

les 1 bonnes adresses

AUSGABE FRÜHJAHR / SOMMER 2020
SCHUTZGEBÜHR 10,- EURO

DAS LIFESTYLE - MAGAZIN FÜR DIE REGION SÜDBADEN

FREIZEIT

Träumen erlaubt
Südafrika

ENGADIN-SPEZIAL

Gletscherweg
Morteratsch

AUTOMOBIL

Unter marokkanischer Sonne
Maserati Royale

WELLNESS & GESUNDHEIT

Fasten und fit werden –
Was passt zu mir?





>>
 AB SOFORT
 IN IHRER PRAXIS
DR. RAHN
 IN VILLINGEN

Ein Ausblick in die Zukunft.

Der **SIGNA Pioneer** hebt die MR-Bildgebung auf eine ganz neue Stufe: Wegweisende Technologie für schärfere Bilder bei gleichzeitig höherem Komfort und weniger Angst.

Dank der revolutionären **SilentSuite** reduziert der SIGNA Pioneer die Lärmbelastung auf ein Minimum.

Röntgen/Sonographie · Mammographie mit Biopsie
Knochendichtemessung · Röntgentiefenbestrahlung
Computertomographie · Kernspintomographie

Villingen-Schwenningen

Bahnhofstraße 7/1
07721 / 9976590

Berliner Straße 23
07721 / 22585

Donaueschingen

Herdstraße 13
0771 / 4881



**PRAXIS
DR. RAHN**

Radiologisches Zentrum

Dr. Rahn & Kollegen
www.radiologie-schwarzwald-baar-kreis.de

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

„Die Schönheit der Dinge lebt in der Seele desjenigen, der sie betrachtet“, schrieb der Schotte und Vordenker der Aufklärung David Hume. Er schrieb dies in einer schwierigen Zeit seines Landes und wir alle wissen, dass solche Zeiten immer wieder überwunden werden müssen. Leben wir hier – mitten in Europa – nicht in einer der schönsten Gegenden der Welt? Der Rhein schlängelt sich durch die Ebene, Schwarzwald und Vogesen bescheren uns einzigartige Naturschauspiele und das Angebot an Waren und Dienstleistungen in unserer Region ist so vielfältig und exotisch, wie es nach Jahrhunderten wechselvoller und abenteuerlicher Geschichte nicht interessanter sein könnte: Das Beste aus vielen Welten hat sich hier gehalten. Unterschiedliche Kulturen finden ihren Meister in der Eigenschaft dieser Menschen mit Mut und Tatkraft. Betrachten wir unseren Lebensraum mit David Hume und seinem Blick der Schönheit, dann entsteht ein nicht zu überbietendes Gefühl, das uns durch alle Schwierigkeiten tragen kann. Es war immer dieser Blick, der zum guten Gelingen aller Unternehmungen geführt hat.

In les bonnes adresses stellen wir Ihnen Unternehmerinnen und Unternehmer vor, die ihre schöpferische Kraft genutzt haben, die ihre Türen öffnen, um Ihnen ihr Warenangebot in Handel und Handwerk zu präsentieren. Wenn Sie ein Geschäft betreten, ist zu diesem Zeitpunkt bereits viel Arbeit von diesen Menschen geleistet worden: Aus der Fülle der Hersteller wurde die Auswahl für das Sortiment getroffen; es wurde gefiebert, ob dieses ankommt. Oder es wurde mit ausgesuchten Lieferanten verhandelt, um die exklusiven Wohnwünsche der Kunden zu verwirklichen – doch sind die Kunden über die wunderbaren Möglichkeiten der Umsetzung ausreichend informiert? Investitionen in Forschung und medizinische Fortbildung wurden getätigt; finden die Patienten den Weg zum Beratungsgespräch mit den Ärzten? Also wurden viele Überlegungen und Entscheidungen im Vorfeld getroffen, um Ihnen, sehr geehrte Leserinnen und Leser, das Beste in einem hochwertigen Umfeld anzubieten und zu präsentieren. Auch hier in les bonnes adresses.

Alles putzt sich für Sie und Ihre Wünsche heraus – auch im Hinblick auf die Sommerzeit –, wo Sie die eigenen Ansprüche an Wohnen und Garten noch konsequenter umsetzen oder ein neues Auto fahren wollen. Lassen Sie uns das Angebot genießen und mit Freude eine Auswahl treffen, um lieben Menschen und uns selbst eine Freude zu machen. Es würde mich freuen, wenn Ihnen die Lektüre von les bonnes adresses dabei eine gute Anregung ist, eine gute Adresse nennt oder gar Entscheidungsstütze ist.

Ihnen wünsche ich einen wundervollen Sommer und ein immer inspiriertes Leben.

Herzlichst

Ihre

Caroline Kross

Caroline Kross



Ihre Vision unser Film

Kein Medium ist emotionaler als ein Film und gleichzeitig so einfach zu konsumieren. In Bewegtbild verpackte Botschaften erreichen mehr Menschen, schaffen mehr Emotionen und machen Ihr Unternehmen besser bekannt als in jeder anderen Form.

Nutzen Sie Ihr Video auf Ihrer Homepage, für Ihren Messeauftritt, oder sorgen Sie für Gesprächsstoff in den Sozialen Netzwerken.

Wir sind Ihre Experten für ganzheitliche Kommunikation in den Neuen Medien. Unsere innovativen und erfahrenen Profis unterstützen Sie bei der erfolgreichen Umsetzung Ihrer Marketingstrategie.

Wir bringen Ihre Botschaft an die richtige Zielgruppe – außergewöhnlich, kreativ und genau auf den Punkt gebracht. Egal ob Imagefilm, Werbespot, Erklärfilm, Eventvideo oder Ausbildungsfilm – wir erschaffen für Sie mit viel Leidenschaft und Expertise genau den Film, den Sie wünschen. Dabei kümmern wir uns professionell um alle Belange Ihrer Filmproduktion.



www.mps-mediaproduction.de

**mps Media Production Service
GmbH & Co. KG**
Niederlassung Offenburg

Zähringerstraße 6
77652 Offenburg
Fon 0781/207-0
info@mps-web.tv



CONTENT

6 - 9 Gastronomie
Sternkoch Franz Keller

10 - 17 Engadin - Spezial
Auf dem Gipfel der Welt

18 - 29 Automobile
Autos, die Spaß machen

30 - 35 Wohnkultur
Stilvolles Wohnen

36 - 45 Wellness & Gesundheit
Vitalität für Körper und Geist

46 - 54 Freizeit
Freizeitaktivitäten



les bonnes adresses

Impressum

Freiburger Telefonbuch Verlag
GmbH & Co. KG
Brunnenstraße 6, 79098 Freiburg
Telefon 0781 / 207 10
www.lesbonnesadresses.de

Redaktion: les bonnes adresses
Titelbild: stock.adobe.com@Izabela Magier

REZEPT-IDEE

Warum nicht eine Pizza?

Bella
Italia



4 Portionen

500 g Weizenmehl
300 ml Wasser
2 TL Salz
5 g Frischhefe

1 Dose Pizzatomen
Salz und Pfeffer
Prise Zucker
Basilikum
Oregano

Authentisch und knusprig!

Die Hefe lösen wir in lauwarmem Wasser auf und geben sie zu (Achtung wichtig!) gesiebttem Mehl und Salz. Jetzt werden diese drei Zutaten 20 Minuten lang verknetet. Das geht mit einem Handrührgerät mit Knethaken am besten. Jetzt bedecken wir

den Teig mit einem feuchten Tuch und lassen ihn ruhen. Nach zwei Stunden teilen wir den Teig in vier Teile, die wir zu Kugeln formen und erneut abge-

deckt für mindestens fünf Stunden ruhen lassen.

Den Teig jetzt ganz dünn ausrollen. Die Tomatensoße wird aus Tomaten, Salz, Pfeffer, Zucker, Knoblauch, Basilikum und Oregano püriert und auf den Pizzaboden mit einer Kelle aus der Mitte heraus über die Pizza verteilt.

Nun können wir einen Belag nach unserem Gusto darauf zaubern. Tipp: Frische Champignons, Tomaten und Paprika schmecken immer gut auf einer Pizza.

Backofen vorheizen und die Pizza bei 260 Grad Umluft für 4-5 Minuten backen.

Buon Appetito!





TIPP! Sternekokh Franz Keller verrät...

Wie wir die Kontrolle über unsere Ernährung zurückgewinnen

Küchengott auf Kriegspfad“, titelte Der Spiegel zum Erscheinen seines Bestsellers „Vom Einfachen das Beste“, in dem Franz Keller die Geschichte seines Lebens mit einer scharfen Kritik an der Landwirtschafts- und Nahrungsmittelindustrie verknüpfte. Jetzt legt er nach. Denn bei vielen Gesprächen mit seinen Lesern, mit Erzeugern und Medizinern hat er festgestellt: Die Bevölkerung ist bereit für eine Agrar- und Lebensmittelwende, doch die Politik wird in Deutschland

und der EU von den starken Lobbyinteressen ausgebremst. In seinem neuen Buch erklärt er, wie man mit guten Rohstoffen und einfachen Mitteln gesund und lecker kocht. Viele Geschichten und Anekdoten aus seiner bewegten Zeit als Sternekokh würzen dieses Buch.

„Ich bin in einer Wirtshausküche groß geworden“, beginnt Franz Keller ganz persönlich sein Buch. Diese Küche im Schwarzen Adler in Oberbergen im Kaiserstuhl war das Zentrum der

Familie und das war auch gut so. „Ich denke oft, wir müssen diesen Ort, an dem wir unsere Lebensmittel zubereiten, auch wieder mehr zu unserem Lebensmittelpunkt machen.“ Es ist ein packendes und inspirierendes Buch, das sich zu lesen lohnt.



Franz Keller ist vom Sternekokh zum Landwirt geworden.



Das neueste Buch von Franz Keller erschien im Westend Verlag.



Engadin

Highlife auf dem Gipfel der Welt





Festes Schuhwerk und Trittsicherheit sind Voraussetzung.

Foto: Engadin St. Moritz Tourismus AG

Gletscherweg MORTERATSCH

Schritt für Schritt auf den Spuren des drittlängsten Gletschers der Ostalpen wandern. Dies bietet der Gletscherweg Morteratsch. 16 Haltepunkte informieren über das Zurückweichen des Gletschers und über das geheimnisvolle Leben in seinem Vorfeld. Wo sonst kann man nach so kurzer Marschzeit das ewige Eis bestaunen, anfassen und sogar begehen? Bereits nach knapp 50 Gehminuten ab dem Bahnhof Morteratsch erblickt man das Ziel: den milchigen Gletschersee und die gigantische Eiszunge.

Ein literarischer Leckerbissen ist die LiteraTOUR. Die fesselnden Audiotexte sind alle auf der kostenlosen Bernina-Glaciers-App abrufbar oder können einzeln mittels QR-Code bei den 16 Informationsstellen entlang des Gletscherwegs Morteratsch angehört werden. Die Geschichten erzählen Anekdoten, Gedichte und Tour-Berichte aus den verschiedensten Epochen.

Kinder können in der einzigartigen Gletscherwelt den Geschichten des Morteratsch-Kinderbuchs „Sabis großer

Traum“ folgen und dabei spannende Eindrücke sammeln. Kinder erhalten an der Touristeninformation Pontresina, in den meisten Pontresiner Hotels, beim Camping Morteratsch sowie bei der Alpschaukäserei Pontresina ein Mini-Buch, das eine Geschichte erzählt und Aufgaben beinhaltet. Die Aufgaben können Schritt für Schritt auf dem Wanderweg Richtung Morteratsch-Gletscher gelöst werden. Auf dem Weg befinden sich Informationsstellen mit Stempelbuttons, wo die Kinder im Buch Prägungen sammeln können. Am Ende der Tour und wenn alle Prägungen gesammelt wurden, kann das Heftlein mit der Lösung bei der Touristeninformation Pontresina vorgezeigt werden und die Kinder erhalten eine kleine Überraschung.

Gletscherwanderung

Natürlich lassen sich rund um den Morteratsch auch wunderbare Wanderungen für unternehmungslustige Erwachsene machen, die allerdings nur bedingt familientauglich sind. Ebenfalls vom Bahnhof Morteratsch oder dem nahegelegenen Parkplatz aus startet ein grandioser Weg durch



Foto: Romano Salis

Alpschaukäserei Morteratsch mit Sonnenterrasse.



Foto: Engadin St. Moritz Tourismus AG

Im Sommer und im Herbst wird der Turm für Ausstellungen verschiedenster Art genutzt.

das Morteratschtal, das Jahrtausende der Erdgeschichte eindrucksvoll veranschaulicht. Man wandert – teilweise auf und hinter der Gletschermoräne – stets dem Gletscher entgegen, begleitet von spektakulären Ausblicken auf die Gletscherzunge. Unterhalb der Boval-Hütte erfordert die Wegführung über Felsen eine gewisse Trittsicherheit und führt in der Folge steil über Felsen und Grashalden hinauf zur Chamanna (rätoromanisch für „Hütte“) Boval.

Die Aussicht von der Terrasse auf das grandiose Berninamassiv ist überwältigend. Im Sommer sind von hier oft größere Gletscherabbrüche zu beobachten – ein Ausflug auf die Hütte lohnt sich also nicht nur wegen der ausgezeichneten Rösti! Nach der wohlverdienten Rast führt der Abstieg auf demselben Weg nach Morteratsch. An der Abzweigung kurz vor dem Ziel, sollte man in Erwägung ziehen, einen Abstecher zum eindrucksvollen Morteratschgletscher zu machen und von dort zurück nach Morteratsch zu wandern. Abgesehen von den kurzen, mit Seilsicherungen versehenen Stellen, ist die Route größtenteils als mittelschwere Wanderung zu bewerten.

Alpschaukäserei Morteratsch

Beim Alpbrunch in der Alpschaukäserei Morteratsch genießt man unter freiem Himmel ein reichhaltiges regionales Frühstücksbuffet, umgeben von frischer Bergluft auf einer Sonnenterrasse inmitten der Natur.

Turm Belvedere in Maloja

Mit dem Bau des Turmes und Schlosses Belvedere wurde im Jahre 1882 begonnen, es sollte der Wohnsitz der Grafenfamilie Renesse werden. Die Bauarbeiten wurden jedoch nach zwei Jahren unterbrochen. Erst 1896 bis 1903 wurde der Turm mit angrenzendem Wohngebäude fertiggestellt. Während der Bauarbeiten entdeckte man im Gebiet die Gletschertöpfe, italienisch „Marmite“ genannt. Diese entstanden beim Rückzug des mächtigen Gletschers, welcher während der letzten Eiszeit diese Gegend bedeckte. Nach wechselnden Nutzungen wurde das Areal Belvedere 1953 vom Schweizerischen Bund für Naturschutz (heute: pro natura) erworben. Das Hotel wurde abgerissen, der Turm blieb jedoch als Aussichtsturm erhalten. Das Waldgebiet um den Turm herum wurde zur Naturschutzzone.



Der Weg ist kinderwagentauglich.

Foto: Pontresina Tourismus

MUOTTAS MURAGL

Panoramaweg



Foto: Gian Giovanoli – St. Moritz Tourismus

Aussichtsreicher Panoramaweg auf die Oberengadiner Seenlandschaft und das Berninamassiv

Pittoreske Flaniermeile

Auf dem Panoramaweg Muottas Muragl stehen Gemütlichkeit und Entschleunigung im Mittelpunkt. Die Fahrt zur Bergstation mit der Standseilbahn ist ein bequemer Start der rund zweistündigen Wanderung, die um den Schafberg führt. Bei der Bergstation der Alp Languard sollte man sich auf der Sonnenterrasse des Restaurants ausgiebig der prachtvollen Aussicht auf das Berninamassiv widmen – und dabei am besten noch einige köstliche Spezialitäten der Region genießen.

Dieser Ausflug vereint die Genüsse wie kein zweiter: Die Anfahrt in der pittoresken Standseilbahn, die schönste Aussicht über die Engadiner Seenlandschaft und auf das

Berninamassiv und schließlich dieser Panoramaweg, der gemütlich durch Föhrenwälder und vorbei an knorrigen Arvenwurzeln um den Schafberg führt. Im Blick immer das grandiose Panorama der Berninakette. Auf halber Strecke lädt unterhalb des Weges ein kleines gemütliches Restaurant zu einer Rast ein. Weiter führt der Weg am Hang entlang durch einen Schutztunnel und beim Anstieg auf die Alp Languard gerät man doch noch ein wenig ins Schnaufen, was oben Anlass genug ist für ein Stück Kuchen und atemberaubende Ausblicke ins Panorama. Und möglicherweise eine gute Ausrede, um der Bequemlichkeit nachzugeben und den Sessellift hinunter nach Pontresina zu nehmen.



Foto: Fabian Gallen – St. Moritz Tourismus



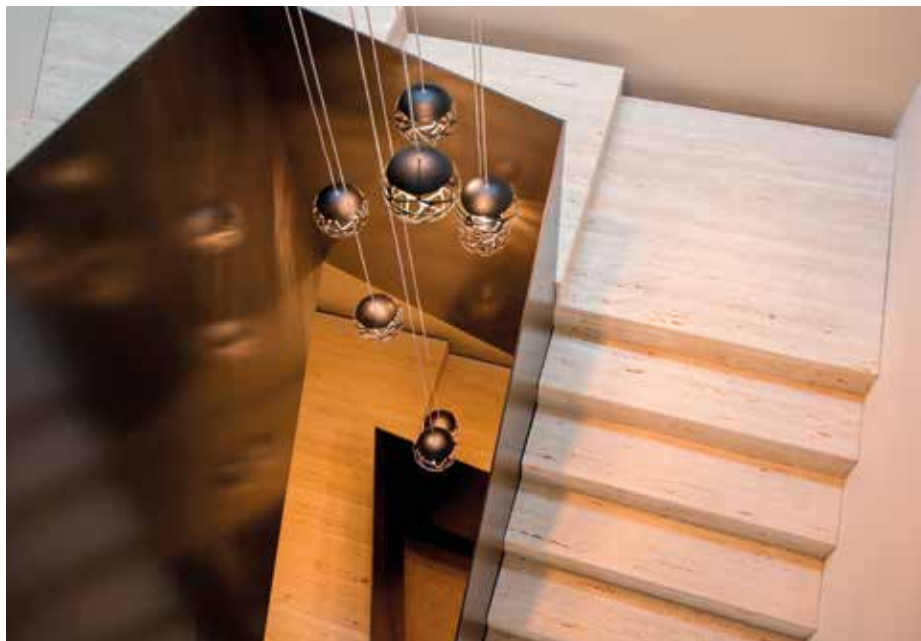
Gipser- und Fassaden- arbeiten vom Feinsten!



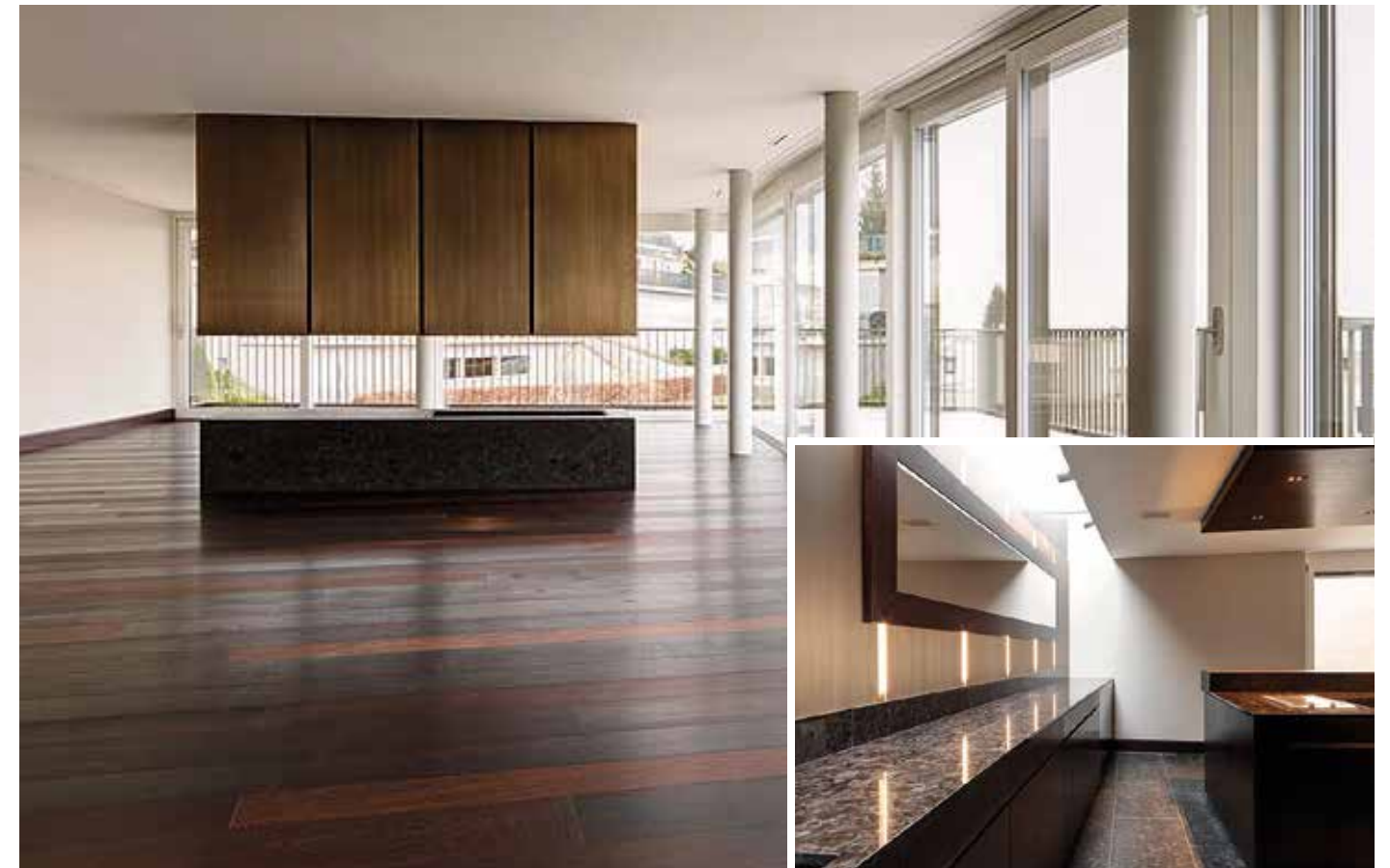
Wenn es eine Firma schon länger als 10 Jahre gibt, muss das gute Gründe haben. Bei der RF Bau GmbH lassen die sich präzise benennen: Beste Qualität, faire Preise und ständige Weiterentwicklung.

Traditionsbewusst schauen wir auf die Geschichte unseres Handwerksbetriebs, gleichzeitig haben wir die Zukunft im Blick und orientieren uns an den ganz aktuellen Bedürfnissen unserer Kunden.

2007 gründete Roger Frieden sein Gipser- / Fassadengeschäft, das er rasch zu bemerkenswertem Erfolg im Großraum Pfäffikon führte. Heute zählt das Unternehmen 12 Mitarbeiter.



Ein Unternehmen mit Tradition und Zukunft



Die RF Bau GmbH steht für Qualität, Präzision und Zuverlässigkeit rund um den Zürichsee. Um den ästhetischen und edlen Anforderungen von Individualität und Exklusivität unserer Kunden gerecht zu werden, verwenden wir Materialien von namhaften Herstellern, deren Qualität und geprüfte Produktgüte bewährte Tradition ist.

Wir bieten Ihnen erstklassige, individuelle und hochwertige handwerkliche Lösungen rund um Ihr Gebäude sowohl von innen als auch von außen.

Die RF Bau GmbH ist Ihr Spezialist und Berater in den Bereichen Fassaden-, Gipser- und Malerarbeiten.

RF Bau GmbH
ROGER FRIEDEN
Wilenstrasse 26 - 8832 Wilen
info@rfbau.ch - www.rfbau.ch
Telefon 044 784 07 12



Das Auto und die Freiheit – zwischen Kickdown und Genuss

Das Auto nimmt in der öffentlichen Wahrnehmung verschiedene Positionen ein. Für die einen ist es nur ein Fortbewegungsmittel mit vier Rädern, das seine Fahrgäste von A nach B befördert. Für andere wiederum ist es ein nützliches Gefährt, um Warentransporte zu tätigen. Manche pflegen und behüten es wie ein eigenes Kind, andere kümmern Rost und Kratzer wenig. Aber steckt hinter diesem Begriff „Auto“ nicht eigentlich viel mehr?

Die Erfindung des Automobils machte einst Mobilität salonfähig. Dank diesem unscheinbaren Straßenkreuzer war und ist es uns möglich, Grenzen neu zu definieren. Ja, das Auto ist wahrhaftig der Inbegriff von Freiheit. Jugendliche warten sehnsüchtig auf ihren 18. Geburtstag, um endlich allein der öden Heimat zu entfliehen. Nostalgiker holen an einem schönen Sommersonntag den Oldtimer aus der Garage und fahren in die Ferne – ungebunden, ziellos, der Unendlichkeit entgegen. Das Unterwegssein ist dabei wie Geburtstag, Weihnachten und Ostern zusammen und jedes Mal aufs Neue ein unvergessliches Erlebnis. Links und rechts vorbeiziehende Landschaften, Sonnenstrahlen, die die Motorhaube küssen, das Summen des Motors, das die Umgebung erhellt, dazu noch eine leichte Brise – all das lässt den Geist aufleben und haucht neue Lebensfreude ein. Der Geruch von verbranntem Kraftstoff steigt langsam in die Nase, ein Duft wie die Süße der blühenden Natur. Der Motor dreht kraftvoll und energisch, fast im Gleichklang mit dem Herzschlag. Und drinnen sitzt ein Mensch mit einem Lächeln im Gesicht. Rastlos fährt er über Hügel und durch Täler, mal langsam, mal schneller, den Horizont fest im Blick. Die Sonne hebt und senkt sich, die Natur wird karg, die Tage immer kürzer, die Zeit verstreicht. Es geht durch Länder, über Brücken und Kontinente. Der treue Begleiter ist stets an seiner Seite. An Umkehr ist nicht zu denken, der Weg ist noch weit. Doch was bleibt am Ende des Tages? Richtig, die Erfahrung und unvergessliche Erlebnisse, die wertvoller sind als Gold.

AUTOMOBIL

AUTOS DIE SPASS MACHEN

Zum 90. Mal fand zuletzt der Concorso d'Eleganza Villa d'Este in Como statt. Dieses Welt-Event für Classic Cars ist einer der großen Anziehungspunkte für die Fans betagter Automobile in bestem Zustand und mit hoher Seltenheit. Was hier gezeigt wird, ist handverlesen. Kleinste Stückzahlen und zeitlos schöne Formen, die vor vielen Jahren entstanden sind, machen den Wert für die Sammler aus. Aber auch ihre individuellen Geschichten. Wenn Elvis Presley, Ralph Lauren oder Elton John einmal der Eigentümer waren, beflügelt das die Fantasie und die Bereitschaft der Reichen, viel Geld auszugeben. Vor der Villa d'Este ihr bestes automobiles Stück zur Schau stellen zu dürfen, ist eine Ehre für die Eigentümer. Doch diesen Spaß muss man sich leisten können. Nicht wenige der Oldtimer, die im wunderschönen Park der altherwürdigen Villa d'Este präsentiert werden, kosten mehr als eine Million Euro. Am Ende werden Sieger in verschiedenen Fahrzeug-Klassen gekürt und schließlich ein Gesamtsieger ausgerufen. Er bekommt den „Auto-Oscar“. Diesmal durfte sich der stolze Eigentümer des Alfa Romeo 8C 2900B aus dem Jahr 1937, David Sydoricks, sowohl über die „Coppa d'Oro“ als auch über die „Trofeo BMW Group“ freuen. Nur 30 Exemplare dieses Automobils sind damals gebaut worden, und nur 10 davon mit dem beeindruckend langen Radstand.

BMW ist seit 1999 Ausrichter dieses Wettbewerbs für 52 Klassiker und Design-Studien aus neun Jahrzehnten. Abseits davon zeigte der Hersteller in diesem Jahr die Studie „Garmisch“, die Bertone 1970 auf Basis realisieren lies. Das klar gezeichnete Auto mit seinen schlichten



CONCORSO D'ELEGANZA –

Automobile mit Seltenheitswert

Formen und Flächen verschwand damals – nach seiner Präsentation auf dem Genfer Automobil-Salon – spurlos. Nie mehr ist es aufgetaucht. Nun hat es der bayrische Automobilbauer um Design-Chef Adrian van Hooydonk originalgetreu nachbauen lassen. Der heute 80 Jahre alte Designer Marcello Gandini zeigte sich überrascht und gerührt, als er sein Lieblingsdesignstück wiedersah.

Gäste sind zu dieser Veranstaltung am Samstag übrigens nur in kleinem Rahmen zugelassen. Schon Jahre im Voraus muss man sich um die Tickets bemühen, die dann 500 Euro aufwärts kosten – ohne Austern und ohne Champagner. Die kulinarischen Köstlichkeiten kosten ext-

ra. Aber man ist dabei gewesen in diesem illustren Kreis, war Teil des Concors d'Eleganza an der einzigartigen Küste entlang des Comer Sees.

Mit freundlicher Genehmigung von www.der-autotester.de



Allradantrieb quattro, bis zu 300 kW (408 PS) Leistung und bis zu 446 Kilometer Reichweite – machen Sie sich bereit für Fahrspaß mit Nervenkitzel. Der neue Audi e-tron Sportback vereint pure Emotionen mit einem neu interpretierten Coupé-Design. Mit dem Audi e-tron Sportback 50 quattro und dem Audi e-tron Sportback 55 quattro bieten wir Ihnen zwei verschiedene Leistungsvarianten an.

Extrovertierte Optik – außen und innen

Die coupéhafte Dachlinie unterstreicht den sportlichen Auftritt des neuen Audi e-tron Sportback, die dynamische Sportback-Silhouette drückt progressive Leidenschaft aus. Auch im Innenraum bietet das Fahrzeug mit dem optionalen Paket Interieur design selection eine betont elegante Atmosphäre.

Ästhetischer Wegbereiter

Der neue Audi e-tron Sportback überzeugt mit seiner sportlichen Eleganz. Die athletischen Designelemente am Schweller machen die tiefe Einbaulage der Batterie sichtbar und erzeugen einen optischen Schwerpunkt. An der Front fällt besonders der große Singleframe im Oktagon-Design mit vertikalen Streben auf. Am Heck ist die flach abfallende Dachlinie das unverkennbare Zeichen, dass es sich um einen Sportback handelt.

Ziele erreichen

Für die hohe Reichweite des Audi e-tron Sportback von bis zu 446 Kilometern sorgt hauptsächlich die Hochvolt-Batterie. Auch die Rekuperation – also die Wiedergewinnung von Energie – trägt ihren Teil bei: Bei mehr als 90 Prozent aller Verzögerungen rekuperiert der Audi e-tron Sportback allein über seine E-Maschinen.

Steuervorteile und Umweltbonus³ nutzen

Profitieren Sie als Dienstwagenfahrer beim Kauf eines Audi e-tron Sport-

back von der halbierten Bemessungsgrundlage zur Ermittlung des geldwerten Vorteils bei der Privatnutzung.

Sichern Sie sich zudem den Umweltbonus³ für den Audi e-tron Sportback 50 (Stromverbrauch kombiniert

in kWh/100 km: 23,9–21,4 (NEFZ); 26,3–21,7 (WLTP), CO₂-Emission kombiniert¹ in g/km: 0): Der Betrag von 5.000 Euro netto wird jeweils zur Hälfte durch den Automobilhersteller und durch einen Bundeszuschuss finanziert.

AUDI E-TRON Sportback

Design neu interpretiert.
Der erste rein elektrische
Sportback von Audi.



³„Der Erwerb (Kauf oder Leasing) eines/r neuen Audi e-tron 50, Audi e-tron Sportback 50, Audi A3 Sportback 40 e-tron, Audi A6 Limousine 50 TFSI e quattro, Audi A6 Limousine 55 TFSI e quattro, Audi A7 Sportback 50 TFSI e quattro, Audi Q5 50 TFSI e quattro S tronic, Audi Q5 55 TFSI e quattro S tronic und Audi Q7 55 TFSI e quattro durch Privatpersonen, Unternehmen, Stiftungen, Körperschaften und Vereine nach dem 18.05.2016 wird als Umweltbonus gefördert. Das Fahrzeug muss im Inland auf den/die Antragstellerin zugelassen werden (Erstzulassung) und mindestens 6 Monate zugelassen bleiben. Sofern das Fahrzeug nach dem 04.11.2019 erstmalig zum Straßenverkehr zugelassen wird, beträgt die Höhe des Umwelt-

bonus für den Audi e-tron 50 und Audi e-tron Sportback 50 insgesamt 5.000 Euro, für den Audi A3 Sportback 40 e-tron insgesamt 4.500 Euro und für den Audi A6 Limousine 50 TFSI e quattro, Audi A6 Limousine 55 TFSI e quattro, Audi A7 Sportback 50 TFSI e quattro, Audi Q5 50 TFSI e quattro S tronic, Audi Q5 55 TFSI e quattro S tronic und Audi Q7 55 TFSI e quattro jeweils 3.750 Euro. Die Hälfte des Umweltbonus wird seitens der AUDI AG direkt auf den Nettokaufpreis gewährt, die andere Hälfte des Umweltbonus (Bundesanteil am Umweltbonus) wird nach positivem Zuwendungsbescheid auf Antrag beim Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) unter www.bafa.de ausbezahlt.

Fahrzeuge, die serienmäßig über ein Acoustic Vehicle Alerting System (AVAS) verfügen, werden zudem durch den Bund mit zusätzlichen 100 Euro bezuschusst.

Auf die Gewährung des Umweltbonus besteht kein Rechtsanspruch und die Förderung endet mit Erschöpfung der bereitgestellten Fördermittel, spätestens jedoch zum 31.12.2025. Nähere Informationen zum Umweltbonus sind auf den Internetseiten des BaFa unter https://www.bafa.de/DE/Energie/Energieeffizienz/Elektromobilitaet/Foerderprogramm_im_Ueberblick/foerderprogramm_im_ueberblick.html abrufbar.

Hinweis: Die gezeigten Werte beziehen sich auf den Audi e-tron Sportback 55 quattro.

Stromverbrauch kombiniert in kWh/100 km*: 23,9–20,6 (NEFZ); 26,3–21,6 (WLTP); CO₂-Emissionen kombiniert in g/km*: 0

GRAF HARDENBERG
BEGEISTERT FÜR MOBILITÄT

Stockacher Straße 100-104
78532 Tuttlingen
www.grafhardenberg.de



Maserati ROYALE

Unter marokkanischer Sonne

Maserati hat schon in der Vergangenheit immer wieder exklusive Sonder-serien auf den Markt gebracht, um das Bedürfnis der Kunden nach Einzigartigkeit zu befriedigen. So im Jahr 1986 die Edition „Royale“ auf Basis der dritten Generation des Quattroporte. Die 51 Exemplare waren damals – wie so oft bei Sonder-Editionen von Maserati – schnell vergriffen.

Weil die edle Royale-Edition so erfolgreich gewesen ist, bringen die Italiener nun wieder eine Royale-Edition. Diesmal nicht allein für den Quattroporte, sondern auch für Ghibli und Levante. Die Maserati Royale-Modelle können ausschließlich in Kombination mit den 6-Zylinder-Antrieben versehen werden.

Besonders reizvoll dürfte für die Fans der italienischen Traditionsmarke die

strenge Limitierung der Royale Exemplare sein. Denn weltweit wird es von Levante, Ghibli und Quattroporte in Summe nur 100 Fahrzeuge geben. Die Preise für den Ghibli Royale starten bei 100.962 Euro. Für den Levante Royale geht es bei 107.714 Euro los und für den Quattroporte Royale müssen 132.743 Euro (jeweils inklusive Mehrwertsteuer) auf den Tisch des Maserati-Händlers geblättert werden.

Der Maserati für Schöngeister

Die Fahrzeuge der neuen Royale-Sonderserie werden, wie einst 1986 auch ihr Vorbild, ausschließlich in einem Blau- oder in einem Grünton erhältlich sein. Blu Royale und Verde Royale hat Maserati die beiden besonderen Farben genannt, die im Licht jeweils grünlich oder bläulich schimmern können. Extravagant! Um das elegante Äußere abzurunden, verfügt der Levante Royale über



anthrazitfarbene 21-Zoll-Räder im Helios-Design. Der Ghibli Royale sowie der Quattroporte Royale bekommen anthrazitfarbene 21-Zoll-Felgen im Titano-Design mit auf ihren Weg. Alle Rad-Designs sind speziell für die Royale-Sonderedition entworfen worden. Die silbernen Bremssättel harmonisieren bestens.

Die Innenausstattung der Royale-Modelle basiert auf der GranLusso-Linie. Sie wird mit Zegna Pelletessuta Leder in Braun oder mit zweifarbigem Leder von Pieno Fiore (Schwarz/Braun) ausgeführt. Zegna Pelletessuta ist geflochtenes Leder, das exklusiv für die Innenausstattung von Maserati-Fahrzeugen produziert wird. Kriert durch alte italienische Handwerkskunst

und neueste Technologien, entsteht es aus dünnen Nappa-Streifen. Das aufwendig produzierte Geflecht ist leicht, besonders weich und trotzdem langlebig.

Auf 100 Stück limitiert

Hochglänzende Interieur-Applikationen (im Levante als „Metal Net“ im Ghibli in „Ebony“ sowie im Quattroporte in feinem „Black Piano“) und das markante Emblem auf der Mittelkonsole „One of 100“ vervollständigen die Innenausstattung, zu der auch das Bowers & Wilkins Soundsystem und ein elektrisches Glasschiebedach gehören. Der Serienumfang der Royale-Modelle umfasst zudem modellabhängige Ausstattungspakete.

Wir haben vor der exotischen Kulisse von Marrakesch ein Auge auf den Quattroporte Royale werfen und erste Testfahrten unternehmen können. Tatsächlich eine umwerfend schöne, luxuriöse Edition, zu welcher der 3.0 Liter 6-Zylinder-Antrieb bestens passt. Es müssen nicht immer 8-Zylinder sein. Die Royale-Modelle wurden für Fans der Marke geschaffen, die eine Ader für luxuriöse, feine, zeitlose Innenausstattung und den individuellen, zurückhaltenden, schicken Auftritt haben. Hier sagen unsere Fotos mehr, als Worte es können.

Mit freundlicher Genehmigung von
www.der-autotester.de



Offen für alles:

DAS NEUE T-ROC CABRIOLET

Mit dem neuen T-Roc Cabriolet ist nahezu alles möglich. Kein Wunder, denn als Crossover-Cabriolet bringt es das Beste aus zwei Welten unter ein Dach. Stärke und Eleganz zum Beispiel. Oder Sport und Komfort. Und wenn Sie wollen, lassen Sie das Dach einfach weg.

Stoffverdeck

Grenzenlose Freiheit on top: das vollelektrische Verdeck mit Überrollschutz-System

Die kraftvollste Form der Leichtigkeit

Fahren Sie mal wieder ins Blaue! Als flexibler Allrounder bringt das neue T-Roc Cabriolet frischen Wind in Ihren

Tag. Denn unter seiner markanten Schale steckt die Leichtigkeit eines Cabriolets. Und die ist immer für eine Überraschung gut. Sonne und LED-Rückleuchten hat er serienmäßig an Bord – optional auch mit LED-Scheinwerfern inklusive Lichtsignatur. Damit bringt er Sie hin, wo Sie möchten: durch die Stadt, in die Berge oder ans Meer.

Maßgeschneidert auf Ihre Bedürfnisse

Das Cockpit des neuen T-Roc Cabriolet ist ganz auf Sie eingestellt. Die Instrumente haben wir genauso fahrerorientiert angelegt wie die Bedienelemente, die mit Chrom-Akzenten auch glänzend aussehen – vor allem, wenn die Ambientebeleuchtung den Innenraum in Ihre persönliche Lounge verwandelt. Noch persönlicher wird

es, wenn Sie optional zwischen unseren Dekoreinlagen in verschiedenen Farben wählen. So zeigt das neue T-Roc Cabriolet bei offenem Verdeck gerne, was es zu bieten hat.

Machen Sie sich selbst ein Bild vom neuen T-Roc Cabriolet.



GRAF HARDENBERG
BEGEISTERT FÜR MOBILITÄT

Stockacher Straße 100-104
78532 Tuttlingen
www.grafhardenberg.de



T-Roc Cabriolet Style 1.0 | TSI OPF 85 kW (115 PS) 6-Gang | Super 95 | Kraftstoffverbrauch kombiniert: 5,4 l/100km | 13 und CO₂-Emission kombiniert: 123 g/km | 13 | Effizienzklasse: B14 | Kann abwählbare Sonderausstattung enthalten.



Mit dem McLaren GT auf dem Weg zum Mond?



Wir schreiben das Jahr 1969, die ersten Menschen betreten am 21. Juli den Mond. 50 Jahre später wagt McLaren mit dem neuen GT vielleicht kein so ambitioniertes Ziel wie die Mondlandung, eine Rakete ist der GT aber allemal. Vielleicht hat McLaren deshalb bei der Entwicklung des GT mit der NASA zusammengearbeitet. Jedenfalls sollte der GT alltagstauglich und damit konkurrenzfähig im GT-Segment werden. Im Vergleich zu seinen Hardcore-Kollegen bietet der GT mehr Komfort und Platz für Gepäck. Keine Kompromisse hat

McLaren beim Antrieb für den GT gemacht. Das Design des GT ist auf den ersten Blick klar und unverkennbar: McLaren. Und es suggeriert auf den ersten Blick: „Hier kommt ein Super-Sportler.“ Beim McLaren GT lässt sich sein Ursprung in der Sports-Serie nicht verkennen. Das länger gezogene Heck des GT erscheint untypisch, gibt aber Raum unter der langen, elektrisch öffnenden Heckklappe. McLaren verzichtet – wie im GT-Segment üblich – auf die zweite Sitzreihe. Die wird ohnehin überbewertet. Dafür bleibt mehr Platz für den Mittelmotor. Seine Flügeltüren

machen den GT einzigartig. Und er behält sein typisches Monocoque-Outfit. Von der sportlichen Nase bis zum kraftvollen Po, ein stimmiges Bild und für mich der am schönsten gezeichnete McLaren. Auch im Innenraum ist der GT auf Anhieb als McLaren zu erkennen. Die sportliche Optik wird hier mit Luxus und feinstem Leder gepaart. Die Mittelkonsole mit dem senkrechten Display darf nicht fehlen. Das Raumgefühl im GT ist besser als erwartet. Das hängt entscheidend damit zusammen, dass der Dachhimmel nahezu komplett verglast ist. In Kombination mit der riesigen, ebenfalls

glasbedeckten Heckklappe dringt viel Helligkeit in den Innenraum. Wem das an sonnigen Tagen einmal zu viel wird, der kann den GT-Himmel auf Knopfdruck abdunkeln. Beim Einsteigen und während der Fahrt erfreut sich der Rücken an der angenehmen Polsterung, die trotz allem die eines Sportwagens bleibt. Das Fahrwerk des GT lässt sich für die angenehme Fahrt auf langer Strecke auch auf „Comfort“ stellen, bleibt dabei aber noch immer sportlich-hart.

V8-Motor – 630 PS Leistung - 1.466 Kilo Leergewicht
Mit seinem Vier-Liter-V8-Turbo-Motor

schaft der McLaren GT den Spurt aus dem Stand auf Tempo 100 in nur 3,2 Sekunden. Schon nach 9 Sekunden ist Tempo 200 erreicht. Erst bei 326 Stundenkilometern ist Schluss mit lustig. Mit diesen Leistungsdaten stellt der GT manch anderen Super-sportler in den Schatten.

Seine schiere Power beeindruckt. Der GT fährt so sauber und locker ums Eck, als würde er seine Bahnen auf Schienen ziehen. Stellt man den Fahrmodus von Komfort auf Sport, wird die Gasannahme und die Lenkung noch direkter. Der Motor brüllt los und drückt den Fahrer in den Sitz.

Am liebsten schlängelt sich der GT Passstraßen hoch. Das zaubert dem Fahrer immer wieder ein Lächeln ins Gesicht. Und der Verbrauch? Man kann ihn mit 8 Litern E10 Treibstoff je 100 Kilometer bewegen. Spaß macht er bei einem Verbrauch von 15 bis 20 Litern. Ganz nach Gusto. Und der Preis des Vergnügens? Runde 200.000 Euro sollte man schon lockermachen können. Es war bekanntlich schon immer etwas teurer, einen guten Geschmack zu haben.

Mit freundlicher Genehmigung von www.NinaCarMaria.de



Wohnkultur



Ode an den Pool

Mein Swimming Pool ist ein großes, in die Erde eingelassenes, Schwimmbecken. Es ist umgeben von schön bepflanzten Hochbeeten und ich mag es sehr, im Sommer den Sonnenschirm auf den schicken Fliesen aufzuspannen, von der Liege aus auf den Pool zu schauen und darauf zu warten, dass die Sonnencreme in meine Haut einzieht, so dass ich endlich ins Wasser kann. Vor lauter Vorfreude halte ich schon einmal einen Fuß in das klare, saubere Wasser. Dann kann ich endlich ein paar Bahnen ziehen und mich anschließend entspannt auf der Wasseroberfläche treiben lassen. Wenn ich dann vollkommen entspannt und glücklich über die beleuchtete Treppe aus dem Pool steige, kann der Tag kommen.

Nicht nur ich, sondern auch die Kinder lieben den Swimming Pool. Sie lieben es, mit Anlauf über ein kleines Sprungbrett in das erfrischende Wasser im tiefen Bereich des Beckens zu springen und sich abzukühlen, wenn es draußen heiß ist. Im Wasser können sie sich so richtig austoben, beim Tauchen bewundern sie den Delfin, der als Mosaik etwas verdeckt einige Fliesen schmückt, und sie spielen gern Wasserball. Die Wasserschlachten mit

ihren Freunden machen ihnen im eigenen Swimming Pool einen Heidenspaß. Im Anschluss an das Baden genießen wir oft ein leckeres Eis am Beckenrand, während unsere Füße im Wasser baumeln.

Der Pool hat auch eine flachere Ebene, die rückenfreundlich als Liege geformt ist mit Luftdrüsen, die Blubberblasen erzeugen, und mich angenehm massieren. Außerdem gibt es eine Duschfontäne direkt ins Becken. Aus dem metallenen Rohr prasseln die Wassertropfen beruhigend auf meine Schultern. Wenn ich Lust habe, kann ich die Fontäne farbig beleuchten. An kühlen Sommerabenden gehe ich mit Freunden an den Pool und genieße einen fruchtigen Cocktail. Da mein Swimming Pool beheizbar ist und Lampen in der Beckenwand eingebaut sind,



ist es abends besonders angenehm und romantisch, ins Wasser zu steigen. Sobald die Sonne untergegangen ist, lassen sich die Sterne wunderbar vom warmen, im Licht schimmernden Wasser aus beobachten.

Das Element Wasser steht in seiner Symbolik für das sich immer in Bewegung befindende Leben. Weiterhin steht es für Klarheit und Reinheit, es ist die Quelle von Weisheit und Tugend. Ja, ich kann es spüren.



Tinas kleiner Garten

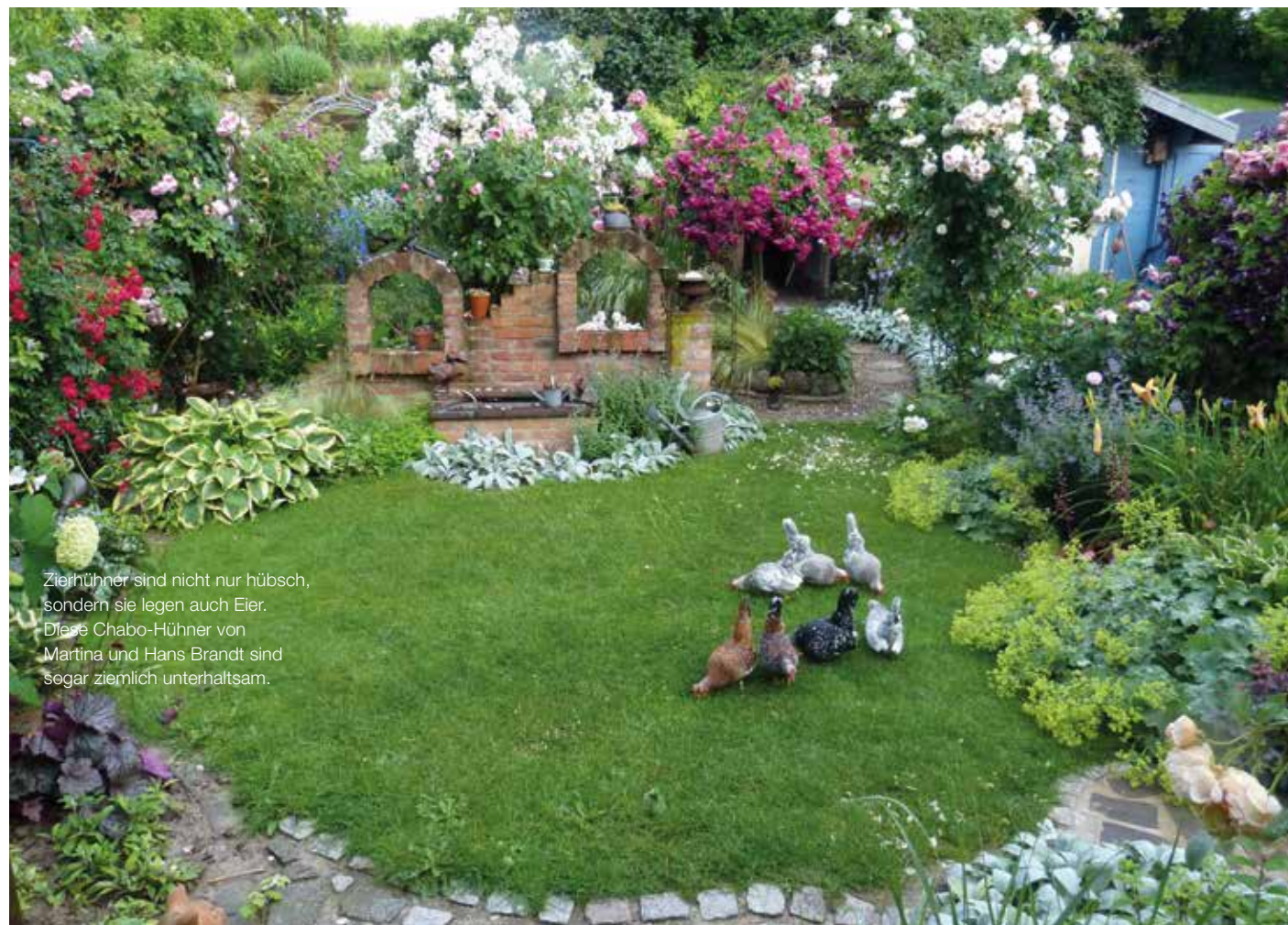
Hobby-Gärtnerin mit Erfolg

In ihrem Garten in Endingen im Kaiserstuhl standen einst Rut-sche und Kletterhaus für die Kinder. Als diese größer wurden, sagte Martina Brandt: „Ich will jetzt einen Garten anlegen.“ Da habe ihr Mann schallend gelacht: „Das wird nichts“, erzählt sie vergnügt. Und sie habe ja auch keinen grünen Daumen, aber sie brauchte nun einmal etwas Schönes. Beim Blättern durch diverse Gartenzeitschriften blieb sie bei den Cottage-Gärten

hängen. Martina Brandt ist kreativ, liebt alte Sachen. Das war der Anfang, es war im Jahr 2008. Im Jahr 2011 kam ein Gartenbauingenieur vom Landratsamt auf sie zu und vereinbarte einen Termin. Sie war nervös. Ihr gingen Gedanken durch den Kopf wie: „Du wurschelst vor dich hin und jetzt kommt ein Profi.“ Doch der Gartenbauingenieur war freundlich und lud sie ein, ihren Garten in die Aktion einzubringen. Zu verdanken hat sie das ihrem Mann Hans

Brandt, der auf die Idee gekommen war, sie beim Landratsamt vorzuschlagen.

Inzwischen besichtigen am Tag der offenen Gartentür hundert bis hundertfünfzig Menschen „Tinas kleinen Garten“. Rosen, Clematis, Begleitstauden dominieren hier, es ist ein Garten mit elf mal dreizehn Metern, das sind hundert-dreißig Quadratmeter – mehr nicht. Der Garten liegt zur Südwestseite, also ist es im Sommer sehr heiß.



Zierhühner sind nicht nur hübsch, sondern sie legen auch Eier. Diese Chabo-Hühner von Martina und Hans Brandt sind sogar ziemlich unterhaltsam.



Martina Brandt (meist Tina genannt) und Hans Brandt mit der siebenjährigen Lisa, dem Kurzhaarzwergdackel in schwarz-rot.

„Gärtnern ist für mich meditativ und entspannend. Vögel, das ganze Summen der Wespen, und Bienen.“ Martina Brandt möchte für ihre Besucher eine Inspiration sein. Sie will ermutigen, dass auch auf wenig Fläche ein toller Garten möglich ist. Oft werde ihr gesagt, dass trotz der vielen Pflanzen auf kleinem Raum der Garten nicht vollgestopft wirke. Das war nicht immer so, es war ein langer Lernprozess, und viele Pflanzen mussten mit der Zeit weichen. Wichtig sei es, weiß sie heute, ein warmes Rot zu vermeiden. Stattdessen dominieren in ihrem Garten Rosa, Blau und Lila.

Wer aber nun einen harmonischen Garten der Ruhe und Beschaulichkeit vor Augen hat, kennt noch nicht das neueste Hobby von Martinas

Ehemann. Hans Brandt kümmert sich um die hauseigenen Zierhühner der Rasse Chabo. „Zierhühner sind mega interessant“, erzählt Martina Brandt. Mit Hühnern im Garten sei immer etwas los. „Der Begriff ‚dummes Huhn‘ ist eigentlich falsch“, sagt sie, weil sich die Hühner ziemlich viel merken könnten. Ihr komme es manchmal so vor, als hätten die Hühner sogar Humor. Jedenfalls lachen sie und ihr Mann viel über „die Weiber“, wie sie die Chabo-Hühner nennen. Ihre Würmer holen sie sich aus frisch gelockertem Boden und wenn Martina Brandt in Beeten wühlt, stehen sie schon hinter ihr und warten, bis gehackt wurde. Es ist, als woll-

ten sie sagen: „Werde mal fertig.“ Kaum tritt Martina einen Schritt zur Seite, hüpfen sie in die Beete. Wenn Martina einen Wurm in die Luft wirft, schnappt sich ein Huhn den Wurm, doch statt ihn aufzufressen, lässt es sich mit dem Wurm im Schnabel von den anderen Hühnern jagen. Alle Hühner rennen also hinter dem Wurm her und um die Rosenstauden herum, bis ein anderes Huhn den Wurm wegschnappt. Über solche Szenen amüsieren sich Hans und Martina Brandt königlich. Auch die treue Gefolgschaft der Hühner freut die bei-

„Wer in meinen Garten blickt, blickt in mein Herz.“ Martina Brandt mag dieses Zitat von Fürst von Pückler-Muskau. „Da ist etwas dran“, sagt sie und lächelt.

den. „Die Weiber sind meinem Mann immer an den Hacken“, sagt Martina Brandt. „Wir haben einen Zwergdackel, der gehorcht meinem Mann null, genauso wenig wie die Katzen. Aber die Zierhühner sind ganz begeistert von ihm. Ihm folgen sie.“ Kein Wunder, versorgt Hans Brandt sie doch bestens, macht ihren Stall sauber, nimmt sie in die Hand und kontrolliert sie auf Ungeziefer. Sie sind zutraulich, lassen sich kraulen. Die Zierhühner legen kleine Eier mit viel Eigelb und einem Gewicht von ungefähr 33 Gramm, circa 80 Stück pro Jahr. Zwei der Hühner haben sie von Herrn Hoch, einem pensionierten Lehrer aus dem Glottertal, der

viel über die Chabo-Rasse weiß und sein Wissen auf der Webseite www.chaboclub.de preisgibt.

Martina Brandt scheint ihr Glück gefunden zu haben und es gern zu teilen. Am Tag der offenen Gartentür und über ihre Webseite „Tinas kleiner Garten“ lässt sie andere teilhaben. Aber sie hat auch Tipps für Balkongärtner. „Viele Gartenstauden lassen sich problemlos auch in Kübeln halten. Katzenminze, Walkers Low‘ z. B. blüht sehr lange und alles, was summt und brummt, erfreut sich an den Blüten.“ Diese Staude werde nach der ersten Blüte um circa die Hälfte zurückgeschnitten, treibe dann wieder durch und blühe erneut, erklärt sie und lässt durchblicken, dass das Gärtnern für

sie keine Frage von großen Gartenflächen ist. „Auch Salvia nemorosa eignet sich gut für Kübel. Kleinere Rosen können sehr gut im Kübel gehalten werden, wenn man einige Dinge beachtet.“ Auch Hostas fühlten sich in ausreichend großen Kübeln pudelwohl. Diese Staude sei sehr pflegeleicht, denn sie benötige keinen Winterschutz und gehöre eher zu den Blattschmuckstauden, habe aber auch, je nach Sorte, sehr schöne Blüten. Die meisten dieser Gattung mögen den Halbschatten oder schattige Ecken (keine dunklen), schließt Martina Brandt, aber es gebe durchaus einige Sorten, die es gerne sonnig haben.



WELLNESS & GESUNDHEIT

Vitalität für Körper
und Seele



Fasten und fit werden —

WAS PASST ZU MIR?

Zu den beliebtesten persönlichen Zielen zählt bei vielen Menschen eine gesündere Ernährung, die Steigerung der Fitness und der Verlust einiger Kilos. Eine Fastenkur ist vielleicht ein guter Ansatz, um fit und gesund in den Sommer zu starten. Im normalen Alltag nehmen wir Genussmittel und Lebensmittel zu uns, die dem Körper in gewisser Weise schaden. Übersäuerung, Fetteinlagerung und verstärkte Alterserscheinungen sind die Folge. Um solche Stoffe, die sich über die

Zeit im Körper ansammeln, aus dem selbigen wieder herauszubekommen, kann die Durchführung einer Fastenkur genau das Richtige sein. Das ist Typ-Sache und individuell ganz verschieden. Les bonnes adresses hat hier einige Anregungen für Sie zusammengestellt.

Fasten – Was ist das überhaupt

Schon seit Jahrhunderten fasten die Menschen, um ihren Geist und ihren Körper von störenden Faktoren zu reinigen. Der Verzicht auf Genuss-

mittel und feste Nahrung bedeutet besonders im religiösen Kontext, sich auf das Wesentliche zu besinnen und jegliche Ablenkung von Körper und Geist fernzuhalten. In den unterschiedlichen Religionsgemeinschaften gibt es auch heutzutage noch viele Menschen, die ihren Glauben durch das Fasten stärken.

Fasten – Aber richtig

Doch nicht nur im Bereich der Religion spielt das Fasten eine Rolle. Heilfasten ist in der heutigen Gesellschaft bei gesundheitsbewussten Menschen überaus beliebt geworden. Es hilft, den Körper zu entschlacken und zu reinigen. Sie spüren, dass sie dadurch eine Steigerung der körperlichen Fitness erreichen, ein besseres Wohlbefinden und eine Reduktion des Gewichts. Das Fasten ist unter der Anleitung eines Arztes am gesündesten, da

so regelmäßig der Gesundheitszustand kontrolliert werden kann. Es gibt allerdings auch ein großes Angebot von alternativen Formen des Fastens, wie beispielsweise Fastenurlaube oder Fastenwandern.

Das Intervallfasten

Im Kampf gegen die Kilos gilt das Intervallfasten schon lange nicht mehr als bloßer Trend, sondern hat sich zu einer etablierten Gesundheitsmaßnahme entwickelt. Dabei ist sie eine echte Allzweckwaffe: Die Fettverbrennung wird angekurbelt und sogar die Haut wirkt jünger und gestraffter. Laut Forschungen ist das Intervallfasten sehr gut für die Gesundheit.

Intervallfasten wird häufig auch „intermittierendes Fasten“ oder „Teilzeitfasten“ genannt. Es entspricht der traditionellen Fastenkur nicht im klassischen Sinne. Bei dem Intervallfasten wechseln sich Phasen des normalen Essens mit Phasen ab, in denen komplett auf Nahrung verzichtet wird. Jeder muss für sich herausfinden, welche Variante des Intervalls am geeignetsten ist. Während der Phase des Fastens sind ungesüßte Getränke, wie Tee oder Kaffee, und Wasser erlaubt. In dieser Zeit zieht der Körper alles, was er benötigt, aus den vorhandenen Reserven. In der verbleibenden Zeit darf normale Nahrung verzehrt werden.

Klassisches Heilfasten

Auch das Heilfasten nach Buchinger ist kein ganz striktes Fasten, dafür aber umso wirkungsvoller. Der Arzt und Träger des Bundesverdienstkreuzes Dr. Otto Buchinger hatte das Heilfasten in Deutschland populär gemacht, nachdem seine eigenen Rheumaschmerzen durch eine dreiwöchige Fastenkur bei einem Freiburger Arzt (Gustav Riedlin) gelindert wurden.

Buchinger betonte stets, dass beim Fasten überalterte Zellen abgebaut

und dadurch die Neubildung von jugendlichen Zellen angeregt werden. Dabei folgt die von ihm entwickelte Fastenkur einem Protokoll aus drei Phasen: Eine so genannte Entlastungskur, die auf das eigentliche Fasten vorbereitet, das Fasten über fünf bis sieben Tage mit diversen Getränken wie Kräutertee und Honig, Gemüse- oder Fruchtsaft, und anschließend das kontrollierte Fastenbrechen.

Basisches Fasten

Basenfasten ist eine Variante des Fastens, bei der vor allem auf säurebildende Lebensmittel verzichtet wird. Das sind vor allem kohlenwasserhaltige Getränke, Fleisch und -Wurstwaren, Fisch, Milchprodukte, viele Getreidesorten, Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol sowie Süßigkeiten. Dafür dürfen basische Lebensmittel wie Salate, Obst, Sprossen oder auch Gemüse sowie ein basisches Pulver eingenommen werden.

Fasten als christliche Bußzeit

Die positiven Auswirkungen stellen sich auch dann ein, wenn Fasten nur gelegentlich praktiziert wird, wie beispielsweise in der Zeit zwischen Aschermittwoch und Ostern.



Diese österliche Fastenzeit ist ein Brauchtum der Christenheit und gilt als Bußzeit. Die Zeitspanne erinnert an die 40 Tage, die Jesus Christus selbst in der Wüste gefastet und den Versuchungen des Teufels widerstanden hat.

Fit durch Fasten – Ein neues Nahrungserlebnis

Wer vom Konzept des Fastens überzeugt ist und versuchen möchte, durch das Fasten die eigene Fitness zu steigern, darf es einfach ausprobieren. Menschen, die keine Medikamente benötigen und rundum gesund sind, brauchen keine negativen Konsequenzen zu befürchten.

TIPP: Wer mit dem gelegentlichen Fasten gut zurechtkommt, kann sein gesamtes Leben mit dieser Methode gesund gestalten.



IM WALD SEIN – stärkt unser Immunsystem



Es wird wohl kaum jemand bestreiten, dass ein Waldspaziergang eine herrlich entspannende Unternehmung für alle Sinne ist und als wesentlich wohltuender empfunden wird als beispielsweise eine Wanderung entlang einer stark befahrenen Straße. Aber sind das alles nur subjektive Empfindungen oder gibt es vielleicht Studien zu diesem Thema? Wirkt sich die natürliche Umgebung im Wald nicht nur positiv auf unsere

Psyche, sondern sogar auf unser Immunsystem aus?

Entschleunigung mit allen Sinnen

Der japanische Mediziner Qing Li ist der Erfinder des sogenannten „Shinrin Yoku“, was auf Deutsch so viel wie „Ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen“ bedeutet. Hierbei versucht man während des Spazierganges alle Sinne zu öffnen – man soll spüren und wahrnehmen, ohne allerdings dabei eine Liste mit Punkten abzuarbeiten. Es ist zum Beispiel wichtig, sich Zeit zu lassen und Pausen einzulegen, wenn man den Wunsch danach verspürt. Die ehrgeizige Jagd nach Geschwindigkeits- oder Kilometerrekorden hat beim Waldbaden nichts verloren. Im Gegenteil: Zwischendurch einfach einmal an einem duftenden Tannenzweig schnuppern oder über die raue Borke der Bäume streicheln, gehört zu den gesundheitsfördernden Effekten des Im-Wald-Seins dazu.

Natürliche Killerzellen steigen

Für viele Japaner zählt das Waldbaden inzwischen bereits zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge, denn dass dabei der Blutdruck gesenkt und die Ausschüttung von Stresshormonen reduziert wird, ist heute nicht mehr umstritten. Auch in Europa wurden inzwischen zahlreiche Studien durchgeführt, die beweisen sollten, ob die wichtigsten körpereigenen Immunzellen, die sogenannten natürlichen Killerzellen (NK), während eines Spazierganges durch den Wald aktiviert werden. Die Ergebnisse dieser Experimente zeigten stets, dass bereits nach nur einem Tag, den die Teilnehmer im Wald verbracht hatten, die Anzahl der natürlichen Killerzellen oftmals um 30 Prozent gestiegen waren. Am zweiten Tag erhöhte sich dieser Wert sogar auf 50 Prozent. Das bedeutet also eindeutig, dass sich die grüne Umgebung tatsächlich positiv auf das menschliche Immunsystem auswirkt.



Wald als Aromatherapie

Dr. Qing Li und sein Team sind der Meinung, dass das Im-Wald-Sein auf zwei verschiedene Arten Einfluss nimmt. Erstens findet eine Art Aromatherapie statt, bei welcher die sekundären Pflanzenstoffe, die in der Luft enthalten sind, eingeatmet werden und so die Aktivierung der Killerzellen ankurbeln. Zusätzlich bewirkt die Umgebung eine Entspannung der Psyche und auch das hat einen positiven Effekt auf unser Immunsystem.

Mehr Zuversicht – weniger Stress

An vielen Orten der Welt beschäftigen sich inzwischen Wissenschaftler mit der Heilkraft des Waldes. So bestätigt unter anderem auch eine Studie des Max-Planck-Institutes, dass Menschen, die in Waldnähe wohnen, eine gesündere Amygdala-Struktur aufweisen als andere. Dieser kleine Teil des Gehirns steuert unter anderem Angstgefühle und spielt bei der Verarbeitung von Stress eine wichtige Rolle. Zahlreiche Forscher sind sich einig, dass auch das ganz besondere Waldinnenklima mit den niedrigeren Temperaturen und der höheren Luftfeuchtigkeit einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat.

Tipp! Das Waldbaden kann jeder einfach einmal ausprobieren, denn bei dieser Therapie besteht garantiert keine Gefahr von negativen Nebenwirkungen. Ein Arzt oder Apotheker muss vorher nicht befragt werden!



**PRAXIS
DR. RAHN**

Radiologisches Zentrum
Dr. Rahn & Kollegen

Villingen-Schwenningen

Bahnhofstraße 7/1 · 07721 / 9976590
Berliner Straße 23 · 07721 / 22585

Donaueschingen

Herdstraße 13 · 0771 / 4881

www.radiologie-schwarzwald-baar-kreis.de



Nur das Beste für unsere Patienten



Das radiologische Zentrum Schwarzwald-Baar ist fester Bestandteil der medizinischen Versorgung in der Region. Drei hochmodern ausgestattete und auch rollstuhlgerechte Praxen (Parkplätze vorhanden) am Villingener Bahnhof, in Donaueschingen und im Villingener Goldenbühl setzen alles auf die Gesundheit ihrer Patienten.

Erst im Oktober vergangenen Jahres eröffnete Dr. Wolfgang Rahn eine weitere Praxis in der Berliner Straße im ehemaligen Goldenbühl-Krankenhaus. Mit den aktuellsten medizinischen Geräten werden hier Rönt-

gen, Mammografien, Ultraschall, Knochendichtemessung und Röntgentiefenbestrahlung (Schmerzbestrahlung bei entzündlichen Erkrankungen) durchgeführt. Im Sommer wird die Mammographieabteilung um die Diagnostikmethoden Biopsie (Gewebeentnahme) und Tomosynthese (3D-Darstellung bei niedrig dosierter Strahlung) erweitert.

Auch die Praxis in der Villingener Bahnhofstraße erstrahlt in neuem Glanz: Die Fläche wurde insgesamt nahezu verdoppelt und unter anderem mit einem weiteren Kernspintomographen (MRT) ausgestattet, um die Wartezeiten zu verkürzen und

die neuesten technischen und medizinischen Fortschritte den Patienten zu Gute kommen zu lassen. Neben neuen Untersuchungsmöglichkeiten bietet das derzeit modernste Hightech MRT in Baden-Württemberg eine größere Öffnung für mehr Patientenkomfort. Zusätzlich hat als bisher einzige Firma General Electric nahezu geräuschlose Untersuchungstechnologien entwickelt, die an diesem Gerät bei Bedarf zur Anwendung kommen können.

Die bisherigen beiden MRT kommen weiter zum Einsatz, da das neue 3,0 Tesla MRT nicht für alle Untersuchungen geeignet ist. Der Compu-

tertomograph wurde vor einem Jahr erneuert und ist mit einer besonderen Niedrigdosistechnik ausgestattet. Das Engagement rund um das Wohlergehen der Patientinnen und Patienten ist für Dr. Wolfgang Rahn Pflicht und Ansporn zugleich. Das Ärzteteam um Dr. Wolfgang Rahn sind erfahrene Klinikärzte auf dem neuesten Stand der wissenschaftlichen Ausbildung.

Das hilfsbereite Team von der Arzt- helferin bis zur Röntgenassistentin ist bestens geschult und zeichnet sich durch Kompetenz und Menschlichkeit aus.

Eine salzreiche Kost ist nicht nur schlecht für den Blutdruck, sondern auch für das Immunsystem. Diesen Schluss legt eine aktuelle Studie unter Federführung des Universitätsklinikums Bonn nahe. In Mäusen, die eine salzreiche Kost erhielten, verliefen demnach bakterielle Infekte erheblich schwerwiegender. Auch menschliche Probanden, die täglich sechs Gramm Salz zusätzlich zu sich nahmen, zeigten erhebliche Immundefizite. Diese Menge entspricht dem Salzgehalt zweier Fast-Food-Mahlzeiten. Die Ergebnisse erschienen in der Fachzeitschrift „Science Translational Medicine“. Darüber informierte die Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn am 25. März 2020.

Fünf Gramm pro Tag, nicht mehr: Das ist die Salzmenge, die Erwachsene laut Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO maximal zu sich nehmen sollten. Sie entspricht etwa einem gestrichenen Teelöffel. Tatsächlich überschreiten viele Deutsche diesen Grenzwert aber deutlich: Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts kommen Männer im Schnitt auf zehn und Frauen auf gut acht Gramm täglich.

Damit greifen wir erheblich ausgiebiger zum Salzstreuer, als uns gut tun dürfte. Denn Natriumchlorid – so der chemische Name – steigert den Blutdruck und erhöht so das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall. Doch nicht nur das: „Wir konnten nun erstmals nachweisen, dass eine übermäßige Salzzufuhr auch einen wichtigen Arm des Immunsystems schwächt“, erklärt Prof. Dr. Christian Kurts vom Institut für Experimentelle Immunologie der Universität Bonn.

Der Befund kommt unerwartet, wiesen doch manche Studien gerade in die entgegengesetzte Richtung. So heilen Infektionen mit bestimmten Hautparasiten in Versuchstieren deutlich schneller aus, wenn diese eine salzreiche Kost zu sich nehmen: Die Makrophagen – Immunzellen, die Parasiten attackieren, fressen und verdauen – sind in Anwesenheit von Salz besonders aktiv. Aus dieser



Zu viel SALZ hemmt die Immun- abwehr

Beobachtung schlossen manche Mediziner auf eine allgemein immunfördernde Wirkung von Natriumchlorid.

Die Haut dient als Salzspeicher

„Unsere Ergebnisse zeigen, dass diese Verallgemeinerung nicht zutrifft“, betont die Erstautorin der Studie Katarzyna Jobin, die inzwischen an die Universität Würzburg gewechselt ist. Dafür gibt es zwei Gründe: Zum einen hält der Körper die Salzkonzentration im Blut und in den verschiedenen Organen weitgehend konstant. Ansonsten würden wichtige biologische Prozesse nicht funktionieren. Die einzige große Ausnahme ist die Haut: Sie fungiert als Salzspeicher des Körpers. Daher wirkt die zusätzliche Zufuhr von Natriumchlorid bei manchen Hauterkrankungen so gut.

An anderen Stellen im Körper kommt das zusätzlich mit der Nahrung aufgenommene Salz aber gar nicht an. Stattdessen wird es von den Nieren herausgefiltert und über den Urin ausgeschieden. Und hier kommt der zweite Mechanismus ins Spiel: Die Nieren verfügen über einen Natriumchlorid-Sensor, der die Salz-Ausscheidelfunktion aktiviert. Als unerwünschte Nebenwirkung sorgt dieser Sensor allerdings auch dafür, dass sich im Körper so genannte Glukokortikoide anhäufen. Und die wiederum hemmen die Funktion der Granulozyten, des häufigsten Immunzelltyps im Blut.

Granulozyten zählen wie die Makrophagen zu den Fresszellen. Sie attackieren aber keine Parasiten, sondern vor allem Bakterien. Wenn sie das nicht in ausreichendem Maße

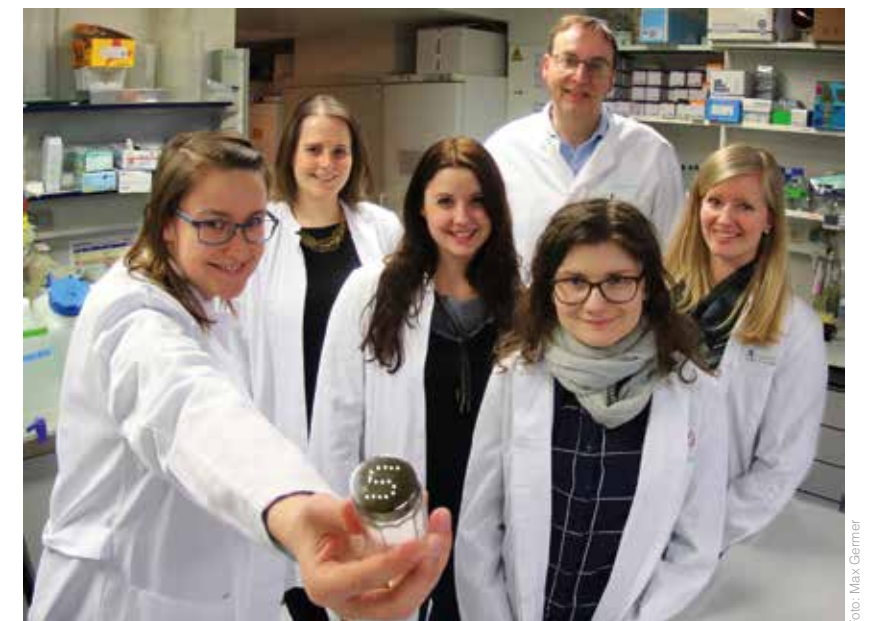
tun, verlaufen Infektionen weitaus heftiger. Das konnte laut Dr. Jobin bei bestimmten Infektionsarten bei Versuchsmäusen beobachtet werden.

Auf das Immunsystem von Menschen scheint sich Natriumchlorid ebenfalls negativ auszuwirken. „Wir haben Freiwillige untersucht, die täglich sechs Gramm Salz zusätzlich zu sich nahmen“, sagt Prof. Kurts. „Das entspricht etwa der Menge, die in zwei Fastfood-Mahlzeiten enthalten ist – also zwei Burgern und zwei Portionen Pommes frites.“ Nach einer Woche entnahmen die Wissenschaftler ihren Probanden Blut und untersuchten die Granulozyten. Die Immunzellen wurden deutlich schlechter mit Bakterien fertig, nachdem die Versuchspersonen begonnen hatten, sich salzreich zu ernähren.

Bei menschlichen Probanden führte die überreichliche Salzzufuhr zudem auch zu erhöhten Glukokortikoid-Spiegeln. Dass dies das Immunsystem hemmt, ist nicht überraschend: Das bekannteste Glukokortikoid Kortison wird traditionell eingesetzt, um Entzündungen zu unterdrücken. „Erst durch Untersuchungen in einem ganzen Organismus konnten wir die komplexen Regelkreise aufdecken, die von der Salzaufnahme zu dieser Immunschwächung führen“, betont Kurts. „Damit zeigt unsere Arbeit auch die Grenzen reiner Zellkultur-Versuche auf.“

Die Universität Bonn zählt deutschlandweit zu den führenden Hochschulen auf dem Gebiet der Immunologie. So ist an ihr das Exzellenzcluster ImmunoSensation angesiedelt, zu dessen Vorstand Prof. Kurts zählt. Es ist das einzige Exzellenzcluster in Deutschland zu diesem Themenfeld. An der Studie waren zudem Wissenschaftler der Universitätskliniken in Regensburg, Hamburg, Erlangen und Melbourne (Australien) beteiligt.

Die Auswirkungen von Salz auf das Immunsystem untersuchten: (von links) Dr. Katarzyna Jobin, Natascha Ellen Stumpf, Melanie Eichler, Prof. Dr. Christian Kurts, Olena Babyak und Mirjam Meissner.



SÜDAFRIKA – Träumen erlaubt



Kapstadt vom
Tafelberg aus

Wer hat sie nicht, die Liste an Reisezielen, die er gern erleben möchte. Ganz weit oben stand bei uns Südafrika am Kap. Dieses Stück Land entlang des atlantischen und indischen Ozeans. Um es vorwegzunehmen, es hat sich mehr als gelohnt.

Die Garden Route in Südafrika – ein Naturparadies

Die besten Zeiten, um dorthin zu reisen, sind wohl die Monate Februar, März und April. Dann ist es bei uns noch kalt und am Kap ist Sommer. Um die 26 Grad zeigt das Thermometer tagsüber meistens an. Wir sind nach Kapstadt geflogen, haben dort einige Tage verbracht und sind dann mit dem Mietwagen weitergezogen. Die sogenannte „Garden Route“ beginnt in Kapstadt und endet bei Port Elizabeth – oder umgekehrt.

Wir sind von Kapstadt über das Kap der Guten Hoffnung bis Wilderness gefahren und dann vom Meer ent-

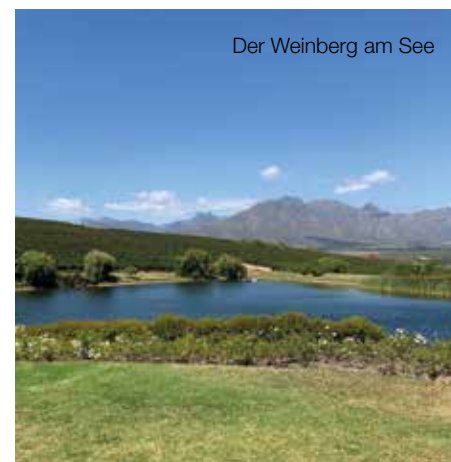
fernt über die Stellenbosch-Region zurück, wo wir eine kleine Auswahl exklusiver Weingüter besucht haben. Dabei haben wir in knapp drei Wochen runde 1.300 Kilometer zurückgelegt. Wer die ganze Garden Route sehen möchte, der sollte in Kapstadt beginnen, den Mietwagen in Port Elizabeth abgeben und von dort zurückfliegen. Etwa 850 Kilometer legt man dabei zurück.

Unser Tipp: Das beste Klima zeigt sich ab dem Kap Agulhas, wo der atlantische Ozean in den indischen Ozean übergeht. Das Wasser wird dann gute zehn Grad wärmer, was sich auch durch höhere Nachttemperaturen bemerkbar macht. Die Tagestemperaturen sind indes kaum höher als in Kapstadt.

Die Garden Route bietet unzählige schöne Wegpunkte. Bald nach Kapstadt liegt das mondäne Camps Bay, wo sich am großen Strand mit Blick auf den Tafelberg und

die Zwölf Apostel die Reichen und Schönen tummeln.

Jetzt beginnt der wohl schönste Teil der Garden Route mit dem weltberühmten Chapman's Peak Drive, einer kurvenreichen Strecke entlang einer atemberaubenden Steilküste. Ein nahezu weißer Strand fängt das Auge bei Noordhoek ein.



Der Weinberg am See

Dann endlich das Kap der Guten Hoffnung. Unschön: Am Tor zum Nationalpark müssen mehr als 300 Rand je Erwachsener gelöhnt werden. Dieser Preis steht in keiner Relation zu den sonstigen Preisen in Südafrika. Aber wer nach Südafrika gereist ist, möchte den südwestlichsten Punkt Afrikas wohl nicht versäumen. Gewarnt sei hier jedoch vor den wilden Affen. Sie öffnen Autotüren und klauen schneller, als man sehen kann, alles was frei zugänglich ist. Daher unser gut gemeinter Rat: Autotüren von innen verriegeln und das Handschuhfach schließen, beugt unliebsamen Überraschungen vor.

Nach der False Bay entfernt sich die Straße vom Meer. Wer auf Pinguine steht, der sollte in Betty's Bay einen Halt einlegen. 250 Kilometer und eine Übernachtung (in Gordon's Bay) weiter, erreichen wir den südlichsten Punkt Afrikas, das Kap Agulhas mit seinem weithin sichtbaren Leuchtturm. Hier treffen Indischer Ozean und

Atlantik zusammen, was nicht nur die wärmeren Wassertemperaturen, sondern auch mildere Nächte bewirkt. Die Landschaft erinnert hier an die Bretagne und die Vendée, während das Klima aus dem Mittelmeer zu kommen scheint – unsere ganz persönliche Traumkombination.

Ganz besonders deutlich wird das im verschlafenen Örtchen Arniston mit seinen schönen Häusern und der bretonisch anmutenden Küste. Wer zur Ruhe kommen möchte, ist in diesem Kurort richtig.

Unser Favorit ist jedoch einige Kilometer weiter die Küstenstadt Wilderness. Die Stadt mit ihren rund 6.000 Einwohnern liegt etwa 445 Kilometer östlich von Kapstadt sowie 315 Kilometer westlich von Port Elizabeth. Sein breiter Strand mit den steil aufragenden Felsen und den darüber gebauten Häusern ist unvergleichlich schön. Lange Spaziergänge an menschenleeren Stränden sind hier sozusagen Pflicht. Ein Eldorado für Gleitschirmflieger. Feinstes Seafood im Salinas Restaurant. Mildes Seeklima.

Unser Tipp: Der Farmers' Market in Wild Oats, der jeden Samstagvormittag stattfindet. Dort verkaufen die Farmer der Umgebung ihre selbsthergestellten Produkte von Marmeladen, leckeren Kuchen, frischen Säften über Suppen, Seifen bis hin zu Kräutern und Blumen – nicht nur für die Einheimischen eine wöchentliche Attraktion.

In einem der schönen Häuser hoch oben auf den Felsen mit weitem Blick auf das Meer, wo stets lebenshungrige Delphine zu sehen sind, könnten

wir alt werden. Allerdings müssten wir uns dann an die Einschränkungen gewöhnen, die man nachts hier auf sich nehmen sollte, um nicht Verbrechern zum Opfer zu fallen. Das ist nämlich die unschöne Seite dieses scheinbaren Paradieses. Und das gilt für ganz Südafrika.

Von Wilderness aus fahren wir auf dem direkten Weg zurück Richtung Stellenbosch. Als Enkel eines Winzers übt die große südafrikanische Weinregion starke Anziehungskraft auf uns aus.

Dank der Empfehlung eines Freundes übernachteten wir in der Casa Mori, einem kleinen Weingut bei Stellenbosch. Gefrühstückt wird in der Küche des Besitzers. Hier gibt es zudem die besten Insider-Tipps, welche Weingüter man besuchen sollte.

Von traditionell bis hochmodern ist hier alles vertreten. Wir entscheiden uns für das Weingut der deutschen Familie Falke, für das der Dorniers vom Bodensee, für das traditionelle Rustenberg Weingut und Glenelly. Wir haben diese Tour an zwei Tagen geschafft. Besser wäre aber ein Tag je Weingut einzuplanen. Jedes war ein Vergnügen fürs Auge, aber auch für Zunge und Gaumen.

Von Stellenbosch braucht man mit dem Auto nur 30 Minuten bis zum Flughafen von Kapstadt, wo unsere unvergesslich schöne Garden-Routetour zu Ende geht. Zum Glück noch kurz bevor das Corona-Virus die Welt lahm legte.

Mit freundlicher Genehmigung von Dr. Friedbert Weizenecker, www.der-reisetester.de



Wilderness –
hier könnte man
alt werden

Ferienregion Münstertal Staufen

Eine magische Landschaft im Dreieck von Schwarzwald,
Markgräflerland und Breisgau

Die Ferienregion Münstertal Staufen bietet Ihnen im Osten den Schwarzwald zwischen Schauinsland und Belchen, im Norden den Breisgau und die stets präsente Nähe zu Freiburg sowie im Süden die reizvollen Rebhügel des Markgräflerlands mit den kulturellen und kulinarischen Erlebnissen rund um die Fauststadt Staufen.

Das Münstertal. Eine traditionsreiche Landwirtschaft hat bis in die Höhen hinauf blumenbunte Wiesen und Weiden geschaffen. Mittendrin thront die prächtige Barockanlage des Klosters St. Trudpert, von der Gründung her das älteste Kloster im Schwarzwald. Auf dem Münstertalweg zwischen Staufen und dem Anschluss an den Fernwanderweg „Westweg“ am Trubelsmattkopf erwandern Sie sich diese Schwarzwälder Kulturlandschaft. Viele der schmucken Schwarzwaldhöfe haben komfortabel ausgestattete Ferienwohnungen als ideale Basis für Ihren Urlaub bei uns.

Wer seinen Lungen etwas besonders Gutes spenden möchte, taucht im Besuchsbergwerk Teufelsgrund ein in die kristalline Welt des Urgesteins. Münstertal ist seit 1969 Luftkurort und seit 2013 hochprädi-



katisierter Kurort mit anerkanntem Heilstollenbetrieb.

Der Belchen (1414m), was für ein Berg! Von Nordwest der „Eiger des Schwarzwalds“, on Top das perfekte Rundum-Panorama mit der Alpenkette zwischen Montafon und Mont Blanc sowie dem Band der Vogesen jenseits des Rheingrabens. Bezwingen Sie diesen Koloss sportlich über unsere schmalen Bergpfade vom Tal bis zum Gipfel oder ganz bequem mit dem Belchenbus und der Belchen-Seilbahn.

Fauststadt Staufen. Eine Altstadtidylle wie im Bilderbuch – so zeigt sich das Staufener „Städtle“ unterhalb der trutzigen Burgruine. Mit „Gässle“ und „Bächle“ wie im nahen Freiburg mit einem Marktplatz voller Leben.

Der Blick von der Staufener Burg zeigt es besonders eindrucksvoll: Im Norden die Ausläufer des Schönbergs,

und im Süden die ersten Weinberge des Markgräflerlandes.

Für Freunde des Genussradelns sind Breisgau und Markgräflerland ideale Ziele. Ein bestens beschildertes Radwegenetz verbindet die Winzerdörfer und Kleinstädte weitgehend abseits der Autostraßen. Der neue **Badische Weinradweg** und der beliebte **Süd-schwarzwald-Radweg** lassen aus Ihrer Halbtages- oder Tagestour eine kleine Radfernreise werden – natürlich mit buchbarem Gepäck- und Übernachtungsservice.

Wer noch ein wenig über den Teller rand unserer Region hinausschauen möchte, nutzt den Service der KO-NUS-Gästekarte und erschließt sich die Kultur im Dreiländereck von Freiburg, Basel und Straßburg.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.muenstertal-staufen.de



Fotos: Manfred Bernhard

Straubing –

Eine facettenreiche Stadt am Rand des Bayerischen Waldes

Eindrucksvolle Kirchen und imposante Bürgerhäuser inmitten eines großzügigen Stadtplatzes mit dem bezaubernden Flair einer bayerischen Stadt für alle, die Genuss auf einzigartigem Niveau schätzen.

Begeistert wirkt das Stadtbild mit einem farbenprächtigen Reigen aus herrlich blühenden Blumenrabatten und einem wahren Bilderbuch aus über 7.000-jähriger Geschichte.

Besondere Beachtung verdient dabei das Gäubodenmuseum, da man hier eine Zeitreise aus der langen Siedlungsgeschichte verfolgen kann.

Keltische Münzen, bajuwarischer Schmuck präsentiert in einer hochmodernen und spektakulären Ausstellung, sowie der weltberühmte Römerschatz, ein einmaliger Bestand prächtiger römischer Rüstungen, die mit Gesichtshelmen, Beinschienen und Rossstirnen vom römischen Leben an der Donau erzählen.

Wo einst die Römer ihre Kastelle errichtet hatten, erhebt sich jetzt der

Kirchhügel von St. Peter. Die romanische Basilika ist umgeben von drei gotischen Kapellen und einem der stimmungsvollsten Friedhöfe im deutschsprachigen Raum.

Die spätgotische Stadtpfarrkirche St. Jakob spiegelt sich in neuem Glanz nach einer aufwändigen Innenrestaurierung und birgt neben vielen anderen herrlichen Kunstwerken ein ganz besonderes Juwel – das Mosesfenster von Albrecht Dürer aus der Zeit um 1500.

Wahrzeichen Straubings ist der Stadtturm, ein gotischer Wachturm aus dem 14. Jahrhundert, der mit 68 m Höhe den Ludwigs- und Theresienplatz überragt. Dort pulsiert seit nun schon 800 Jahren das städtische Leben. Lassen Sie sich von den in allen Farben leuchtenden Marktschirmen, den farbenfrohen Bürgerhäusern und den Menschen, die gemütlich in den Straßen und auf den Plätzen verweilen oder in einem der vielen Straßencafés entspannen, verzaubern.

Lebensfreude pur bietet das Gäubodenvolksfest (13. – 23.08.2021),

nach dem Münchner Oktoberfest das zweitgrößte Volksfest Bayerns verbunden mit einer großen Verbrauchermesse, der Ostbayernschau.

Rund um Straubing, vor allem entlang der Donau, gibt es viele Möglichkeiten, die Umgebung zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu erkunden, so liegt die Stadt unter anderem am Donauroadweg und am Donaupanoramaweg.

Natur erleben können Sie außerdem im Tiergarten Straubing. Er ist eingebettet in eine alte Parkanlage und beherbergt einheimische und exotische Tiere in 200 Arten.

„Blue Brix – Straubinger Wunderwelten“ heißt die neue Attraktion in der Stadt, die die Herzen von Modell-eisenbahn-Fans höherschlagen lässt.

Information
Tourist-Information
Fraunhoferstraße 27
94315 Straubing
Tel.: 09421/944-69199
Email: tourismus@straubing.de
www.straubing.de





Schloss Glatt

Kultur- und Museumszentrum

In unmittelbarer Nähe zum Neckartal liegt das romantische Wasserschloss Glatt. Das Zentrum des Ortes bildet die imposante Schlossanlage, die zu den wenigen erhaltenen Wasserschlossern des Landes gehört.



Das dreiflügelige Schloss mit vier Ecktürmen und einem in die Schildmauer eingefügten Turm steht heute vollständig in einem wiederhergestellten Weiher. An der Nordseite des Schlosses befindet sich ein Hof, der an drei Seiten von Wirtschaftsgebäuden umschlossen wird. Das Wasserschloss wurde für Museumszwecke ausgebaut und dient seit 2001 als Kultur- und Museumszentrum. Es beherbergt im Hauptgebäude und in der Zehntscheuer vier museale Einrichtungen.

Im Schlossmuseum (Ostflügel) wird die Geschichte von Schloss und Dorf unter besonderer Berücksichtigung des Verhältnisses von Herrschaft und Untertanen lebendig. Die Herren von Neuneck beherrschten das Dorf Glatt vom 13. Jhdt. bis zu ihrem Aussterben 1671. Im 18. Jhdt. unterstand die Herrschaft Glatt den Fürstbäben des Klosters Muri (1706–1803). Das Kloster Muri bescherte der Herrschaft einen Innovationsschub.

Das Bauernmuseum im Schloss Glatt zeigt das Leben der Bauern am oberen Neckar und gibt Einblicke in den ländlichbäuerlichen Alltag der Region bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts. Schwerpunkte der Dokumentation sind das ländliche Handwerk und die Arbeit auf den Feldern

von der Saat bis zur Ernte. Daneben widmet sich das Museum dem bäuerlichen Wohnen und der Kleiderherstellung. In der Ausstellung werden die sozialen und politischen Strukturen des Dorfes verdeutlicht.

Das Adelsmuseum dokumentiert die Geschichte des Adels am oberen Neckar und macht anhand von Sachüberresten die Lebensformen des Adels im Mittelalter und früher Neuzeit verständlich. Ausgestellt sind Bauplastik und Keramik von Burgen, Porträts, Mobiliar und Wohnungsinventar aus Schlössern sowie Archivalien und Literatur. Die Exponate stammen teils aus öffentlichem Besitz, teils aus dem Besitz von Adelsfamilien der Region.

In der **Galerie Schloss Glatt** werden in einer Dauerausstellung wie auch in Sonderausstellungen Werke der bildenden Kunst präsentiert, die für den Kulturraum am oberen Neckar von konstitutiver Bedeutung waren und sind. Die Dauerausstellung erzählt die Erfolgsgeschichte der Bernsteinschule, der legendären Kunstschule im ehemaligen Kloster Bernstein bei Sulz am Neckar, die als „Keimzelle der Nachkriegskunst“ in die Kunstgeschichte Südwestdeutschlands eingegangen ist.

Kultur- und Museumszentrum Schloss Glatt
72172 Sulz am Neckar-Glatt
Telefon: +49 7482-80 77 14
schloss-glatt@sulz.de | www.schloss-glatt.de

Sonnengruß aus dem Tölzer Land

Yoga an außergewöhnlichen Orten



Im Museum, auf dem See oder im Kloster – Das Tölzer Land ist im Yoga-Fieber und zelebriert die indische Körper- und Meditationspraktik an besonderen Orten. Ein wahrer Geheimtipp für Yogis und solche, die es werden wollen, ist das Tölzer Land. Hier in den bayerischen Voralpen schöpft man Inspiration an ungewöhnlichen Orten. www.toelzer-land.de

Frühstücks-Yoga mit Weitblick

Energie für den bevorstehenden Tag tanken Frühaufsteher beim morgendlichen Yoga vor Alpenpanorama. Auf der Wiese vor dem Hofcafé Otthof beginnt der Morgen mit einer Runde Hatha-Yoga unter der Anleitung der ausgebildeten Yogalehrerin Michaela Griesmann und endet mit einem wohlverdienten Frühstück. Termine nach Absprache. www.otthof.de

Wer auf der Suche nach Ruhe und Einsamkeit ist, kommt zum Morgen-Yoga an den Herzogstand. Mit

einer exklusiven Gondel geht es um 8 Uhr, eine Stunde vor allen anderen, auf den Lieblingsberg von König Ludwig II. Termine unter www.toelzer-land.de, www.kochel.de

SUP-Yoga auf dem Alpensee

Die Balance halten, das innere und äußere Gleichgewicht finden, wenn man dabei auf dem Wasser steht. Beim SUP-Yoga wird das Paddleboard zur schwimmenden Yogamatte und das erfordert besondere Konzentration und Koordination. SUP-Yoga gibt es auf dem Starnberger See, Kochel- und dem Walchensee und am Sylvensteinsee. www.sunnawind.de, www.montevia.de, www.facebook.com/PinkYogaLoves.me

Relaxing-Yoga im Museum

Beim „Relaxing-Yoga“ im Franz Marc Museum beginnen Besucher ihren Museumstag mit beruhigenden Atem- und Körperübungen im Aussichtsraum mit Blick auf den Kochelsee und

die Berge. Das „Relaxing-Yoga“ ist eine besonders entspannende und regenerative Form des Yoga und ideal, um den Kopf frei zu machen. www.franz-marc-museum.de

Spirituelles Yoga im Kloster

„Ommm“, bei dem Wort denkt man eher an einen Tempel in Südostasien, als an ein Kloster in den bayerischen Voralpen. Doch im Kloster Schlehdorf ist dieser Klang sehr bekannt. Hier zeigen ausgebildete Yogalehrerinnen, wie man mit gezielten Bewegungs- und Meditationsübungen Körper und Geist in Einklang bringt. Die Kurse der Yoga-Richtungen Yoga Flow, Budokon Yoga und Sivananda Yoga setzen den Fokus meist auf Spiritualität, Achtsamkeit und ganzheitliche Gesundheit. Regelmäßige Triyoga@-Workshops, Retreats und Soul-Satellites-Bewusstseinsseminare für junge Erwachsene runden das Angebot ab. Termine unter cohausschlehdorf.de

Über das Tölzer Land

Das Tölzer Land erstreckt sich südlich von München bis zur Tiroler Grenze. Der Starnberger See im Westen, Kochel- und Walchensee im Süden und der Sylvenstein-Stausee im Osten bieten zahlreiche Erholungsmöglichkeiten – ebenso wie Isar und Loisach, die sich als blaue Bänder durch die Bilderbuchlandschaft schlängeln. Der höchste Gipfel ist der Schafreuter (2101 m). Bergbahnen führen sommers wie winters auf den Herzogstand (1731 m) am Walchensee, auf das Brauneck (1555 m) in Lengries und auf den Blomberg (1248 m), den Hausberg von Bad Tölz.

Weitere Infos unter www.toelzer-land.de



Virtuell ins Museum

Die schönsten Museen Europas besuchen – einfach vom Sofa aus!

Die Corona-Krise hat uns gelehrt, auf Vieles für eine Weile zu verzichten. Mancher wurde erfinderisch und hat Ideen gesammelt, um dem Lagerkoller oder gähnender Langeweile zu entkommen. Warum auf diese Errungenschaften nun verzichten? Unser Tipp: Mit virtuellen Touren lassen sich Ausstellungen erkunden und Meisterwerke ganz nah entdecken. Die Suchmaschine für Ferienhäuser Holidu (www.holidu.de) hat eine Liste mit beeindruckenden virtuellen Museumsbesuchen erstellt.

Louvre, Paris, Frankreich

Der Louvre in Paris zog bisher jährlich fast neun Millionen Besucher an. Zu den Highlights des weltgrößten Kunst- und Antiquitätenmuseums zählen die Mona Lisa oder die Venus von Milo. Bereits seit Anfang März des Jahres hat der Louvre geschlossen. Seitdem führen jedoch virtuelle Touren durch die Ausstellungsräume und Galerien. Auch die beeindruckende Fassade des Museums lässt sich online erkunden: www.louvre.fr

Ermitage-Museum, St. Petersburg

Weiter geht es nach St. Petersburg, wo sich eines der drei größten Kunstmuseen der Welt befindet. Die Sammlung der Eremitage umfasst mehr als drei Millionen Kunstwerke und Artefakte der Weltkultur, die alle virtuell auf einer umfangreichen Online-Plattform eingesehen werden können: www.hermitagemuseum.org

Britisches Museum, London

Weltbekannt ist das Museum, das übrigens älter ist als die Vereinigten Staaten, für seine herausragende kulturgeschichtliche Sammlung. Wer seine virtuelle Tour „verlängern“ möchte, kann einen Filmabend anschließen: Vor der fantastischen Kulisse des Museums wurde „Nachts im Museum; Das geheimnisvolle Grabmal“ gedreht: www.britishmuseum.withgoogle.com

Rijksmuseum, Amsterdam

Das Rijksmuseum in Amsterdam ist das bedeutendste Museum der Niederlande, sowohl was die Besucherzahl als auch die Anzahl der ausgestellten Werke betrifft. Es ist der bildenden Kunst, dem Handwerk und der Geschichte des Landes gewidmet. Doch auch vom Sofa aus lässt sich viel erkunden: Digitale Ausstellungen widmen sich Jan Steen, Johannes Vermeer, Rembrandt van Rijn, Dutch goldsmith, Johannes Lutma sowie dem berühmtesten Werk des Museums, „Die Nachtwache“ von Rembrandt.

Musée d'Orsay, Paris

Noch eine zweite virtuelle Museums-Reise führt nach Paris: Das Musée d'Orsay beherbergt die weltweit größte Sammlung impressionistischer und post-impressionistischer Werke. Das Online-Angebot zeigt eine Vielzahl von Werken aus dem Impressionismus und rund um die französische Geschichte: www.google.com/partner/musee-dorsay-paris

Vatikanische Museen Vatikanstadt

Eine der größten Kunstsammlungen der Welt ist hier in zwölf Museen und fünf Galerien zu bestaunen. Die Werke wurden im Laufe der Jahrhunderte von den Päpsten gesammelt. Zu bestaunen sind darunter die berühmtesten Werke von Michelangelo und Raffael – auch bequem von zuhause aus: www.useivaticani.va

Deutsches Museum, München

Das Museum bietet einen virtuellen Rundgang bereits seit 2015 an, als das Gebäude wegen eines Umbaus schließen musste. Seitdem können Besucher in Online-Touren durch „Welt, Raum und Zeit“ flanieren. Die interaktiven Touren inklusive Audio-Guides können jederzeit unterbrochen werden und man kann sich frei im virtuellen Museum umsehen. <https://digital.deutsches-museum.de/virtuell/>

Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía, Madrid

Die virtuelle Erkundungstour führt schließlich nach Spanien. Das Museum für moderne Kunst des 20. Jahrhunderts wurde nach Königin Sofía benannt. Die Internetseite bietet eine breite Palette an Inhalten, einschließlich eines Multimedia-Bereichs mit Hunderten von Videos und Audio-Dateien, die visuelle und akustische Führungen durch die Ausstellungen innerhalb des Museums ermöglichen: www.museoreinasofia.es

SOFORTHILFE FÜR DEN MITTELSTAND

sofortdigital.com
100% kostenlos
und unverbindlich

INFORMIERE DEINE KUNDEN
TAGESAKTUELL ÜBER ÖFFNUNGSZEITEN,
PASSENDE ANGEBOTE UVM.

SCHNELL UND KOSTENLOS
BIS 30.06.2020

WWW.SOFORTDIGITAL.COM

AUF KURS

**STEUERE MIT SELLWERK PRIME
DEIN UNTERNEHMEN
IN EINE DIGITALE ZUKUNFT**

www.sellwerk.de

80%

nutzen Suchma-
schinen, um lokale
Informationen zu
finden*



*<https://bit.ly/2H1XjMP>

Du willst Deine **Auffindbarkeit** steigern?

SELLWERK – Individuelle Online-Marketinglösungen – alles aus einer Hand.

Jetzt anrufen! **Kostenlose Service-Hotline:** ☎ **0800 | 44 777 33**

