rasierklingen oder Benzinfeuerzeuge.

Die Wannen bei der Kontrolle richtig füllen

Noch immer haben die Flughäfen teils mit Personalengpässen zu kämpfen, auch an den Sicherheitskontrollen. Aber: Nicht nur zu wenige Mitarbeitende können für sehr, sehr lange Warteschlangen sorgen – auch die Passagiere haben mitunter ihren Anteil daran.

Durch den zusätzlichen Weg am Vortag erspart man sich zum Urlaubsstart die Zeit für die Gepäckaufgabe.

Handgepäck möglichst clever vorbereiten

Das betrifft vor allem Flüssigkeiten, die Reisende bei sich haben. Deshalb kurz und knapp vom Luftfahrtbranchenverband BDL noch einmal die wichtigsten Eckdaten: Erlaubt sind nur Behältnisse mit je maximal 100 Milliliter Inhalt, die zusammen in einem wiederverschließbaren, transparenten Beutel verstaut sind, der nicht mehr als einen Liter Volu-

So gerieten die Kontrollen zum Beispiel oft ins Stocken, weil Flugreisende erst noch aufgefordert werden müssten, ihre Laptops, Kameras oder Smartphones aus dem Handgepäck zu holen, wie eine Sprecherin der Bundespolizeiinspektion erläutert. „Das lässt sich einfach vermeiden, wenn elektronische Geräte gleich zu Beginn separat in eine zweite Box gelegt werden“, so die Sprecherin. Mitarbeiter und andere Fluggäste würden es danken. Und: Auch Jacken oder Mäntel gehören in die Gepäckwannen. Und der Beutel mit den Flüssigkeiten ebenfalls. *dpa/tmn*

Das Handgepäck, und auch Geräte wie Laptops (unten) wird im Sicherheitsbereich eines Flughafens bei einer Gepäckkontrolle vor dem Abflug gecheckt. Fotos: dpa



Riesen Spaß für die ganze Familie!

Für Kicker-Fans und Tierfreunde – Freizeitpark Rotfelden hat geöffnet!

Der Park bietet großartige Erlebnisse in der Natur: Kamele, Streichelzoo, Eventscheune, Balancier- und Barfußpfad, Baumlehrpfad, Boulebahn, Spielplatz sowie einen Kräutergarten: riechen, schmecken, entdecken. Eine der ganz großen Attraktionen ist sicher die 18-Loch-Fußballgolf-Anlage mit knapp 27.000 m², da schlagen kleine und große Kickerherzen höher. Hier können zahlreiche Volltreffer gelandet werden – in der kleinen Gruppe, mit Freunden, der Familie und ebenso mit der gesamten Mannschaft. Fußballgolf spielen, Tiere hautnah erleben, Schlemmen, Spielen und Toben, Natur und Entspannung, Rasten und Ruhen – dieses und mehr erwartet die Besucher im Freizeitpark Rotfelden! Alles außer gewöhnlich, fernab vom Alltag! Für das leibliche Wohl ist natürlich auch gesorgt: Im Imbiss mit Biergarten direkt beim Fußballgolf oder im gemütlichen Biergarten im Park: in der Gaststätte „Der Bradler“ mit gut bürgerlicher Küche mit frischen Produkten aus der Region. Unsere Eventscheune wird gerne für Veranstaltungen wie Hochzeiten, Geburtstage oder Firmenfeier für bis zu 200 Personen genutzt. Gemütlich eingerichtete Übernachtungsmöglichkeiten laden zum Verweilen ein. Eines ist ganz sicher: Langeweile kommt im Freizeitpark Rotfelden nicht auf.

Kamelweg 1 · 72224 Ebhausen-Rotfelden
www.Freizeitpark-Rotfelden.de
www.Fussballgolf-Rotfelden.de

FAMILIENZEIT
buchbar bis 11.09.2023
 5 oder 7 Übernachtungen
 + Harmony-Massage
AB € 809,-
 für 5 Nächte pro Person

SOMMERZEIT
buchbar bis 03.09.2023
 5 oder 7 Übernachtungen
 + 3 SPA-Anwendungen
AB € 755,-
 für 5 Nächte pro Person

JUBITAGE
buchbar bis 03.12.2023
 5 oder 7 Übernachtungen
 + Rundai-Ritual 100
 (Peeling, Massage & Packung)
AB € 721,-
 für 5 Nächte pro Person

BODENMAISER-HOF.DE
 Wellness- und Aktivhotel
 BODENMAISER HOF e.K.
 Familie Geiger-Pauli
 Rißlochweg 4 | 94249 Bodenmais
 Tel +49 9924 954-0
 info@bodenmaiser-hof.de



Workout daheim

Keine Ausreden mehr. Garten
oder Balkon reichen für Sport.
Fitnessstudio? Braucht keiner.



Macht Spaß:
Seilspringen!
Foto: Stock.adobe

... rung: schwingvoll aufstehen, dabei den Fuß weit zur Brust hochziehen – und das Gleichgewicht halten.

Eine Gartenbank lädt ein zu Dips à la Arnold Schwarzenegger. Auf dem äußersten Rand der Bank sitzend, werden die Hände links und rechts des Körpers fest aufgesetzt, dann wird der Po zum Boden abgesenkt. Die Beine sind dabei gestreckt oder leicht angewinkelt, die Ellenbogen knicken langsam ein. Beim Hochdrücken werden sie wieder gestreckt, aber nicht ganz durchgedrückt. Je nachdem, welche Muskeln trainiert werden sollen, die von Brust oder Trizeps, zeigen die Ellenbogen nach hinten beziehungsweise zur Seite. Wer zum Springseil greift, absolviert ein super Ganzkörpertraining, das als „Rope-Skipping“ sogar eine Wettkampfsportart ist. Herz und Kreislauf kommen dabei in die Gänge. Auch das Gehirn ist gefordert, gibt es doch die verschiedensten Möglichkeiten, über das Seil zu springen, zu gehen, zu hüpfen, und ebenso viele Möglichkeiten, dabei mit den Armen zu agieren. Bis hin zu

akrobatischen Tricks ist alles drin. Auch Hula-Hoop-Reifen sind nicht nur ein spaßiger Zeitvertreib. Wenn der Reifen um die Hüften kreist, werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, die Wirbelsäule mobilisiert und zudem Koordination und Balance gefördert.

Eine Rudereinheit ohne Wasser? Warum nicht? Es genügen ein Baum oder eine andere Halterung und ein Fitnessband, das in Höhe des Oberkörpers um den Haltepunkt geschlungen wird. Von einem guten Standpunkt aus wird das Band gerade so gestrafft, dass man Kraft benötigt, um es mit beiden Armen am Körper vorbeizuziehen. Trainiert wird mit geradem Rücken. Gefordert ist hierbei besonders die Muskulatur des oberen Rückens. Wer mehr Platz zur Verfügung hat, kann mit Sprüngen auf dem Tram-

polin der Schwerkraft trotzen. Aber Achtung: Gleichgewicht und Körperbeherrschung sind wichtig. Anfänger können mit leichtem Hüpfen oder Gehbewegungen auf dem wackeligen Terrain beginnen. Wer die Herausforderung sucht, fängt auf dem Trampolin das Joggen an oder macht einfach große Sprünge. Je höher der Sprung, umso mehr werden die Muskeln gefordert.

Wer das Work-out ganz professionell angeht, gezielt am Muskelaufbau arbeiten will, stellt sich vielleicht eine Hantelbank als vielseitiges Trainingsgerät auf die Terrasse? Wie bei jedem Sport darf auch beim Work-out im Garten eine kleine Aufwärmereinheit nicht fehlen. Wie wäre es beispielsweise mit dem Hampelmann? Aus dem Stand mit geschlossenen Beinen in die Höhe springen, dabei die Beine öffnen und zugleich die Arme über dem Kopf zusammenführen.

Julia Alber

Für ein gutes Work-out braucht es eigentlich nur den eigenen Körper. Es sind die althergebrachten Übungen, die viel Wirkung zeigen, dabei wenig Platz benötigen, wie etwa Kniebeugen, Liegestützen oder Bauchaufzüge. Letztere machen natürlich mehr her, wenn man von Sit-ups spricht. Wer dabei den Oberkörper nicht nur gerade anhebt, sondern abwechselnd beim Hochkommen auch den linken Ellenbogen zum rechten Knie und umgekehrt führt, trainiert seine gerade und die seitliche Bauchmuskulatur. Oberschenkelmuskulatur und Po profitieren vom Ausfallschritt. Aus dem hüftbreiten Stand wird dabei ein großer Schritt nach vorne gemacht, dann geht es in eine Hockposition, bis das Knie des hinteren Fußes fast den Boden berührt. Anschließend folgt die Herausforde-

Kleine Auszeit – zu sich finden!

Entfliehen Sie ein paar Tage dem Alltag. Genießen Sie Ihre ganz persönliche Auszeit im Kneippkurhaus St. Josef. Lassen Sie sich verwöhnen, kommen Sie in den Genuss wohltuender Anwendungen, gesunder Küche, Wasser, Bewegung und innerer Ordnung. **Stärken Sie sich – in jeder Weise!**

- 5 Übernachtungen inkl. Vollpension
- 1 x Shiatsu Energiedruckpunktmassage für Kopf, Gesicht und Nacken (20 Min.)
- 1 x La Stone Teilbehandlung (40 Min.)
- 2 x Kneipp'sche Wechselgüsse
- 1 x Entspannungstraining

Preise pro Person und Arrangement ab 554 €

Adolf-Scholz-Allee 3 · 86825 Bad Wörishofen
Tel. 08247 / 308-0 · info@kneippkurhaus-st-josef.de
www.kneippkurhaus-st-josef.de

KNEIPP-KURHAUS ST. JOSEF
MALLERSDORFER SCHWESTERN



Fitness auf den Rasen verlegen? Warum nicht! Foto: Stock.adobe/Bobes

GLÜCKAUF: Mittelalter hautnah erleben

Im Besucherbergwerk erfahren Sie während der Führung auf dem Bergbaulehrpfad vieles über Geschichte, Land und Leute, alte Bergwerkstechniken und Mineralien. Die pure Natur begeistert Familien auf dem wildromantischen, informativ beschilderten Fledermauspfad entlang des Ziegelbachs. Beim Rundgang sehen die Besucher den Nachbau

eines mittelalterlichen Pochwerkes mit Wasserrad und sogar die erste Wasserversorgung von 1888 in Neubulach. Ein Höhepunkt ist das Erlebnisbergwerk. Vorangemeldete Kleingruppen durchschreiten den Berg mit begeisternden mineralogischen und geologischen Besonderheiten. Und dann – lädt die Stollenklause zum Einkehrschwung ein!

Besucherbergwerke

Nebulach

75387 Neubulach Tel.: 07053-7346
1. April – 1. November
www.bergwerk-nebulach.de

Moor, Kneipp & Co.

Von Kneipp hat jeder schon gehört, von Thalasso auch. Doch was passiert dabei? Wo kann ich es machen? Muss ich dafür in einen Kurort . oder geht das auch zu Hause? Und warum genau badet man in Moor?

Beschwerden lindern, Krankheiten vorbeugen - Naturheilverfahren mit Moor, Schlamm, Algen und Wasser sollen dem Knie helfen, der Haut oder auch dem Stoffwechsel. Vom Klassiker Kneipp über Thalasso am Meer bis zur Mooranwendung gibt es verschiedene Verfahren, alle mit eigenen Anwendungs-

gebieten. Und nicht immer braucht es für die Kur auch einen Kurort. Ein kleiner Überblick über die klassischen Naturheilverfahren.

Die Kraft der Wärme

Mooranwendungen sind Wärmeanwendungen. „Moor hat eine hohe Wärmebindung und gibt die Wärme

langsam an den Körper ab“, erläutert Lutz Hertel. Der Diplom-Psychologe ist Vorstandsvorsitzender des Deutschen Wellness Verbands. Die bei der Mooranwendung entstehende Wärme wirkt langsam, hält lang an und dringt tief in den Körper ein. „Moorbäder können Temperaturen von weit über 40 Grad haben und

der Badende empfindet das als nicht heißer als ein Bad von 37 Grad Celsius“, erklärt Hertel. Nach dem Moorbad verflüchtigt sich die in der Tiefe des Körpers gespeicherte Hitze nur langsam, oft schwitzen Patienten daher etwas nach. Die Anwendung kann auch in Form von Packungen, Kissen oder Wickeln erfolgen. Eine wohltuende Wirkung entfalten Mooranwendungen etwa bei Knie- und Fingergelenkarthrose. „Auch bei Neuralgien oder Hautkrankheiten können sie hilfreich sein“, sagt Brigitte Goertz-Meissner, Präsidentin des Deutschen Heilbäderverbandes. Moorbäder und -packungen sind dann sinnvoll, wenn Wärme als schmerzlindernd, entspannend und heilend empfunden wird. Am besten klappt das im Kurort, Moorbäder sind auch zu Hause in der Badewanne möglich.

Die Kraft des Meeres

Thalasso ist ein Naturheilverfahren mit den Kräften des Meeres. Die klassische Variante kombiniert mehrere Elemente. Neben einer Hydrotherapie mit Meerwasser gibt es Algenpackungen, Bäder mit Schlamm oder Algen, Aerosole sowie Wanderungen am Strand.

„Echte Thalassotherapie-Zentren sollten höchstens 500 Meter vom Meer entfernt liegen und das örtliche unveränderte Meerwasser einsetzen“, erklärt Hertel. Nach seinen Angaben gibt es in Deutschland einige Hotels, die das Thalassokzept nach verbindlichen Qualitätsstandards anbieten. Zahlreiche Wellnesshotels haben Thalasso ebenfalls im Angebot, „jedoch eher in Kosmetikkabinen mit entsprechenden Hautpflegeprodukten und in Form von Wannenbädern“, sagt der Experte.



Wassertreten in Füßen. Foto: Imago



In Salzwasser schwimmen und dabei aufs Meer schauen – das tut Körper und ebenso der Seele gut. Foto: dpa-tmn

Abseits der Küste sind Wannenbäder mit Meersalz einfache Methoden, von den Kräften des Meeres zu profitieren. Das gleiche gilt für das Inhalieren von Meersalz. Thalasso-Anwendungen können Beschwerden des Atmungssystems, aber auch diverse Hauterkrankungen lindern. „Sie helfen zum Beispiel auch beim Stressabbau oder bei Schlafstörungen“, so Goertz-Meissner.

Die Kraft von Wasser & Co.

Das Kneipp-Verfahren ist nach seinem Erfinder zurück, dem 1821 geborenen Sebastian Kneipp. Seine Therapie basiert auf fünf Säulen: Wassertherapie, Kräuteranwendungen, Bewegung, Ernährung und Ordnung der Seele. Sinnvoll kann die Therapie bei Erschöpfungszuständen, nervösen Störungen oder rheumatischen und degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates sein. Gleiches gilt für Stoffwechselstörungen wie etwa Diabetes oder starkes Übergewicht. Die Kneipptherapie kann in entsprechend spezialisierten Kurorten erfolgen. „Man kann aber auch in Eigenregie zu Hause kneippen“, erklärt Hertel. Das Angebot hierfür reicht von

Plastikwannen und Gießrohren über Kräuter und Tees bis zu Bürsten, Massagehandschuhen, Wickeln und Badezusätze. Anleitungen und Informationen gibt es zum Beispiel in zahlreichen Büchern.

Die Anwendungen im Kurort

Wer die Heilkräfte der Natur optimal nutzen will, sollte die Anwendungen in einem staatlich anerkannten Kurort machen. Wer das nicht selbst bezahlen will, kann über den Hausarzt einen Antrag auf Kostenübernahme durch die Krankenkasse stellen. Eine Vorsorgekur kommt immer dann in Betracht, wenn gesundheitliche Beschwerden vorliegen, man aber noch nicht erkrankt ist. „Je ausführlicher der Arzt in dem Antrag die Notwendigkeit der Kur begründet, desto wahrscheinlicher ist es, dass der Sozialversicherungsträger sie bewilligt und er sich an den Kosten beteiligt“, sagt Daniela Hubloher von der Verbraucherzentrale Hessen in Frankfurt. Wird die beantragte Kur abgelehnt, dann sollten Versicherte nicht vorschnell aufgeben, sondern Widerspruch einlegen. In vielen Fällen werde die Kur dann schließlich doch bewilligt, erläutert sie. Sabine Meuter, dpa

Historisches Flair und herrliche Natur

Die „Wittstaig“, einst Bannmühle der Burg Hohengundelfingen, liegt im Großen Lautertal und ist heute ein gut geführtes Landhotel und Restaurant. Seit 1930 ist das 1460 (!) erstmals genannte Anwesen im Besitz der Familie Schöttle-König. Hier, an einem schönsten Orte im Biosphärengebiet Schwäbische Alb, ist sie umgeben von den Burgruinen Hohen- und Niedergundelfingen sowie Derneck. Wunderschöne Wander- und Radwege erschließen diese nahen Ausflugziele.

Biosphärengastgeber:

„Regionalität hat unser Handeln schon immer geprägt, deshalb haben wir uns mit anderen Gastronomen zu den „Biosphärengastgebern“ zusammengeschlossen“, betont Markus König. „Wir engagieren uns für die Natur und bringen unter dem Motto „Schützen durch Nützen“ den Geschmack der Alb auf den Teller. Das spürt und schmeckt der Gast.“

Burgen im Großen Lautertal:

Das landschaftlich und kulturgeschichtlich reizvolle Tal inmitten der Schwäbischen Alb zählt zu den burgenreichsten Regionen Südwestdeutschlands. Zwischen der Quelle bei Offenhausen und der Mündung bei Lauterach zählt man 20 Burgen und Ruinen. Der Lautertalradweg: Diese mittelschwere Radtour führt vorbei am Haupt- und Landgestüt Marbach, an Bichishausen, am Kloster Obermarchtal und endet in Zwiefalten am Münster.

Wandern auf der Schwäbischen Alb:

Wanderer genießen das romantische Große Lautertal mit seinen Wacholderheiden, Felsen und Burgruinen - oder man wählt den Weg über die Kuppen der Münsinger Alb-Hochfläche. Mit dem Hauptwanderweg HW 5 des Schwäbischen Albvereins oder dem Burgenweg durch das Große Lautertal führen zwei der schönsten Alb-Wege durch diese Region.

Großes Lautertal



Die Wittstaig

*** LANDHOTEL GASTHOF



Mitten im Biosphärengebiet Schwäbische Alb
Hallenbad, Sauna, Infrarotkabine, Wellness,
Komfortzimmer, Ferien-Apartments
Kreative regionale Küche

3 Nächte inkl. HP ab 246,- € p.P.
3 Nächte Apart. bis 4 P. inkl. Fst ab 156,- € p.P.

Markus König Wittstaig 10 72525 Gundelfingen
07383 9496-0 www.hotel-wittstaig.de. mail@hotel-wittstaig.de



radeln, wandern
schlafen, relaxen
einkehren, genießen
Urlaub machen



Ab ins kühle Nass

Bei diesen Temperaturen hilft nur eins: Baden. Wir sagen, wo das im Südwesten gut geht.



Foto: Stock Adobe

An diesem sonnigen Nachmittag tummeln sich viele Wassersportler auf dem Bodensee. Zwei Kajakfahrer paddeln gemütlich am Ufer entlang, in der Ferne zieht ein Motorboot einen Wakeboarder hinter sich her und im nahe gelegenen Hafen klimpern die Masten einiger Segelboote. Auch am privaten Badestrand des Campingplatzes in Nonnenhorn bereiten sich zwei Urlauber auf einen sportlichen Ausflug vor und packen einen großen Rucksack auf der Wiese am See aus. In weniger als zehn Minuten sind zwei Stand-up-Paddling-Boards, kurz SUP, aufgepumpt, die Stechpaddel zusammengesteckt und die Bretter zu Wasser gelassen. Noch schaukeln die Boards auf den Wellen des vorbeiziehenden Ausflugsschiffs, doch schon bald paddeln die beiden Ausflügler im Stehen mit kräftigen Schlägen über den Bodensee und genießen den Blick auf das Alpenpanorama. Strahlende Sonne, blauer Himmel, hohe Temperaturen – Sommerzeit ist eben Badezeit.

Kurzurlaub mit fast südlichem Urlaubsflair

Da ist der Bodensee ein beliebtes Ziel für einen Kurzurlaub mit nahezu südlichem Urlaubsflair. Überall am Ufer gibt es unzählige Möglichkeiten, den Sommer am Wasser mit Blick auf das Alpenpanorama zu genießen. Etwa am Naturstrand Friedrichshafen-Manzell, wo man ech-

ten Bodenseesand unter den Füßen spürt. Besonders schön ist der Ausblick vom Strandbad Reichenau, vor allem wenn die untergehende Sonne den See in Rot- und Lilatöne taucht. Außergewöhnlich ist auch das Strandbad in Unteruhldingen, denn dort badet man in nächster Nähe zum Unesco-Weltkulturerbe „Prähistorische Pfahlbauten“. Aber am besten findet jeder seinen persönlichen Lieblingsplatz am „See“, wie der Bodensee von den Einheimischen kurz genannt wird.

**Kajak.
Kanu.
Kurse.**

Nahezu jeder Ort verfügt über ein Frei- oder Strandbad. Hier können Erholungsuchende im warmen See planschen, aber auch entspannt mit Kanu, Kajak oder einem Stand-up-Paddling-Board über das Wasser gleiten. Vielerorts gibt es Verleihstationen, die auch geführte Sunset-Touren oder Kurse anbieten. Ein besonderes Highlight ist Sunrise-SUP-Yoga vor der Insel Reichenau. Wer es etwas flotter mag, probiert sich im Wakeboarden. Abkühlung im Moorwasser bietet der Steeger See in der Region Oberschwaben, die bekannt ist für ihre Thermalquellen und die urtypische Moorlandschaft. Letztere beeinflusst auch das Wasser des Steeger Sees, denn dort erfrischt weiches, wohltuendes Moorwasser die Badegäste an warmen Sommertagen.



Das Besondere: Dem Moorwasser wird eine heilende und kräftigende Wirkung auf den Körper zugesprochen. Umgeben von Schatten spendenden Bäumen liegt der See in der Nähe von Aulendorf. Wanderer können sich auf dem rundherum verlaufenden Naturpfad über Geschichte, Flora und Fauna informieren.

Sonnenanbeter und Schattensuchende finden am Aichstruter Stausee bei Welzheim das passende Plätzchen zum Entspannen, denn rund drei Viertel des Seeufers bestehen aus Liegewiesen. Mit seiner vier Hektar großen Wasserfläche lädt der See auch zum Schlauchbootfahren ein, am Ufer stehen Selbstversorgern mehrere Grillstellen zur Verfügung. Wer auf Grillromantik verzichten möchte, kann sich im Selbstbedienungsimbiss versorgen. Camper dürfen ihr Zelt nach Anmeldung auf dem Zeltplatz am See aufschlagen. Gleich drei nebeneinanderliegende Seen bilden zusammen das Naherholungsgebiet Talwald mit den drei Bürgerseen bei Kirchheim unter Teck. Idyllisch von Wald umgeben sorgt der „Untere See“ im Sommer für Abkühlung und bietet Bademöglichkeiten mit eigens angelegten Inseln und Grillplätzen. Im „Mittleren See“ kann geangelt werden, während der „Obere See“ als Biotop mit artenreichen Uferpflanzen dient. Hier gedeihen Kleinröhricht, Igelkolben und Sumpfschwertlilien ebenso

Oben die Breitenauer Seen,
unten der Klassiker:
Urlaub am Bodensee.
Fotos: Brigitte Bonder/Bonder



wie Schilf- und Sumpfpflanzen. Mehrere Spazier- und Wanderwege laden zur aktiven Erkundung der Seen und des Waldgebiets ein.

Ein besonderes Naturerlebnis verspricht das Kocherfreibad in Künzelsau. Seit dem Umbau 2020 wird das Wasser des einzigen Flussfreibads in Baden-Württemberg natürlich und umweltfreundlich gereinigt. Seerosen, Schilf und Kies bilden ein Filtersystem, das dafür sorgt, dass Besucher ihre Bahnen innerhalb des vom Kocher abgetrennten Naturbeckens in sauberem Wasser ziehen – ohne Reizungen und sonstige Nebenwirkungen. Daher lohnt sich insbesondere auch für Allergiker der Besuch.

**Einfach abtauchen:
Schluchsee, Titisee
oder Ebnisee?**

Schöne Aussichten auf das Schwarzwaldpanorama versprechen der Schluchsee und der Titisee im Herzen des Hochschwarzwaldes. Der Schluchsee ist nicht nur der größte See im Schwarzwald, er zählt auch zu den höchstgelegenen Stauseen in Deutschland. Heute hat sich der ehemalige Gletschersee zu einem beliebten Wassersportzentrum im Schwarzwald entwickelt. Im nahe gelegenen Titisee badet man hingegen mit Blick auf den Feldberg. Der See lädt zum Schwimmen, Planschen und Baden mit Schwarzwald-Panorama ein und lässt sich auf einem acht Kilometer langen Rundweg in zwei Stunden umwandern. Entspannung am Wasser mit Blick auf die Weinberge verspricht der Breitenauer See östlich von Heilbronn. Unmittelbar an der Württemberger Weinstraße gelegen ist die Aussicht beim Baden, Schwimmen und Sonnen frei auf

Weinberge, Wälder und Felder. Das Naherholungsgebiet Breitenauer See bietet neben einer Abkühlung im Wasser auch genügend andere Freizeitmöglichkeiten wie etwa Stand-up-Paddling, Segeln oder Surfen. Ein beliebtes Ziel in der Region ist der Ebnisee. Der größte See im Schwäbischen Wald liegt zwischen Althütte, Kaisersbach und Welzheim und gilt als lebendiges Stück Geschichte der Flößerei in Württemberg. Bereits vor 250 Jahren wurde die „Perle des Schwäbischen Waldes“ aufgestaut und es entstand ein

künstlicher See als Teil des Systems zur Versorgung der Landeshauptstadt mit Brennholz. Von hier wurden Stämme über die Flüsse Rems und Neckar bis in die Residenzstädte Stuttgart und Ludwigsburg geflößt. Mit der Entwicklung der Eisenbahn endete die Bedeutung der Flößerei und der See wurde vernachlässigt. Der Ebnisee wurde von 1884 an zum Schutz vor Hochwasser angestaut. Heute gibt es hier Grillplätze, Liegewiesen, Tretbootfahren, Angelmöglichkeiten und einen Spielplatz.

Brigitte Bonder

Feel Good Weeks
ab sofort bis 31. August 2023
~ 5 Übernachtungen mit Genuss-Halbpension
~ inkl. Wohlfühlbehandlungen
€ 955,00 p.P. im DZ Herburg/€ 942,50 im EZ Hangspitz

Großes Thermenbad mit beheiztem Gartenpool, Sauna-Wellness-Welt, Ruhewelt FREIRAUM (600m²), regionale Küche, mitten in Natur und Bergen

Gesundhotel Bad Reuthe**s** Frick GmbH
6870 Reuthe, Bregenzerwald, Österreich, +43 5514 2265-0
office@badreuthe.at, badreuthe, bad_reuthe, badreuthe.at

hotel garni
GLOCKENSPIEL
Therme

Die höchste Therme im Rottaler Bäderdreieck

Wo Gäste zu Freunden werden!

Entdecken Sie Ihre Leidenschaft für Komfort, Gemütlichkeit und Gastlichkeit! Inmitten der Fußgängerzone Bad Griesbachs und angrenzend an den Kurpark gelegen, eingebettet in die sanfte, hügelige Landschaft des Rottals, erwartet Sie das Hotel Glockenspiel mit angegliedertem Appartementhaus Poseidontherme. Tauchen Sie ein in das wohltuende Nass unserer Poseidontherme (ca. 1500 qm), die unseren Hausgästen täglich von 7.00 Uhr bis 20.00 Uhr kostenlos zur Verfügung steht.

**Hotel Glockenspiel-Therme, Thermalbadstraße 21, 94086 Bad Griesbach,
Tel.: 08532 - 7060, Fax: 08532 - 70653, e-mail: info@glockenspiel-poseidontherme.de
www.glockenspiel-poseidontherme.de**

In den Appartements Haustiere willkommen!

Raus aus Alltag und Stress!

Nutzen Sie ein langes Wochenende um uns zu besuchen! Gönnen Sie sich und Ihren Lieben ein paar Tage Ruhe und Erholung!

Und wenn Sie länger Zeit haben: Bei einem Aufenthalt von 7 Übernachtungen verschreiben unsere Kurärzte 3 Fangoanwendungen und 3 Rückenmassagen!

Auf Anfrage gerne auch frühe Anreise und späte Abreise – Rufen Sie uns einfach an!

Für ein besonderes Geschenk: Wir hätten auch schöne Übernachtungsgutscheine!

Angebot Appartement:
Lassen Sie die Seele baumeln
5 Tage / 4 ÜN pro Person
inkl. Kurtaxe, Endreinigung, Leihbademantel
App. 40 m² Preis p.P. € 201,-

Angebot Hotel:
„Schnuppertage“
3 Übernachtungen pro Person
inkl. Kurtaxe, Frühstücksbuffet, Leihbademantel
Galeriedoppelzimmer Preis p.P. € 168,-

entspannen Wertvolle Auszeit

Gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag, spüren Sie die heilsame Kraft unseres Thermalwassers aus eigener Quelle, stärken Sie Ihr Immunsystem beim regelmäßigen ganzjährigen Saunieren und atmen Sie feinsten Salznebel in unseren MeerKlima-Angeboten. Zwischendurch können Sie im harmonisch angelegten Saunagarten entspannen und in den Gastronomiebereichen leckere Köstlichkeiten genießen. Dazu unsere gewohnte Wohlfühl-Atmosphäre – der perfekte Rahmen für eine rundum entspannende, gesunde und wertvolle Auszeit vom Alltag!

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Therme-Team



Mineraltherme Böblingen · Am Hexenbuckel 1 · 71032 Böblingen
Tel. 07031/ 817489-0 · info@mineraltherme-boeblingen.de
Unsere Öffnungszeiten: Montag bis Sonntag von 9 bis 22 Uhr
www.mineraltherme-boeblingen.de

