

BIO

Gesundheit für Körper,
Geist und Seele

Gelenke
ohne
Schmerzen

Mit den besten
Heilkräuter-
rezepten

Vitamin D

Der erstaunliche
Gesundmacher

Fit bis 120?

Das Phänomen
der neuen Alten

Tanzen als
Therapie

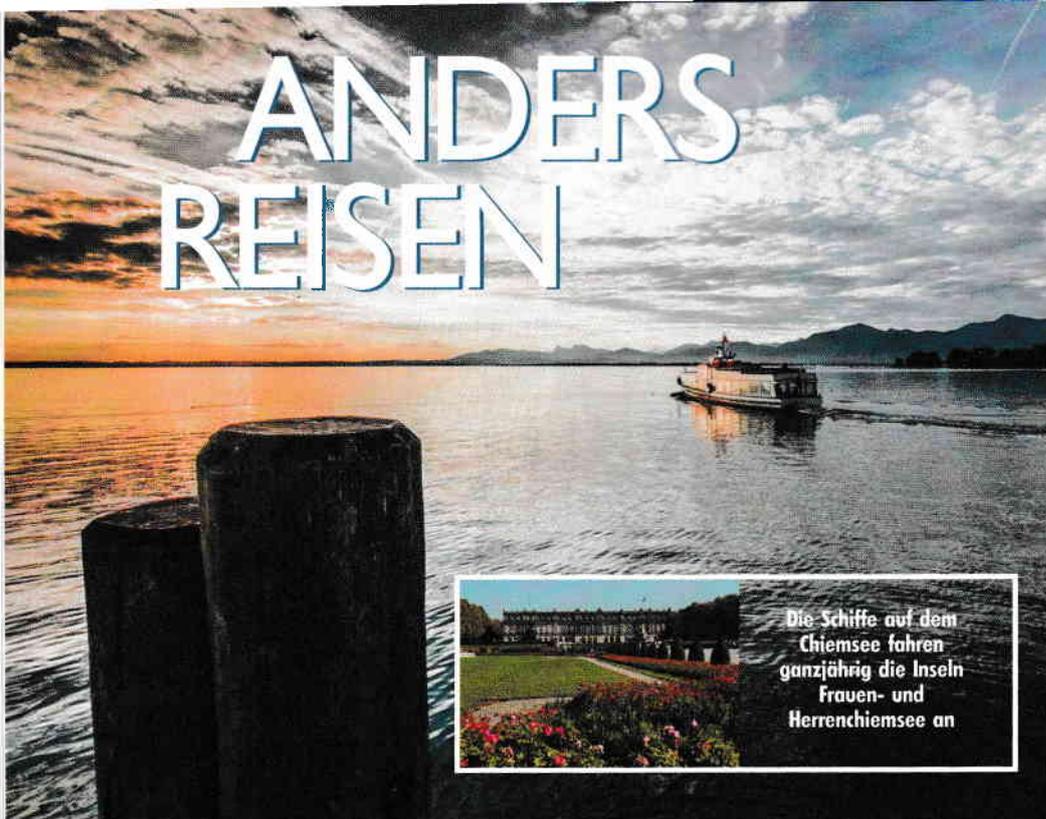
Endlich das
Leben
genießen

Hafer

Vom Bauernessen
zum Superfood



ANDERS REISEN



Die Schiffe auf dem Chiemsee fahren ganzjährig die Inseln Frauen- und Herrenchiemsee an

Erholung pur am Chiemsee

Bayerische Gemütlichkeit und Wellness können Ruhesuchende in der oberbayerischen Chiemsee-Region genießen. Besonders empfehlenswert ist ein Besuch auf Schloss Herrenchiemsee. Es wurde vom Märchenkönig Ludwig II. nach dem Vorbild von Versailles erbaut. Gegenüber liegt die kleinere Fraueninsel mit dem Frauenkloster. Als „Insel der Maler“ ist sie eine der ältesten Künstlerkolonien Europas. Auf zahlreichen Wander- und Radwegen lässt sich die idyllische Landschaft rund um den See erkunden. Mit Mooranwendungen, Schwefelthermal- und Jodthermalsole-Bädern kann man in den vielen Kurorten in der Nähe, wie Kolbermoor und Bad Aibling, der Gesundheit Gutes tun. Infos: www.chiemsee-alpenland.de

Geführtes Wandern auf der Blumen- insel Madeira

Madeira, die Insel des ewigen Frühlings, liegt wie ein schwimmender Garten im Atlantik auf der Höhe von Marokko. Gut 800 Pflanzenarten schmücken das zu Portugal gehörende Eiland mit seinen ganzjährig milden, sommerlichen Temperaturen zwischen 20 und 25 Grad. Die achttägige Reise mit dem Bus und moderaten Wanderungen führt unter anderem in die Hauptstadt Funchal. Hier steht ein Besuch des berühmten botanischen Gartens mit seiner Vielfalt an Hibiskus, Azaleen und Papageienblumen auf dem Programm. Weitere Etappen sind: ● eine Inselrundfahrt zum Pico do Arieiro, dem mit 1818 Metern dritthöchsten Berg der Region ● eine Küstenwanderung und ● eine Fahrt nach Rabacal - zum Reich der Wasserfälle. Infos: www.hauser-exkursionen.de



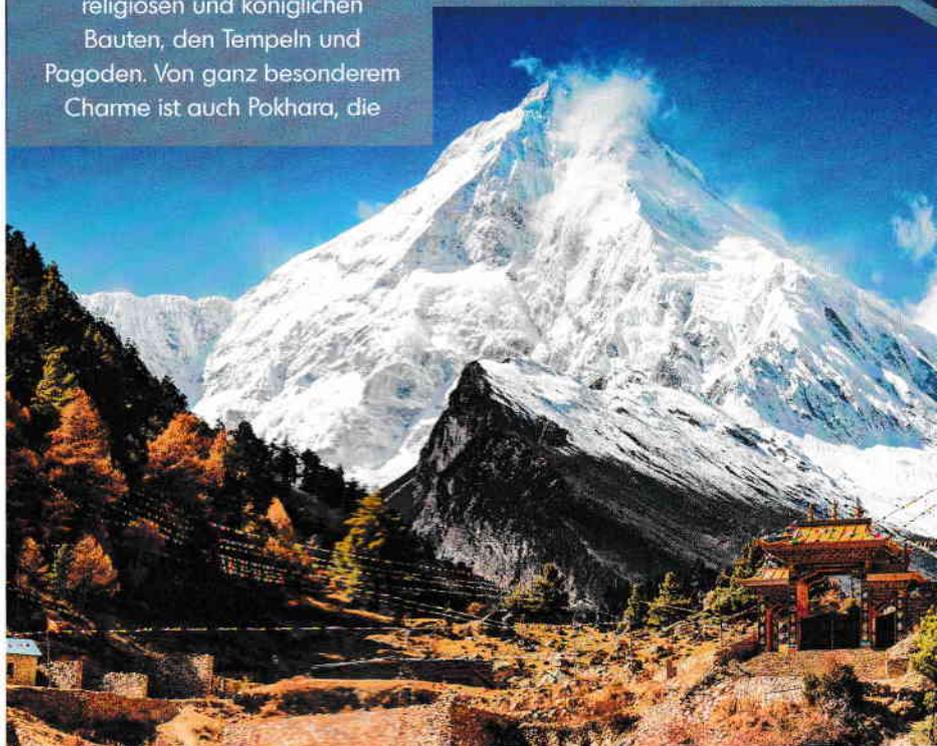
Der Natternkopf – der blaublütige Stolz von Madeira – eine Pflanzenart, die einmalig auf der Welt ist

Foto: Hauser Exkursionen/Oliver Breda

Die Kultur- wunder Nepals entdecken

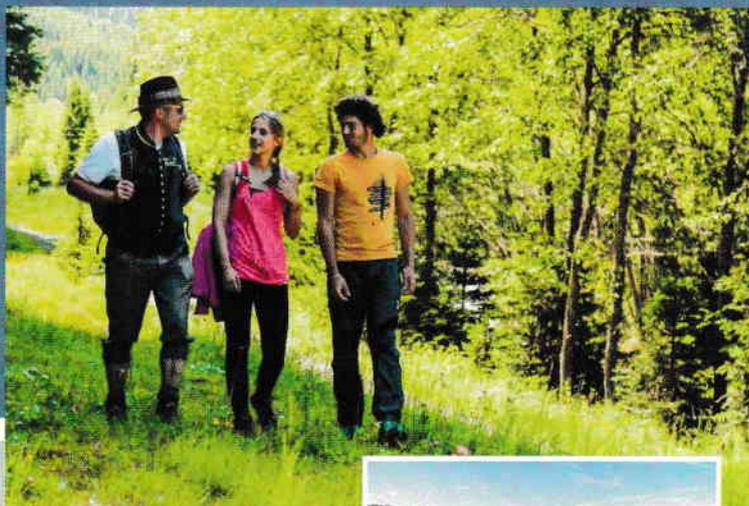
Wer nach Nepal reist, kann zahlreiche Unesco-Weltkulturerbestätten und auch so manche Naturwunder erleben. Die 10-tägige Reise führt unter anderem in die historische Hauptstadt Kathmandu mit den vielen religiösen und königlichen Bauten, den Tempeln und Pagoden. Von ganz besonderem Charme ist auch Pokhara, die

Stadt im Himalaya-Gebirge. Neben Tempelanlagen besticht sie vor allem durch ihre beeindruckende Natur. Den Chitwan-Nationalpark kann man unter anderem mit Elefanten erkunden. Affen, Antilopen und Panzernashörner kreuzen hier den Weg, und mit etwas Glück begegnet man sogar einem bengalischen Tiger. Infos: www.enchantingtravels.de

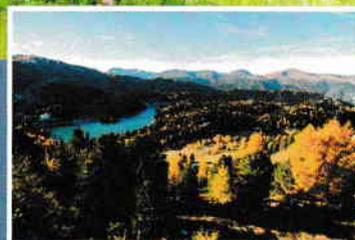


Mit dem Almbutler den Herbst genießen

Im Biosphärenpark Nockberge, an der Grenze von Kärnten und der Steiermark, liegt die Turracher Höhe: auf 1763 Metern. Unter dem Motto „Natur erleben mit Almbutler“ können Urlauber hier einen ganz besonderen Service genießen: Mit dem Almbutler – zu erkennen an seinem zünftigen alpinen Outfit – gibt es ein täglich wechselndes Programm. Dazu gehören unter anderem: Regenwanderungen mit Gipfelbrunnen, die 3-Seen-Wanderung oder zum Beispiel Kräuter- oder Familienwanderung mit See-Picknick. Auf den Exkursionen sorgt der Almbutler bei seinen Gästen außerdem für kleine Annehmlichkeiten: vom Erfrischungstrunk bis zur Sonnencreme, und auch so mancher Insider-Geheimtipp erfreut die Gäste. Infos: www.turracherhoehe.at



Der Almbutler führt seine Gäste zu den schönsten Plätzen der Turracher Höhe. Der Blick auf den größeren Turracher See und den kleineren Schwarzsee ist im Herbst besonders schön



Auf der Salzstraße durch Frankreich und die Schweiz

Drei Kurorte und vier Orte mit Bezug zum Salz haben sich in Burgund-Franche-Comté und der Schweiz zum touristischen Netzwerk „Terra Salina“ zusammengeschlossen. Zu den herausragenden Sehenswürdigkeiten gehört die Königliche Saline von Arc-et-Senans. Inmitten der alten Salzmanufaktur erfahren Besucher im Museum viel über die Geschichte des Salzes und können an kulturellen Veranstaltungen wie Ausstellungen und Konzerten teilnehmen. Nicht minder interessant sind auch die Große Saline von Salins-les-Bains oder das Salzbergwerk von Bex in der Schweiz. Verbinden kann man dies alles mit einem wohltuenden Thermalurlaub. Verschiedene Reiserouten und Infos: www.terrasalina.eu



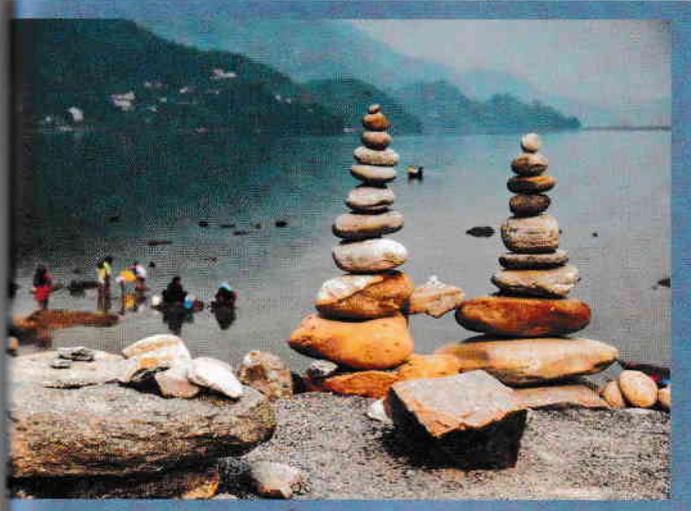
Ganz besondere Ausblicke bietet eine Reise auf der „Terra Salina“. Hier: die Königliche Saline von Arc-et-Senans

Rügen: das besondere Naturerlebnis

Der Herbst ist die beste Jahreszeit, um im erst 2013 gegründeten Naturerbezentrum Rügen Abenteuer in der Natur zu erleben. Von der Vollmondwanderung bis zur Wildfrüchtetour, vom Abenteuerspielplatz mit Meerblick bis zur Waldolympiade ist hier ein umfangreiches Programm für Groß und Klein geboten. Mit etwas Glück findet man nach den ersten Herbststürmen sogar Bernstein, das Gold der Ostsee. Beim Bernsteinschleifen werden besonders schöne Fundstücke in ein persönliches Schmuckstück verwandelt. Auch Pilzsucher können in den Buchenwäldern auf Rügen fündig werden. Infos: Naturerbe Zentrum Rügen, Infos: www.nezr.de



Im Herbst und Winter spülen die Wellen auf Rügen mitunter Bernsteinstücke an den Strand



Eine Reise zum Dach der Welt schenkt unvergessliche Eindrücke. Hier der Phewa Lake bei Pokhara und der Manaslu, der „Berg der Seele“, der mit 8163 Metern achthöchste Berg der Erde

