





## INHALTS- VERZEICHNIS



### FLIEGEN & FALLEN

**6**

Fliegen wie 007	8
Fallschirmspringen	10
Interview mit einem Piloten	14

### REISEN & KURZURLAUB

**16**

Reisen: Inspiration für die Sinne	18
Das „karibische“ Bayern	20
Der Berg ruft!	24
Außergewöhnliche Plätze in Berlin	26
Verwunschene Orte in Deutschland	28

### MOTORPOWER

**32**

Männerspielplatz	34
------------------	----



Rennstrecken unter die Lupe genommen	38
Ferrari fahren auf dem Red Bull Ring	40

### ABENTEUER & SPORT

**42**

Folge dem Ruf der Wildnis!	44
Mountainbike: Action auf Naturpfaden	48
Abenteuer Canyoning	50

### ESSEN & TRINKEN

**54**

So spannend kann Dinieren sein!	56
Kleine Weinkunde	60
Gäste begeistern mit Stil und Manieren	62
Ode ans Grillen: Summer Feeling & Genuss	64
Gin is in!	68



## WELLNESS & GESUNDHEIT 70

Auszeit für Körper, Geist & Seele	72
Ayurveda: Die indische Heilkunst	76
Gönn dir aktive Erholung	78

## KUNST, KULTUR & LIFESTYLE 80

Museen: Spiegel unserer Gesellschaft	82
Let's dance: Tanzen begeistert	84
Achtung Kamera: So gelingt jedes Foto	86

## WASSER & WIND 90

Küstenkinder: Nordsee versus Ostsee	92
Nordisch by nature: Der Norden rockt!	94
Abtauchen: Unterwasserwelten	98

Die perfekte Welle	100
--------------------	-----

## ERLEBNISSE MIT TIEREN 104

6 Gründe für eine Wanderung mit Alpakas	106
Abenteuer mit dem Huskyschlitten	110
Produktübersicht	114
Exklusive Angebote für Firmen	116
Kontakt	118
Notizen	120



# ***FLIEGEN & FALLEN***

6







# ***FLIEGEN WIE 007: JAMES BOND FEELING IM TRAGSCHRAUBER***





Der Tragschrauber ist das Cabrio der Lüfte, weil du oben ohne fliegst. Denn anders als beim Hubschrauber fehlt dem Tragschrauber ein Dach. Das ermöglicht dir ein unvergleichliches, unmittelbares Flugerlebnis mit wehendem Haar und steifer Brise um die Nase. Dein Adrenalinspiegel schnellte in die Höhe, weil du den Wolken auf diese Weise noch viel näher kommst. Richtig bekannt wurde der Tragschrauber durch den James-Bond-Film „Man lebt nur zweimal“. Dort flog Jean Connery in dem gelben Flieger „Little Nellie“ durch die Lüfte.

### Wie ein Ahornsamen

Ein Tragschrauber, auch Gyrocopter genannt, funktioniert ähnlich wie ein Hubschrauber. Der Rotor wird aber nicht durch ein Triebwerk angetrieben, sondern durch den Fahrtwind. Diesen Effekt nennt man Autorotation. Die Natur nutzt dieses Prinzip schon lange, zum Beispiel beim Ahornsamen. Die durch den Samen strömende Luft versetzt ihn in Autorotation und lässt ihn sanft zu Boden schweben.

Zum Starten braucht der Tragschrauber aber ein wenig Tempo – etwa 70 Kilometer die Stunde. Ein Senkrechtstarten wie beim Hubschrauber ist nicht möglich. Tragschrauber werden immer beliebter, weil es verhältnismäßig günstig ist, einen Flugschein zu erwerben. Einfacher geht das bei einem Rundflug mit Jochen Schweizer. Schlüpfte in die Rolle von 007 und jage in einem Tragschrauber durch die Luft. Lass deinen Traum mit einem Erlebnisgutschein wahr werden!

### Flug auf Sicht

Beruhigend für Flugschüler und Probeflieger: Der Tragschrauber kann aufgrund seiner Bauweise nicht einfach vom Himmel fallen. Auch wenn alle Maschinen versagen, lassen ihn seine Drehflügel sanft zu Boden gleiten. Herausfordernd ist aber, dass man den Tragschrauber nur auf Sicht fliegen kann. Das Wetter muss also stimmen!

Aber das versteht sich eh von selbst: Du sitzt schließlich im Freien. Erfunden hat den Tragschrauber der spanische Ingenieur und Luftfahrtpionier Juan de la Cierva. Nach mehreren erfolglosen Versuchen entwickelte er 1923 mit dem C4 den ersten flugfähigen Tragschrauber. Heute ist der Tragschrauber ein reines Sport- und Hobby-Fluggerät und erfreut sich stetig steigender Beliebtheit.









# ***FALL SCHIRM SPRINGEN***

Allein die Vorstellung, mit 200 Stundenkilometern 50 Sekunden im freien Fall aus 3.000 bis 4.000 Metern Höhe Richtung Boden zu sausen, jagt Vielen kalte Schauer über den Rücken. Andere sind schier süchtig nach dem Adrenalin-kick. Doch spätestens, wenn der Schirm aufgeht, sind alle versöhnt. Erst dann hat man Augen für das atemberaubende Panorama und schwebt in aller Seligkeit dem Boden entgegen.

Als Anfänger springst du im Tandem. Das nimmt dem Erlebnis aber keinesfalls den Nervenkitzel. Du hängst mit deinem Gurt quasi direkt vor deinem Sprungpartner. Wenn du kurz vor dem Absprung am Ausgang des kleinen Flugzeugs stehst, bist du es, dessen Beine den Sprung wagen müssen.





## *Erlebe das einmalige Gefühl des Fliegens!*

Die Erlösung kommt erst mit dem ruckartigen Zug der Leinen, wenn der Fallschirm aufgeht. Unten angekommen stellt sich ein Dauergrinsen ein. Gewaltiger kann ein Adrenalinschub nicht ausfallen.

Schon vor dem Sprung ist deine Aufmerksamkeit gefragt. Der Fallschirm wird überprüft, du erfährst, wie dein Sprung abläuft und wie du die korrekte Freifallhaltung einnimmst. Alles was du dazu brauchst: Mut, bequeme Kleidung, also eine Jogginghose und Turnschuhe, und eine winddichte Jacke.

Höhenangst muss kein Ausschlusskriterium für einen Sprung sein. Wenn du Angst vor Leitern, felsigen Gipfeln oder dem Fünf-Meter-Brett im Schwimmbad hast, lässt sich das nicht unbedingt

auf einen Fallschirmsprung übertragen. Denn da bewegst du dich in so großer Höhe, dass dein Gehirn die Entfernung nicht mehr realistisch einschätzen kann und Höhenangst häufig ausbleibt.

Das wunderbare Erlebnis begleitet dich noch lange nach deinem Sprung. Es ist weniger ein Fallen, als ein Schweben auf einem unsichtbaren Luftkissen – 50 Sekunden lang. Der Flug mit offenem Schirm dauert etwa fünf bis sieben Minuten. Unterhaltungen sind erst dann möglich, obwohl der Schirm sehr viel Lärm macht. Die Landeposition beim Tandemsprung ist „Beine hoch“. Man rutscht quasi so lange auf dem Allerwertesten, bis man zum Stehen kommt. Unten angekommen, wirst du es nicht mehr so schnell los: Dein euphorisches Dauergrinsen!





# ***INTERVIEW MIT EINEM PILOTEN***



Pilot werden steht bei Vielen im Kindesalter ganz oben auf der Wunschliste. Der Weg dahin ist aber keineswegs ein Kinderspiel. Was ein Pilot alles mitbringen muss, wie die Ausbildung abläuft und wie sich das Training im Flugsimulator anfühlt, erzählt uns Pilot Frank Schneider, 34 Jahre, aus Ingolstadt.

### Was macht für dich die Faszination am Fliegen aus?

Das Freiheitsgefühl. Das ist besonders stark bei spektakulären Sonnenaufgängen oder wenn sich die Gewitterwolken vor einem auftürmen. Aber klar, das Glamour-Image von einst haben wir längst eingebüßt. Fliegen ist harte Arbeit. Man trägt die Verantwortung für viele Menschenleben, durchfliegt etliche Zeitzonen und ist oft lange Zeit von seiner Familie getrennt.

### Was zeichnet einen guten Piloten aus?

Man muss in jeder Situation einen kühlen Kopf bewahren, man muss sehr konzentriert arbeiten können und die Bereitschaft dazu haben, ständig unterwegs zu sein. Außerdem sollte man ein gutes naturwissenschaftliches Verständnis mitbringen. Und man braucht gute Augen und eine sehr schnelle Reaktionsfähigkeit.

### Wie hast du das Fliegen erlernt?

Nach der theoretischen Ausbildung trainiert man im Flugsimulator. Dort erlernt man den Umgang mit der Elektronik und Steuerung des Flugzeuges. Hat man das einmal drauf, wird man mit verschiedenen Problemen konfrontiert wie etwa dem Ausfall der Triebwerke, Hydraulik oder Anzeigesystemen. Neben fliegerischen Fähigkeiten werden auch Managementqualitäten trainiert: im Mittelpunkt steht immer die souveräne Bewältigung extrem schwieriger Situationen.

### Wie realistisch ist das Fliegen im Simulator?

Sagen wir so: In brenzligen Situationen bin ich oft in Schweiß ausgebrochen. Man hört authentische Geräusche, Bildschirme an den Fenstern lassen Wolken und Landschaft in Echtzeit an einem vorbeiziehen. Auch die Bewegungen des Flugzeuges werden nachempfunden. Unter Zeitdruck und psychischem Stress macht es einem der Simulator sehr schwer, die richtige Entscheidung zu treffen.





# ***REISEN & KURZURLAUB***





17





**REISEN:  
INSPIRATION  
FÜR DIE SINNE**







Reisen ist so individuell wie jeder Einzelne von uns. So hat auch jeder Mensch seine ganz eigenen Gründe, den Koffer oder Rucksack zu packen. Was alle eint, ist die Suche nach neuen Erfahrungen und Eindrücken, die Spuren in unseren Herzen und Gedächtnissen hinterlassen. Reisen öffnet den Horizont, inspiriert und ermöglicht, sich selbst und sein Leben aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

### **Mach, was dir gefällt!**

Für viele Menschen ist Reisen ein Lebenselixier. Sie zählen die Tage bis zum nächsten Urlaub, malen sich ihren Urlaubsort in den schönsten Farben aus. Dabei ist die Art und Weise, wie Menschen ihren Urlaub verbringen, ganz verschieden. Ob großes Hotel mit Pool, stylisches Boutique-Hotel mit Frühstück, minimalistisches Hostel, Berghütte oder Wohnmobil, ob mit Sandalen, Wanderschuhen oder Highheels: Du bringst deine freie Zeit so, wie es dir gefällt.

### **Aufs Wesentliche konzentrieren**

Im Urlaub schaltet sich der Arbeitsstress aus, deine Aufmerksamkeit an. Du hast endlich wieder Zeit, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Der Duft des Pinienwaldes, der Windhauch, der



sanft über deine Schultern streicht, das Rauschen der Wellen, das umwerfende Bergpanorama, die tropische Hitze im Regenwald. Reisen öffnet die Sinne und versöhnt dich mit der Welt.

### **Neue Horizonte**

Auf einer Reise entdeckst du Neues, erlebst Außergewöhnliches, bestehst Abenteuer. Bei deinen Streifzügen durch Städte, Dörfer und Landschaften triffst du neue Menschen und lernst neue Kulturen und Lebensweisen kennen. Dein Horizont erweitert sich mit jedem Gespräch und mit jedem neuen Gericht, das du probierst. Das Reisen ist eine der wertvollsten Erfahrungen in deinem Leben, weil ein Urlaub so viele prägende Momente bereithält. Nutze diese Energie und lass dich davon inspirieren!





# ***DAS „KARIBISCHE“ BAYERN***





Das Wasser schwappt in kleinen Wellen ans Ufer, es schimmert türkisblau und ist glasklar. Die Sonne steht hoch am tiefblauen Himmel. Wäre da nicht das imposante Alpenpanorama, könntest du dich in der Karibik wähen. Das Südsee-Flair am Walchensee, Königssee und Eibsee verleiht Bayern an diesen Orten das Attribut „karibisch“.

Tropische Gefühle ohne lange Flugstunden? Wir stellen dir die schönsten Seen zum Entspannen vor. Dann fehlt nur noch der passende Cocktail in der Hand.





## Walchensee

Der Walchensee mutet so karibisch an, dass du am liebsten sofort hineinspringen möchtest. Das glasklare Wasser wird hier auf 800 Metern über dem Meeresspiegel nie wärmer als 22 Grad, eine perfekte Erfrischung an heißen Sommertagen. Du kannst den See aber auch mit Stand-Up-Paddel, Ruderboot oder Segelboot erkunden. Mehr Action erlebst du beim Kiten.

Der bis zu 190 Meter tiefe Walchensee ist einer der wenigen Orte in Süddeutschland, an dem die Windbedingungen ausreichend gut sind. Für alle die es etwas ruhiger bevorzugen, bietet sich

eine Wanderung auf den Herzogstand an. Nach der Tour belohnst du dich mit einem Sprung in den See.

## Eibsee

Unterhalb der Zugspitze, der mit seinen knapp 3.000 Metern höchste Berg Deutschlands, befindet sich der Eibsee – eines der beliebtesten Postkartenmotive des Landes. Karibisches Flair verbreitet am See das kristallklare Wasser, das in der Uferregion und rund um die kleinen Inseln in hellem Türkis erstrahlt. Die Inseln erreichst du mit dem Stand-Up-Paddel oder Boot. Steht man das erste Mal am Ufer des Eibsees wundert man





sich, ob man sich wirklich auf einem Tagesausflug befindet oder doch in die Karibik geflogen ist. Gewissheit erlangst du, indem du deine große Zehe ins Wasser tauchst. Auf knapp 1.000 Metern über dem Meeresspiegel erwärmt sich der See leider nicht auf karibische Temperaturen. Den See, der bis zu 32,5 Meter tief ist, umrundest du in etwa zwei Stunden.

### **Königssee**

Ungläubiges Staunen, Augen reiben: Der Königssee ist so schön, dass man es nicht fassen kann. Sein Wasser ist glasklar und lässt an einigen Stellen metertief blicken, sein Türkisblau ist teilweise

so grell, dass man geblendet wird. Südsee-Flair vereint sich hier mit Norwegen-Feeling, weil der See fjordartig in seine Umgebung eingebettet ist. Im Hintergrund baut sich der Watzmann auf, eines der Wahrzeichen im Berchtesgadener Land.

Den bis zu 190 Meter tiefen See erkundest du mit dem Schiff auf dem Weg zur St. Bartholomä-Kirche, im Ruderboot oder am Kiesstrand. Ein Geheimtipp, der dank Instagram keiner mehr ist: die Wasserfälle und kleinen Natur-Pools abseits des Sees. Beim Selfie-Shooting solltest du aber auf die teils glitschigen Steinen aufpassen.





# DER BERG RUFT: LIFEHACKS FÜR DEINE WANDERUNG

Ob Almwanderung, Klettersteig oder Gletscherüberquerung, jeder verbindet mit den Bergen etwas anderes.

Was alle eint, ist die Suche nach Abenteuer und das Verlangen nach Bewegung in der Natur. Damit dein Ausflug ein Erfolg wird, brauchst du die richtige Ausrüstung – und das nötige Knowhow, um dich auch in schwierigen Situationen zurecht zu finden. Wir haben ein paar Tipps für dich.

## Orientierung

Wenn dich GPS und Smartphone im Stich lassen, können dir folgende Tricks weiterhelfen: Um die Himmelsrichtung zu bestimmen, richte den Stundenzeiger auf die Sonne aus. Die Winkelhalbierende zwischen beiden Zeigern zeigt dir den Weg nach Süden an.

Um herauszufinden, wie lang die Sonne noch am Himmel steht, halte die flache Hand in Richtung des Himmels, so dass der kleine Finger am Horizont anliegt. Steht die Sonne nun genau über dem Zeigefinger, hast du noch eine Stunde Zeit, bevor es dunkel wird.

## Erste Hilfe am Berg

Ein Erste-Hilfe-Set ist neben Sonnenschutz und Strinlampe auf jeder Wanderung obligatorisch. Falls doch etwas fehlt, hier ein paar Möglichkeiten,

wie du helfen kannst. Bei einem verstauchten Knöchel hilft Kühlung. Aus einem Handschuh und kalter Erde oder Wasser kannst du eine kühlende Kompressen basteln. Einen gebrochenen Arm kannst du mit Hilfe einer Wanderkarte schienen.

## Frische-Tipps für deine Wanderschuhe

Nach einem langen Tag in den Bergen passiert das fast jedem: Beim Ausziehen der Schuhe zieht ein stechender Geruch von den Füßen nach oben. Mit einfachen Hausmitteln kannst du deine Schuhe wieder entlüften. Lege über Nacht ein Säckchen Katzenstreu in deine Schuhe.

Das nimmt den Geruch auf. Gleiches gilt für Backpulver, welches du direkt einfüllst. Auch ein Teebeutel im Schuh wirkt wahre Wunder.

## Handy-Akku

Abgesehen vom Gipfel-Selfie brauchst Du dein Handy auch im Notfall, um Hilfe zu rufen. Der Akku sollte daher immer geladen sein. Dein Akku überlebt länger, wenn du das Handy vor Kälte schützt, indem du es nah am Körper trägst. Außerdem hilft es, das Handy auf Airplane-Modus zu stellen oder ganz auszuschalten. Reduziere die Helligkeit deines Displays, verwende eine Stromspar-App und bei längeren Ausflügen einen Akkupack zum Nachladen.





**AUSSERGEWÖHNLICHE  
PLÄTZE IN BERLIN:  
INSIDER-TIPPS**





Berlin hat weitaus mehr zu bieten als Party und Museen. Wer alle bekannten Sehenswürdigkeiten abgeklappert hat, der kann sich den spannenden Orten widmen.

Wir zeigen dir ein paar der außergewöhnlichsten Orte in Berlin für deinen nächsten Ausflug. Kamera nicht vergessen!

### Größter Spielplatz Berlins

Das ehemalige Flughafengelände Tempelhofer Feld ist die wohl größte Berliner Spielwiese für Erwachsene. Neben sportlichen Aktivitäten wie Radfahren, Skaten, Kiteboarden und Joggen, nutzen die Berliner die alten Bahnen des Flughafens zum Urban Gardening, Grillen, Minigolfen und als Hundewiese. Am besten erkundest du das Gelände mit dem Rad.

### Wandkunst in der Stadt

Berlin ist eine Stadt der Streetart: Ganze Hauswände sind mit Fassadenmalerei gestaltet, um der Stadt auch in ihren Außenbezirken Lebendigkeit einzuhauchen. Die Wandbilder, „Murals“ genannt, findest du in Hellersdorf, Marzahn und Kreuzberg. Eines der bekanntesten ist das „Steak Mural“ in der Strelitzer Straße 18 von Marcus Haas und Xi-Design.



### Spreepark in Treptow

Der Spreepark ist ein stillgelegter Freizeitpark im Plänterwald in Berlin Treptow. Nur noch Reste der 35 Fahrgeschäfte sind erhalten, darunter das Riesenrad. Wenn der Wind weht, dreht es sich, quietscht und ächzt und verbreitet eine schauerliche Stimmung. Der Kontrast zwischen den verbliebenen Fahrgeschäften und der Natur, die sich den Ort mit aller Kraft wieder zurückerobert, macht die Faszination des Spreeparks aus.

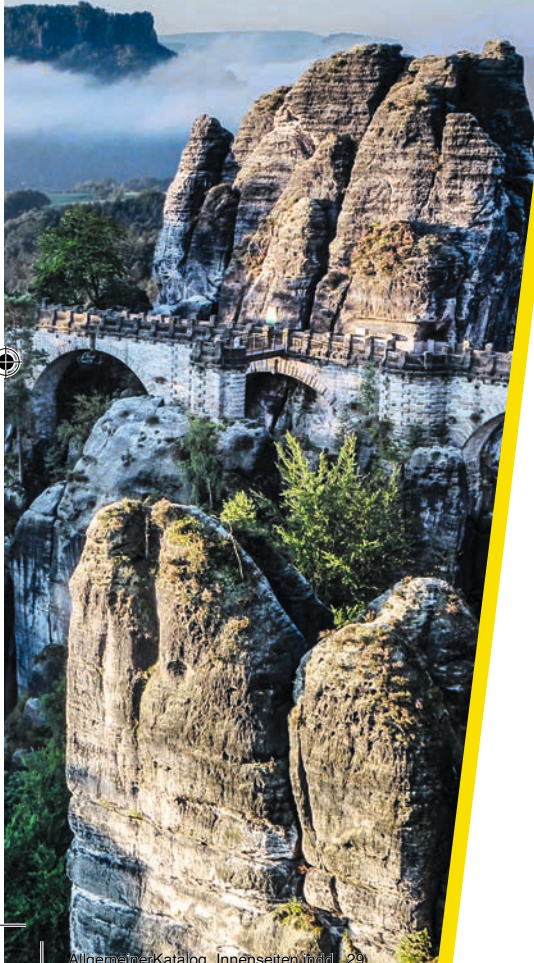
### Wahrzeichen des Kalten Kriegs

Die ehemalige Abhörstation auf dem Teufelsberg in der Nähe des Grunewaldes ist ein Ort, an dem man Geschichte hautnah nachempfinden kann. Von hier aus haben die Amerikaner während des Kalten Krieges den Osten abgehört. Seit der Wende ist die Infrastruktur auf dem Teufelsberg sich selbst überlassen und zerfällt seither. Speziell die großen Radartürme stellen perfekte Fotomotive dar.





# ***VERWUNSCHENE ORTE IN DEUTSCHLAND***

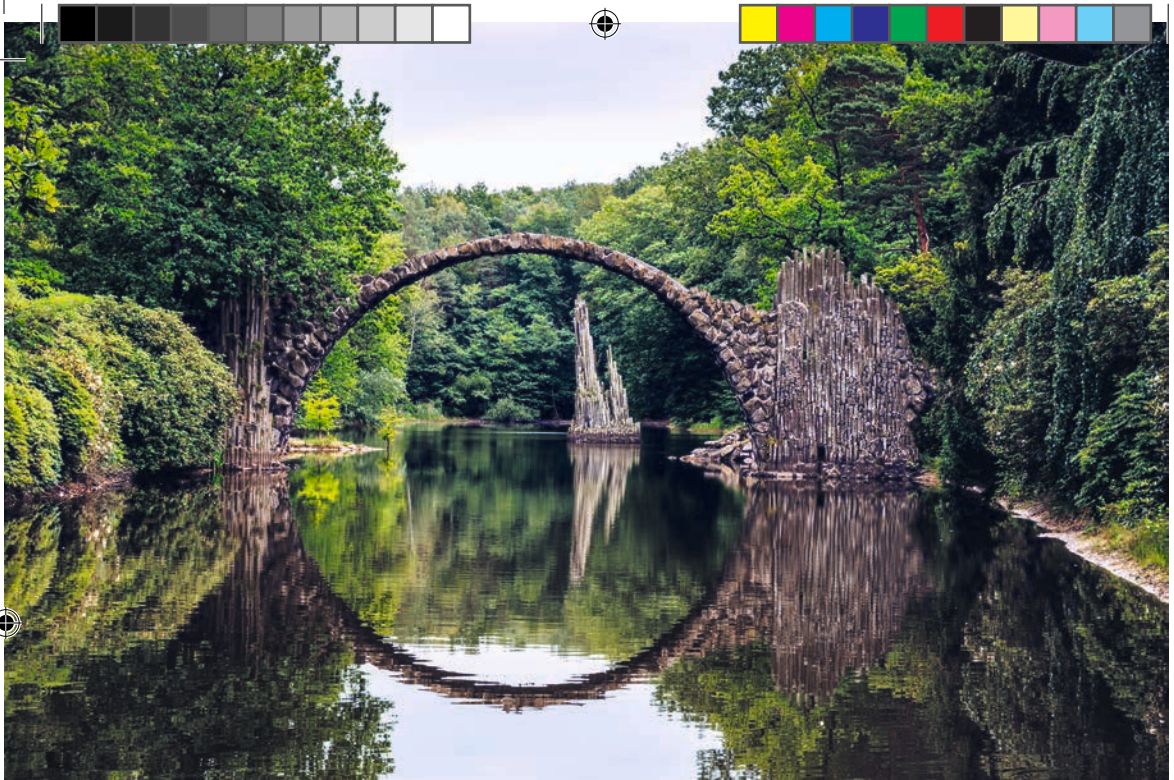


Deutschland ist ein wahres Märchenland voller Orte, die das Zeug haben, dich mit ihrer Bilderbuchkulisse, mystischen Aura oder sagenumwobenen Geschichten zu verzaubern. Wir stellen dir vier verwunschene Ort vor, an denen du abenteuerliche sowie romantische Stunden verbringst.

### Sächsische Schweiz

Die Sächsische Schweiz ist wegen ihrer malerisch zerklüfteten Landschaft einer der bezauberndsten Orte Deutschlands. Sie ist der deutsche Teil des Elbsandsteingebirges und befindet sich in der Nähe von Dresden. Die Elbe und ihre Nebenflüsse haben den Sandstein hier kunstvoll in Form gebracht. Tafelberge, freistehende Felsnadeln aus Sandstein und Felsriffe ragen aus den dichten Wäldern in die Luft wie arrangiert. Felsformationen wie die Bastei oder die Schrammsteine sind die perfekte Kulisse für romantische Spaziergänge. Ein Ort zum Dahinschmelzen.





### Rakotzbrücke in der Oberlausitz

Die bogenförmige Brücke über den Rakotzsee gehört zu den schönsten Brücken in ganz Europa. Erbaut wurde sie Mitte des 19. Jahrhunderts und besteht aus Feld- und Basaltstein. Betreten darf man die unter Denkmalschutz stehende Rakotzbrücke nicht mehr, aber auf deinem Streifzug durch den Azaleen- und Rhododendronpark im sächsischen Kromlau bietet dir die Rakotzbrücke einen märchenhaften Anblick – und das perfekte Fotomotiv.



## Mystischer Blautopf

Im dichten Wald an der alten Mühle in Blaubeuren verbirgt sich ein Naturschauspiel, das dich zum Staunen bringt: Der Blautopf. Der kleine See erstrahlt in intensivstem Türkis und Grün. Ein Wunder der Natur, das durch den physikalischen Effekt der Lichtstreuung erzeugt wird. Viele Mythen und Sagen ranken sich um den Blautopf. Besonders berührend ist das Märchen von der schönen Lau. Es erzählt von einer Wassernixe, die auf märchenhafte Weise ihr Lachen wiedererlangt. Eine Steinskulptur am Ufer des Sees erinnert an diese Geschichte.



## Schloss Lichtenstein

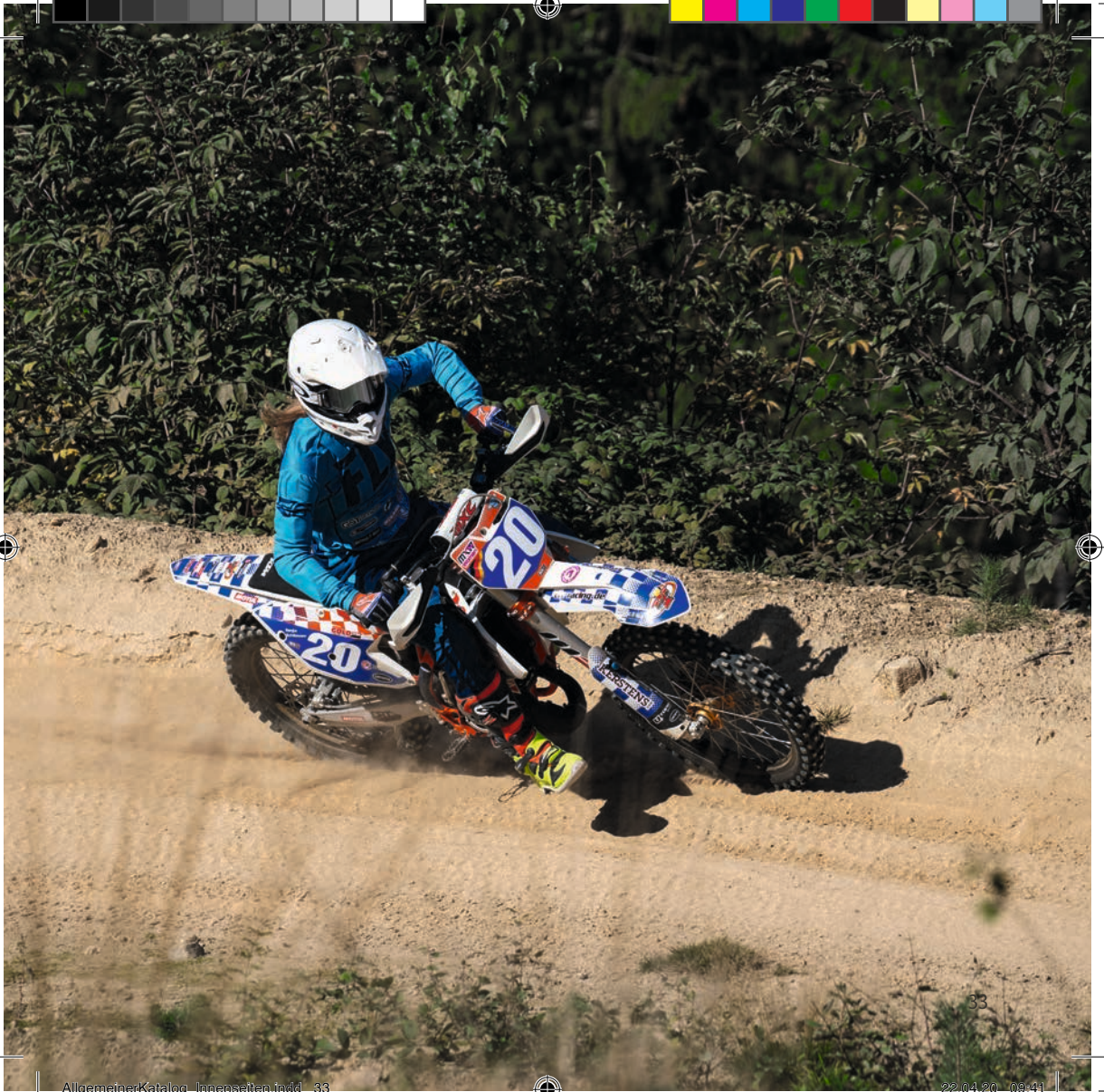
Das Schloss Lichtenstein trägt den Beinamen „Märchenschloss Württembergs“. Ähnlich wie Schloss Neuschwanstein in Füssen lässt es durch sein neugotisches Erscheinungsbild die Romantik weiterleben. Errichtet wurde das Schloss Mitte des 19. Jahrhunderts auf der Romanvorlage „Lichtenstein“ von Wilhelm Hauff. Das Schloss thront auf einem großen Felsen. Von hier aus blickst du über die Dächer des kleinen Ortes Honau auf der Schwäbischen Alb. Das Schloss ist der perfekte Ort, um einen romantischen Tag zu verbringen und dem Märchenfilm „Dornröschen“ nachzuspüren, der hier gedreht wurde.





# ***MOTORPOWER***







34







# MÄNNER- SPIELPLATZ

## Von quietschenden Reifen und spritzendem Schlamm.

Motoren, Geschwindigkeit, Natur – es gibt genügend Vorlieben, die dem Mann zugeschrieben werden. Und weil wir das wissen, erfüllen wir mit unseren Erlebnissen genau diese Männerträume. Ob Bagger fahren oder Quad-Touren: Hier findet Mann jede Menge außergewöhnliche Abenteuer, die für ordentlich Thrill sorgen.

35





### **Baggern bis die Schaufel glüht**

Einen Tag auf der Baustelle und dann noch am Steuer eines gigantischen Kettenbaggers sitzen – das steht wohl auf der Bucket List von vielen Männern. Auf dem Spielplatz für Männer erfüllst du dir dann diesen Wunsch und schaufelst dich durch Schlammberge, gräbst dir den Weg durch unwegsames Gelände und türmst große Sandberge auf.

Hier kannst du endlich einen tonnenschweren, echten Bagger fahren und dich nach Lust und Laune auf dem Gelände austoben. Falls dir ein Gerät dieses Kalibers nicht genug ist, saddle doch einfach noch auf andere Baumaschinen aus dem großen Fuhrpark um! Wie wär's zum Beispiel mit einer Radlader- oder Raupenfahrt? Da lernst du dann gleich auch noch, wie man die manns-hohen Erdhügel wegtransportiert oder dem Boden wieder gleich macht.

### **Abfahrt: Mit dem Quad durchs Gelände**

Wie wär's mit einer wilden Fahrt auf dem Quad? Hier sind die Zutaten ganz klar ordentlich Fahrtwind, top Geschwindigkeiten und jede Menge Spaß und Action. Mit voller PS-Power geht's für dich über Stock und Stein. Dabei meisterst du auf deinem Quad jede Kurve spielerisch und nimmst jede noch so große Matschpfütze mit, die sich dir in den Weg stellt. Du bist der Herr über das Quad und zeigt es ihm auch!

Worauf wartest du? Lass dich mitreißen: Raus aus dem Alltag und rein in adrenalingeladene und außergewöhnliche Abenteuer!





# ***RENNSTRECKEN UNTER DIE LUPE GENOMMEN***





Als Motorsport-Fan muss man sie gesehen haben: die bekanntesten Rennstrecken der Welt. An keinem anderen Ort kommst du deinen Helden näher und spürst den Adrenalinkick stärker. Wir stellen dir vier Klassiker vor.

### **Nürburgring, Deutschland**

Auf dem Nürburgring in der Eifel werden heute keine Formel-1-Rennen mehr ausgetragen – der Ring wird vorrangig kommerziell genutzt. Der letzte Sieger hieß im Jahr 2013 Sebastian Vettel im Red Bull Renault.

Erbaut wurde der Rundkurs 1925. Mit 73 Kurven war die Nordschleife der eigentliche Rennkurs – schwierig zu fahren und durch das unberechenbare Klima am Ring sehr gefährlich. Erst nachdem Niki Lauda 1976 seinen folgenschweren Unfall in der Nordschleife hatte, wurde diese durch einen entschärften Rundkurs ersetzt.

### **Silverstone, Großbritannien**

In Silverstone fand das erste Formel-1-Rennen der Geschichte statt. Seither kamen mehr als 50 Rennen dazu. Die Strecke befindet sich seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs auf den Start- und Landebahnen der Royal Air Force, die 1943 einen Militärflugplatz in Silverstone errichteten. Ursprünglich bestand der Rundkurs nur aus Geraden und Haarnadelkurven. Nach wiederholten Umbauten wartet die Rennstrecke in Silverstone nun mit 18 Kurven und knapp sechs Kilometern Länge auf.

### **Hockenheimring, Deutschland**

Der Hockenheimring befindet sich in Baden-Württemberg gelegen. Er ist Austragungsort für den Großen Preis von Deutschland in der Formel 1.

Das Formel-1-Rennen im Jahr 2019 könnte aber das letzte am Hockenheimring gewesen sein, weil sich die Austragung für den Veranstalter nicht mehr rechnet.

Außerdem hat die Deutsche Tourenwagen Meisterschaft (DTM) ihren Start und ihr Finale am Hockenheimring. Erbaut wurde die Strecke 1932. Charakteristisch waren ihre langen Geraden, was die Strecke sehr unfallanfällig machte. Seit dem Umbau 2002 befahren die Rennfahrer einen kürzeren, entschärften Rundkurs.

### **Monza, Italien**

Die Rennstrecke in Monza ist wie gemacht für Geschwindigkeitsliebhaber. Die Fahrer erreichen hier bis zu 370 Kilometer die Stunde. Damit gilt sie als eine der gefährlichsten Strecken der Welt. Die Rennfahrer liefern sich auf der langen Gerade spektakuläre Windschattenduelle.

Du träumst auch davon, einmal richtiges Rennfeeling zu erleben? Bei den Rennstreckenerlebnissen von Jochen Schweizer kannst du hautnah dabei sein und Rennluft schnuppern.







# FERRARI FAHREN AUF DEM RED BULL RING

Jeder, der Sportwagen liebt, träumt davon, einmal mit einem Ferrari um die Kurve zu driften. Das ist immerhin der rote Rennflitzer, mit dem Michael Schumacher alle Rekorde gebrochen hat. Diese Erfolge und sein schnittiges Äußeres haben den Ferrari zu dem bekanntesten Sportwagen aller Zeiten werden lassen.

Sebastian Kurz, 31, hat für uns einen Tag in einem Ferrari auf dem Red Bull Ring im österreichischen Spielberg verbracht.

## Authentisches Fahrgefühl

„Vorweg: Erst jetzt weiß ich, was Fahrvergnügen wirklich bedeutet. Der Tag auf dem Red Bull Ring war wie eine Offenbarung. Schon lange habe ich davon geträumt, einmal am Steuer eines so PS-starken Autos zu sitzen. Pünktlich um neun Uhr bin ich in Spielberg angekommen. Ich war sehr nervös. Mein Flitzer stand schon frisch poliert bereit für mich auf der Rennstrecke.“

## Von 320 auf 70 Km/h

Seit 2014 finden hier wieder regelmäßig Formel-1-Rennen statt. Die letzten beiden Rennen hat

Max Verstappen gewonnen. Und nun darf ich meine Kurven hier drehen. Verrückt! Die Strecke hat sieben Rechts- und drei Linkskurven. Die beste Überholmöglichkeit nach einer langen Bergaufgeraden ist die darauffolgende Spitzkehre. An dieser Stelle muss man von 320 auf 70 Kilometer die Stunde herunterbremsen. Das schaffen nur die Profis.

## Freiheitsgefühl und Limits testen

Nach einer kurzen Einweisung durch den Instruktor ist es soweit – ich steige in den Ferrari ein. Auf den Fahrersitz! Als ich den Motor starte, ertönt das markante, ohrenbetäubende Röhren. Der Wagen vibriert unter mir. Ich trete aufs Gas und mache einen Satz nach vorn. So fühlen sich also 780 PS eines Ferrari 458 an.

Auf der Rennstrecke teste ich die Limits meines Flitzers aus. Ein Gefühl von absoluter Freiheit! Die PS verleiten einen aber dazu, zu schnell zu fahren. Meine Hände sind schweißnass. Drei Runden darf ich auf der Rennstrecke fahren. Das war ein echter Traumtag, den ich so schnell nicht wieder vergessen werde.“





# ***ABENTEUER & SPORT***

42









# **FOLGE DEM RUF DER WILDNIS!**

## ***5 Tipps für Abenteurer***

Beim Outdoor-Survival Tag lernt ihr euch im Wald ohne Kompass und Handy zu orientieren, ein Lagerfeuer zu machen oder euer Essen selbst zu finden. Nach diesem Tag voller Abenteuer seid ihr echte Überlebensprofis!

45



### Die passende Ausrüstung

Trage Kleidung im Zwiebel-Schicht-System, so dass du auf jede Temperatur vorbereitet bist. Vermeide dabei Kunstfaserstoffe, denn diese können beim Kontakt mit kleinen Funken zu schmelzen beginnen. Außerdem sollte deine Ausrüstung eine Wasserflasche, etwas Notnahrung in Form von Nüssen und Trockenobst sowie ein stabiles Messer enthalten. Wenn es deine erste Naturerfahrung ist, solltest du zudem einen Schlafsack, ein Tarp (Sonnensegel) und eine Isomatte dabei haben.

### Gefahren kennen und erkennen

Um dich sicher in der Natur zu bewegen, solltest du mögliche Gefahren kennen, die dir begegnen könnten. Die meisten Menschen haben beim Ge-

danken an Natur und Wildnis vor allem Angst vor wilden Tieren. In deutschen Wäldern brauchst du dir keine Sorgen zu machen. Das Gefährlichste, was dir begegnen kann, sind Zecken. Wildschweine, die oft als angriffslustig gelten, sind scheu, friedlich und vermeiden jeden Kontakt mit Menschen. Generell gilt bei Begegnungen mit wildlebenden Tieren: Verhalte dich ruhig, greif nicht an und lauf nicht panisch davon.

### Nahrung finden

In Mitteleuropa gibt es rund 1.800 verschiedene essbare Wildpflanzen. Wenn du deine Tour im Herbst startest, stehen die Chancen auf ein Abendessen in der Wildnis besonders gut, da der Wald dann eine Vielzahl an Früchten und Wurzeln bereithält.



Nimm dir bei deiner ersten Survival-Tour ein einfaches Bestimmungsbuch mit oder besuch zuvorkostenlos einen Grundlagenkurs über essbare Wildpflanzen. An tierischer Nahrung stellen für den Anfang vor allem Insekten eine leichte Beute dar. Viele von Ihnen sind geschmacklich sehr angenehm (Ameisen zum Beispiel). Aber auch hier gilt: Nichts essen, bei dem du dir nicht zu 100% sicher bist!

### Feuer machen

Die ursprünglichste Form ist das Feuerbohren, das allerdings viel Übung erfordert. Für den Anfang sind aber Streichhölzer, Feuerzeuge oder Funkenschläger die leichtere Wahl. Bau dir dein Feuer stets so auf, das sich die erste Glut von sehr feinem Material zu immer massivem hinarbeiten kann. Als besonders hilfreiche

Zunder- und Anfeuerungsmaterialien haben sich trockene Gräser und Birkenrinde erwiesen. Als leicht brennbares Holz eignet sich vor allem trockener Fichtenreisig. Wenn dieser brennt, kannst du fingerdicke Äste nachlegen und dann zu immer dickerem Holz übergehen.

### Schlafplatz wählen




Vermeide am besten Plätze, an denen eine hohe Feuchtigkeit herrscht, denn im Winter sorgt Nässe dafür, dass du schneller auskühlst und im Sommer lockt sie Mücken an.

Wenn du dir keine Notunterkunft aus Laub bauen willst, bieten sich Nadelwälder als Lagerplätze an, da das dichte Nadeldach dir Schutz vor Wind und Regen bietet.




# ***MOUNTAINBIKE: ACTION AUF NATURPFADEN***





Mountainbiken ist pure Freiheit. Mit dem Bike bist du ganz schnell in unberührter Natur. Langwieriges Bergabsteigen erübrigt sich mit einem Mountainbike – und der Spaßfaktor steigt beim Downhill fahren sprunghaft an. Du spürst den Fahrtwind in den Haaren, erlebst bei jedem Sprung durch die Luft kurz das Gefühl von freiem Fall. Adrenalin wird freigesetzt, du kostest das Abenteuer bis aufs Äußerste aus und fühlst dich der Natur nahe. Mountainbiken ist eine Offenbarung für all diejenigen, die es rasant mögen und dabei an ihre Grenzen gehen wollen.

### Abseits unterwegs



Ob steinige Gebirgspfade, staubige Schotterpisten oder rasante Downhill-Abfahrten – für Mountainbiker ist kein Gelände zu schwierig. Abseits der befestigten Wege kannst du erst so richtig zeigen, was du drauf hast. So gelangst du an Orte in der Natur, die dir sonst verborgen bleiben würden. Auf deinem Bike bist du nicht nur Sportler, sondern auch Entdecker, Genießer, Actionheld und Draufgänger.


### Fit und reaktionsstark

Mountainbiken hält nicht nur fit und hilft beim Abschalten, sondern fördert im Gelände auch Koordination, Gleichgewicht und Reaktionsvermögen. Wer mit hoher Geschwindigkeit über unwegsamen Untergrund fährt, Bäumen ausweicht und über Wurzeln springt, muss seinen Körper und seine Sinne sehr gut kennen und unter Kon-



trolle haben. Das hält deinen Geist wach und beschert dir auch Vorteile in anderen Sportarten wie zum Beispiel beim Ski- und Snowboard fahren.

### Technik pur



Scheibenbremse, Federgabel, Bordcomputer, Carbon-Rahmen, elektrischer Antrieb: Die neuen Mountainbikes sind richtige Hightechgeräte. Dabei ist für jeden Geschmack etwas geboten. Schrauber stellen sich ihr Wunschbike zusammen, Anfänger finden gute Einstiegsmodelle beim Fachhändler. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Hardtail und Fully. Ein Hardtail hat einen starren Hinterbau, es ist leicht, wartungsarm und günstig. Dieser Biketyp kommt aber bei der Abfahrt schnell an seine Grenzen. Fullys sind die vollgefederte Variante – perfekt für anspruchsvolle Trails und steile Abfahrten. Rauf aufs Bike und rein ins Abenteuer!



50







# ***ABENTEUER CANYONING***

## **Was ist Canyoning?**

Canyoning (auch „Canyoneering“, „Schluchteln“ oder „Schluchting“ genannt) ist eine Sportart, bei der eine Schlucht von oben nach unten oder alternativ auch von unten nach oben bewältigt wird. Das Bezwingen der Schlucht kann dabei auf verschiedene Arten stattfinden. So ist es möglich die Schlucht nicht nur über das klassische Klettern bzw. Hinabseilen zu erkunden, sondern auch mit spektakulären Sprüngen in darunter gelegene Wasserbecken.





## Was genau ist ein Canyon?

Entsprechend der Bezeichnung „Canyoning“ wird die Sportart an naturgegebenen Schluchten bzw. Canyons praktiziert. Canyons selbst entstehen durch das Einschneiden eines Flusses in eine Felsformation oder ein Gebirge. Oft fließt der einschneidende Fluss auch weiterhin noch durch die Schlucht und erzeugt wilde Wasserfälle.

## Wo kann man Canyoning betreiben?

Deutschland bietet eine Fülle an Orten, die sich ideal für einen Erlebnisurlaub samt Canyoning-Aktivitäten anbieten. So können Abenteuerlustige beispielsweise Canyoning-Touren durch die Wälder und Schluchten Goslars in Niedersachsen unternehmen oder auch in den Naturwäldern Forbachs in Baden-Württemberg.

Fest steht jedoch, dass Canyoning-Touren vermehrt im Süden des Landes angeboten werden. Besonders Bayern liefert mit Canyoning-Touren, wie in Lenggries oder Sonthofen, einen atemberaubenden Trip durch die süddeutsche Naturkulisse.



### Was gehört zur Ausrüstung?

Canyoning-Teilnehmer bekommen von ihrem Guide vor jeder Tour eine ausführliche Einführung in die Grundregeln des Canyoning. Zur Grundausrüstung, die oft vom Veranstalter vor Ort gestellt wird, gehören eine robuste Neoprenhose, Neoprenjacke, Neoprensocken, klettertaugliches Schuhwerk, ein tauglicher Kletterhelm und ein Canyoning-Gurt.





# ***ESSEN & TRINKEN***









# ***SO SPANNEND KANN DINIEREN SEIN!***

Abendessen ist eine tägliche Routine, muss aber bei weitem nicht langweilig sein. Mache etwas Besonderes daraus! Überrasche deine Liebsten mit einem Candle-Light-Dinner. Lass dich im Folgenden von weiteren außergewöhnlichen Ideen inspirieren – so bleibst du auf jeden Fall im Gedächtnis!





## Krimi-Dinner

Spannung vom Salat bis zum Dessert: Ein Krimidinner unterhält dich bis in die Knospen deiner Geschmacksnerven, kurbelt aber auch deinen Spürsinn an. Auf der Suche nach dem Mörder fühlst du dich wie in einem echten Krimi. Ein Krimidinner ist ein Abendessen mit Überraschungspotential. Ziel ist es, einen Kriminalfall zu lösen und dabei köstlich zu schlemmen.

Das Ganze ist aufgezogen wie ein interaktives Theaterstück, in dem du und deine Begleitung eine Rolle zugewiesen bekommt. In düsterer Atmosphäre verfolgst du die Inszenierung, sam-

melst Hinweise und spekulierst über die Hintergründe der Tat. Nebenbei genießt du ein mehrgängiges Menü.

## Ritteressen

Die Knochen fliegen in hohem Bogen in die Ecke, der Mund wird mit der bloßen Hand abgewischt, die Bierkrüge werden so wild aneinander gestoßen, dass das Bier spritzt: In etwa so spielt sich ein Ritteressen in deiner Fantasie ab. Ganz so zünftig geht es zwar nicht zu, aber mit allerlei Requisiten und Schaustellern fühlst du dich dennoch ins Mittelalter versetzt.

Beim Ritteressen speist du im Kreise edler Hofräulein und Rittersleute, wirst von Hofnarren bespaßt und sitzt an einem Tisch, der reichlich mit mittelalterlichen Köstlichkeiten gedeckt ist. Wenn dann noch die ein oder andere Tischmanier flöten geht, verleiht das dem Essen noch mehr Authentizität.

## Dinner in the Dark

Absolute Dunkelheit. Du siehst nichts. Nur die Kellner tragen Nachtsichtgeräte, um dir das Essen zu kredenzen. Alles was dir bleibt, sind deine anderen vier Sinne. Riechen, Schmecken, Fühlen, Hören.

Die Kellner versorgen dich mit professionellen Tipps, um das Essen auf dem Teller zu orten: „Die Oliven befinden sich auf vier Uhr.“ Du nimmst die Gabel in die Hand, stichst beherzt zu. Das ging daneben. Die Oliven kullern vom Teller herunter.



58





Dann probierst du es mit dem Hummus-Dip. Einmal geortet, tunkst du dein Brot hinein und führst es zu deinem Mund. Geschmacksexplosion. Das Blindsein schärft deine anderen Sinne unheimlich und trainiert deine Koordinationsfähigkeit. Ein unvergesslicher Abend!

### **Dinner unter Wasser**

Bei einem Dinner unter Wasser tauchst du in die tiefe, inspirierende Welt des Wassers ein. Im Restaurant in mitten eines Aquariums eröffnet sich

eine farbenfrohe und schillernde Unterwasserwelt. Tropische Fische tummeln sich vor bunten Korallenriffen, ein kleiner Kugelfisch versteckt sich hinter einem versunkenen Ruderboot.

Aber keine Sorge: Für dein Dinner brauchst du keine Taucherbrille oder Neoprenanzug. Das mehrgängige Menü wird dir in einer Glasröhre unterhalb eines mit Tausenden Litern gefüllten Meerwasseraquariums serviert. Exklusiver Speisen ist fast nicht möglich!



# ***KLEINE WEINKUNDE***

60





Was gibt es Schöneres als ein gutes Dinner mit perfekter Weinbegleitung? Man muss aber kein Weinspezialist sein, um den passenden Wein für sein Menü zu finden. Wir geben dir Tipps und Tricks aus der Weinkunde, mit denen du deine Gäste als angehender Sommelier beeindrucken kannst.

### **Vertraue deinem eigenen Geschmack**

Die Auswahl an Weinen ist für einen Laien unüberschaubar. Bei einer Weinprobe bei einem ausgewiesenen Weinhändler findest du heraus, welcher Geschmacksstyp du bist. Denn was beim Kauf eines Weines wirklich entscheidet, ist in erster Linie dein Geschmack. Beim Tasting sind alle deine Sinne gefragt: Rieche, schmecke, beobachte, fühle den Wein. Vor dem Weinkauf solltest du aber schon ein Menü festgelegt haben, damit du den Wein darauf abstimmen kannst.

### **Geschmacksnoten**

Für Kenner entfaltet der Wein seine Aromen in drei Stufen: Der Geschmack der Traube gibt das primäre Weinaroma vor. So schmeckt ein Chardonnay häufig nach Birne oder Walnuss. Ein Cabernet Sauvignon hingegen trägt eine Note von Blaubeeren und Pflaumen und gelegentlich auch einen erdigen Geschmack. Das sekundäre Weinaroma entsteht bei der Gärung, was dem Wein geschmacklich einen Hauch von Hefe, Milch, Banane oder Papaya verleiht. Das tertiäre Aroma wird durch die Lagerung im Fass bedingt und ruft einen leicht holzigen Geschmack hervor.

### **Guter Wein**

Die Qualität eines Weines lässt sich schon vom Etikett ablesen. Angaben wie Jahrgang, Rebsorte, Weingut, Qualitätsstufe, Herkunft, Alkoholgehalt und Zuckergehalt sind wichtig zur Vorauswahl eines Weines. Fehlerhaft kann ein Wein aber trotzdem sein, zum Beispiel wenn er nach Kork oder Essig schmeckt.

### **Passender Wein**

Dein Menü steht fest: Suppe, Salat, Hauptgang mit Fisch oder Fleisch und zum Dessert eine Süßspeise. Perfekte Weinbegleitung erfordert einen Wein zu jedem Gang. Doch welcher Wein passt zu welchem Gericht?

Zu Meeresfrüchten passen knackig-frische bis säuerlich-pikante Weißweine, wie Pinot Grigio oder Sauvignon Blanc. Zu gegrilltem und gebratenem Fisch passt ein würziger Chardonnay. Zu Rinderbraten harmonisieren samtige Rotweine mit Erdbeeraromen, wie etwa ein Pinot Noir. Zum Rindersteak sind saftig-fruchtige bis intensive Rotweine, wie ein Merlot aus Chile zu empfehlen. Ein Fest für deine Geschmacksknospen!







# GÄSTE BEGEISTERN MIT STIL UND MANIEREN

Ob Geschäftsessen, Abendessen in gehobener Gesellschaft oder Candle-Light-Dinner mit deinem Partner: Schick anziehen und seine Geschmacksknospen mit gutem Essen und edlen Weinen zu verwöhnen, ist eine schöne Abwechslung zum Alltag. Wer stilvoll diniert, sollte aber ein paar Regeln beachten, um Fettnäpfchen zu vermeiden. Wir haben dir die wichtigsten Benimmregeln zusammengestellt.

## Hoch die Gläser

Der Gastgeber wartet, bis das Glas jedes Gastes gefüllt ist und nimmt den ersten Schluck. Das ist das Startzeichen für alle anderen, ebenso zu trinken. Beachte, dass es nicht mehr üblich ist, mit den Gläsern anzustoßen. Vielmehr hebt man das Glas, sieht sich dabei an, trinkt einen Schluck, sieht sich wieder an und stellt das Glas ab. „Zum Wohl!“ ist dabei eleganter als „Prost“.

## Ordnung auf dem Tisch

Das Besteck und die Gläser werden stets von außen nach innen verwendet, passend zum jeweiligen Gang. Wenn du aufgegessen hast, deutest du das an, indem du das Besteck parallel auf vier Uhr

legst. Legst du dein Essbesteck mit der Gabel auf acht und dem Messer auf vier Uhr, signalisierst du dem Kellner, dass du gerade eine Pause einlegst.

## Serviette falten

Die Serviette legst du dir ausgebreitet und einfach gefaltet auf den Schoß. Nutze die Serviette niemals als Taschentuch und binde sie dir nicht um den Hals. Zweiteres ist nur gestattet, wenn du Hummer oder Krebs isst. Wenn du aufstehst, leg die Serviette gefaltet neben dem Teller ab. Wenn du fertig gegessen hast, belasse die Serviette so lang auf deinem Schoß, bis der Gastgeber seine links neben dem Teller ablegt.

## Tischgespräche

Ein stilvolles Dinner ist auch eine soziale Aktivität, du solltest dich auf die anderen Gäste einstellen. Das schließt ein, dass du deinem Tischnachbarn keine Frage stellst, solange er den Mund voll hat. Weniger ist mehr: Kleine Portionen kauen sich schneller. Lachen und laut reden ist erlaubt, soweit du andere Personen nicht störst. Bemühe dich, jedem am Tisch die gleich Aufmerksamkeit zu schenken und alle in die Gespräche zu integrieren.







# ***ODE ANS GRILLEN: SUMMER FEELING & GENUSS***

Feuer an, Fleisch drauf: Für viele von uns gehört das Grillen zum Sommer wie Sonnenschein und Wassereis. Die Qual der Wahl haben wir aber nicht nur bei der Frage, welche Köstlichkeiten auf den Rost kommen, sondern erst bei der Frage nach dem richtigen Zubehör. Fleisch, Fisch oder Gemüse? Kohle, Gas, Elektro?

Wir finden: Hauptsache es schmeckt und macht happy!





Egal, ob auf Balkonien, im Garten oder Stadtpark – Grillen macht Spaß und ist gesellig. Gemeinsam mit der Familie und Freunden bei ein paar Bierchen und Prosecco anstoßen, die laue Sommerluft auf der Haut spüren und gegrillte Köstlichkeiten genießen. Was braucht der Mensch mehr?

### **Kohle, Gas oder Elektro**

Für manche ist es fast eine Glaubensfrage, auf welcher Art von Grill man sein Grillgut röstet. Einige Barbecue Lover lassen nichts auf den guten alten Kohle-Grill kommen, denn ihrer Meinung nach schmeckt Grillfleisch nur echt, wenn es in Rauch gegrillt wurde. Andere wiederum machen sich genau wegen des Rauchs Sorgen und greifen

lieber auf den rauchfreien Gas-Grill zurück. Klar ist: Das rauchige Aroma kann man hier nicht auf den Tisch zaubern. Ein Vorteil von Gas aber: Der Grill ist blitzschnell heiß und hinterher muss keiner heiße Kohlen abtransportieren.

Wichtig ist, beim Anzünden des Kohlegrills auf Tricks wie flüssigen Spiritus oder Benzin zu verzichten. Hier drohen schlimme Verbrennungen und das Aroma eures Grillguts kann in Mitleidschaft gezogen werden. Besser eignen sich Anzündkamine. Kleine Elektro-Grills gibt es oft als Tischgrills. Diese eignen sich besonders für eine Mini-Grillparty auf dem Balkon. Denn hier benötigt man nichts, außer einer Steckdose. Das Grill-Feeling ist allerdings auch etwas weniger echt.







### Sei der Held auf deiner Grillparty

Du willst mehr, als nur Bratwürste knusprig braun braten? Dann empfehlen wir dir einen Gourmet-Grillkurs von Jochen Schweizer. Du erlernst die Zubereitung von zartem Roastbeef und Rinderfilet, Gemüse und Früchten auf Gas-, Holzkohle und Elektrogrill. Deine Gäste werden von nun an Schlange bei dir stehen und dich zu ihrem neuen Grillmeister erküren! Noch einen obendrauf setzt du mit einem Cocktailkurs. Im Kurs erfährst du alles über den Umgang mit dem Shaker und zauberst köstliche Cocktail-Kreationen. Der Heldenstatus auf jeder Grillparty ist dir gewiss!

Ein Hingucker auf jeder Grillparty ist ein Wassermelonensalat mit Schafskäse und Minze, der sehr simpel und schnell zubereitet ist: Melone und Feta in Würfel schneiden und mit klein geschnittener Minze vermischen. Das passende Dressing besteht aus Honig, Saft einer Limette und einer Prise grobem Salz. Erfrischend und sehr lecker – ob als Mitbringsel oder als Highlight auf deiner eigenen Party!





***GIN IST IN!***



68





## Gin is in!

Gin ist ein Trendgetränk, das es in den verschiedensten Geschmacksnuancen gibt. Es werden ihm auch heilende Kräfte zugesprochen. Aufgrund seiner erlesenen Zusammensetzung aus Wacholderbeeren, Koriander, Salbei und Rosmarin soll Gin vor Malaria schützen, bei Verdauungsproblemen helfen, entgiftend wirken, Falten mildern und gegen Heuschnupfen helfen. Alles Gründe, um Gin besser kennenzulernen.

## Gin pur testen

Ein richtig guten Gin probiert man zuerst pur. Die perfekte Trinktemperatur liegt zwischen 18 und 20 Grad. Wird der Gin zu warm getrunken, kommt die Schärfe des Alkohols stärker zum Tragen. Ein wichtiger Faktor beim Gin-Tasting ist das Riechen. Dafür gibt es spezielle Gläser, die durch ihren bauchigeren unteren Teil die Geschmacksnuancen sammeln und bündeln.

Die nach oben schmaler werdenden Seitenwände sorgen dafür, dass der Alkoholgeruch zuerst entweicht. Warte kurz, bis sich der Geruch verflüchtigt hat. Nun darfst du deine Nase ins Glas halten und deine Geschmacksnerven auf das Genusserebnis vorbereiten.

## Perfekter Mix

Gin kann man auf sehr unterschiedliche Arten genießen. Die vielfältigen Aromen des Gins er-

möglichen immer wieder neue Kreationen. Vom traditionellen London Dry Gin bis hin zum New Western Style aromatisierten Distilled Gin: die Mix-Möglichkeiten sind unerschöpflich. Doch nicht jeder Gin ist für jedes Rezept geeignet. Neben dem Gin Tonic, dem klassischen Gin-Longdrink, eignet sich jeder Gin auch für zahlreiche weitere Drinks und Gin-Cocktails.

## Einsteiger-Cocktail

Ein einfacher Cocktail, den du zu Hause ausprobieren kannst, ist der Tom Collins – ein erfrischender Longdrink auf Sour-Basis mit Soda. Du fügst dem Old Tom Gin (gesüßter London Dry Gin) lediglich etwas Zuckersirup und frisch gepressten Zitronensaft hinzu.

Auf diese Weise entfaltet sich der eigentliche Gin-Geschmack noch besser. Natürlich kannst du auch andere Gins ausprobieren, die gut mit Zitrone harmonieren. Geschüttelt und mit Sodawasser aufgegossen, wird aus dem Tom Collins ein Gin Fizz.

In Barcelona wird der Gin Übrigens auf eine besondere Weise getrunken: Der Gin wird in großen Glockengläsern mit natürlichen Zutaten wie Pfefferkörner oder Wassermelone serviert, die perfekt auf die Gin-Sorte abgestimmt sind. Stil und Genuss machen deinen Gin-Abend zum Erfolg!





# ***WELLNESS & GESUNDHEIT***

70









# ***AUSZEIT FÜR KÖRPER & GEIST***

Ob bewusstes Nichtstun oder gezieltes Entspannen: Jeder Mensch braucht individuelle Erholung. Der nächste Urlaub ist noch in weiter Ferne, der Stresspegel aber am Anschlag? Speziell jetzt solltest du dir kurze Auszeiten vom Arbeits- und Alltagsstress gönnen. Mit der richtigen Herangehensweise kannst du deine Batterien auch über ein verlängertes Wochenende oder gar an einem Nachmittag wieder aufladen – wichtig ist, dass du alle Aufmerksamkeit auf dich lenkst. Wir geben dir vier Gründe, warum du deinen Alltag mit regelmäßigen Auszeiten auflockern solltest.

73





## Stress mildern

Der Stress im Alltag ist hoch: Viel Arbeit, hoher Termindruck, oft gibt es Konflikte und Reibereien mit den Kollegen oder dem Chef. Auch in deinem Privatleben warten Verpflichtungen auf dich. Gönn dir bei all dem Stress ein Zeitfenster, das nur für dich reserviert ist. Eine Stunde, ein Nachmittag oder mal ein ganzes Wochenende. Nimm dir Zeit, dich zu erholen und wieder zu Kräften zu kommen. Schon eine kleine Auszeit kann dir helfen, deinen Fokus neu zu schärfen und Ballast von Bord zu werfen.

## Ruhe finden

Gestalte deine Auszeit wie einen persönlichen Rückzug – dann fällt es dir leichter, innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Grenze dich ab, schalte dein Handy auf Flugmodus. Diese Zeit der Selbstbesinnung kann bei einem guten Buch stattfinden, bei einem Spaziergang oder einer Pause in der Sonne.

Schließe die Augen, lausche auf das Zwitschern der Vögel und das Rauschen der Baumkronen. Lass dich treiben, schau nicht auf die Uhr. Solche Ruhemomente sind pure Erholung. Yoga und Meditation können dich bei deiner Suche nach Ruhe unterstützen.







### Aufmerksamkeit auf dich lenken

Im Alltag arbeiten Deine Gedanken auf Hochtouren. Dein Geist kommt nicht zur Ruhe. Du sehnst dich nach einer Reizunterbrechung. Achtsamkeitsübungen sind dafür die richtige Methode. Dabei lernst du, deine Gedanken und Gefühle zu beobachten, ihnen zwar Raum zu geben, sie dabei aber nicht zu bewerten, sondern sie einfach so stehen zu lassen.

Das nimmt Druck von deinen Schultern und hilft belastende Gedankenspiralen zu durchbrechen. Lenke deine Aufmerksamkeit vielmehr auf anderes. Probier zum Beispiel mal, eine Erdbeere mit geschlossenen Augen zu essen und beschreibe, was genau du spürst und schmeckst. Dabei gelangst du ins Hier und Jetzt, in dem nur du zählst.

### Krankheiten vorbeugen

Stress kann ernsthafte körperliche Erkrankungen auslösen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder Herzinfarkt sowie Magen- und Darmprobleme. Das klingt wenig erfreulich. Umso besser, dass du mit regelmäßigen Auszeiten und Achtsamkeitsmomenten diesen Krankheiten entgegenwirken kannst. Stress ist auch Einstellungssache. Mehr Gelassenheit im Alltag steigert deine Widerstandsfähigkeit und wappnet dich, deinen täglichen Aufgaben deutlich stabiler und agiler gegenüberzutreten.

Schenke dir zum Beispiel mit einem Jochen Schweizer Wellnessstag eine erholsame Pause vom Alltag!

A woman is lying on a massage table, her eyes closed, with a green pillow under her head. A hand is holding a large, hammered copper pot suspended by chains, pouring liquid onto her forehead. The background is softly blurred, showing greenery.

# ***AYURVEDA: DIE INDISCHE HEILKUNST***



Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, ist das Ziel der traditionellen indischen Heilkunst. Die ganzheitliche Lehre zielt vor allem auf die Vorbeugung und Frühbehandlung von Störungen des Wohlbefindens ab.

## Die Lehre

Ayurveda ist in Asien als medizinische Heilmethode anerkannt und wird wissenschaftlich gelehrt. In Deutschland können Ärzte und Heilpraktiker ayurvedische Weiterbildungen machen.

Die ayurvedische Philosophie versteht unter Gesundheit mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Ein gesunder Zustand des Menschen wird *svastha* genannt und bedeutet, ‚im Selbst verweilen‘.

## Die Doshas

Das Weltbild der Ayurveda betrachtet alles als Zusammensetzung der fünf Elemente: Äther (Raum), Feuer, Wasser, Luft und Erde.

Das sich im Gleichgewicht befindliche Zusammenspiel aller psychischen und physischen Komponenten, wird im Konzept der drei Grundenergien – den Doshas – beschrieben.

- » Vata = Luft und Äther
- » Pitta = Feuer und Wasser
- » Kapha = Erde und Wasser

Krankheiten entstehen in der ayurvedischen Lehre deshalb, weil wir nicht (mehr) im Einklang mit unserem inneren Gleichgewicht (unseren dominierenden Doshas) leben. Krankmachende Faktoren können schlechte Ernährung, Stress oder ein falsches Ausleben unserer Sinne sein. Die Gesundheitslehre setzt an dieser Stelle an und versucht uns wieder in unser natürliches Gleichgewicht zu bringen.

## Ayurvedische Anwendungen

Eine ayurvedische Behandlung ist immer individuell. Häufig beinhaltet sie einen Ernährungsplan, pflanzliche Präparate, Massagen, Ölgüsse oder Yoga. Auch eine Anpassung der Umgebung durch Farben, Klänge oder Gerüche ist üblich.

## Ayurvedische Küche

Besonders wichtig ist, die Ernährung auf den eigenen Dosha-Typ anzupassen, da dieser darüber entscheidet, wie wir Nahrung aufnehmen und verwerten. Die Küche soll frisch und regional sein und die Mahlzeiten warm gegessen werden. Rohkost und Zwischenmahlzeiten sollten vermieden werden.





# ***GÖNN DIR AKTIVE ERHOLUNG***





Stressige Woche, langes Workout, anstrengendes Familienfest: Erholung ist essentiell für deinen Körper und Geist. Doch Erholung kann mehr sein, als sich auf sein Sofa zurückzuziehen. Regeneration kann und sollte aktiv ablaufen und verspricht auf diese Weise nachhaltigere Effekte. Ziel der aktiven Erholung besteht darin, die Durchblutung anzuregen, deine Zellen mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen – und ganz nebenbei deinen Kopf wieder zu durchlüften. Wir stellen dir drei Maßnahmen zur aktiven Erholung vor.

### Aktives Entspannungstraining

Körper und Geist sind miteinander verbunden. Gedanken entfalten dabei eine immense, nicht immer positive Wirkkraft. Den Geist durch Entspannungstechniken zu beruhigen, hat daher einen unmittelbaren Einfluss auf dein körperliches Wohlbefinden.

Anerkannte Techniken umfassen autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Meditation, Yoga, Qi Gong und Tai Chi. Schon ein kurzes Entspannungsprogramm von zehn Minuten täglich wirkt sich positiv auf deinen Allgemeinzustand aus.

### Sanftes Ausdauertraining

Bewegung kann auch in geringen Dosen sehr gesund sein. Um deinen Kreislauf in Schwung zu bringen, bietet sich ein sanftes Ausdauertraining an. Zum Einsatz können dabei Fahrradergometer oder Crosstrainer kommen.

Lockerer Training bei niedriger Intensität ermöglicht dir aber zum Beispiel auch Joggen, entspanntes Radfahren, Schwimmen, Wandern oder Nordic Walking. Auch sportliche Spiele wie Beachball, Tischtennis oder Badminton beleben Körper und Geist.

### Sauna und Wechselbäder

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Wechselbädern ist wissenschaftlich bewiesen. Der Wechsel von Kalt und Heiß lässt sauerstoffreiches Blut besser zirkulieren und Stoffwechselabfälle einfacher abtransportieren. Geeignete Maßnahmen sind Wechsel duschen, Heil-Bäder, Baden im Whirlpool, Saunieren und Dampfbaden.

Die schönste Art der Schocktherapie, um sein Immunsystem zu stärken, ist folgende Kombination: ein ausgiebiger Saunagang mit Aufguss und der Sprung in einen eiskalten See im Anschluss.





# ***KUNST, KULTUR & LIFESTYLE***

80







# *MUSEEN: SPIEGEL UNSERER GESELLSCHAFT*







Museen sind Wissensspeicher der Menschheit und von unschätzbarem Wert. Dabei können sie extrem vielfältig sein. Auf Städtereisen ist ein Museumsbesuch geradezu Pflicht. Wir stellen dir lohnenswerte Museen vor, die dich begeistern werden.

### **Brandhorst und Alte Pinakothek, München**

Das Kunstareal in der Maxvorstadt ist der Hotspot für alle Kunstbegeisterten: Dort befindet sich das Museum Brandhorst, das über 1.200 Kunstwerke beherbergt. Highlights sind Exponate von Cy Twombly und Andy Warhol sowie Werke aus der Postmoderne und zeitgenössischen Malerei. Wenige Fußminuten entfernt triffst du auf die Alte Pinakothek, eine der bedeutendsten Gemäldegalerien der Welt. Zur Ausstellung gehören Gemälde aus dem Mittelalter bis zur Mitte des 18. Jahrhunderts.

### **Deutsches Spionagemuseum, Berlin**

Im Berliner Spionagemuseum kannst du dir ansehen, wie trickreich Spione, Späher und Agenten von der Antike bis heute bei ihrer Arbeit vorgegangen sind. In der Ausstellung sind Original-Requisiten aus den James-Bond-Filmen und Erfindungen wie Regenschirme mit Giftpfeilen oder Lippenstiftkameras ausgestellt.

### **Gedenkstätte Berliner Mauer, Berlin**

Die Gedenkstätte Berliner Mauer in der Bernauer

Straße erinnert an die Teilung Berlins und die damit verbundenen Todesopfer. Auf dem Areal befindet sich das letzte Stück der Berliner Mauer. Hier kannst du nachempfinden, wie sich das Leben Ende der 1980er Jahre in Berlin angefühlt haben muss.

### **Maritimes Museum, Hamburg**

Im Schifffahrtsmuseum im Kaispeicher B in der Hamburger Speicherstadt sind auf neun Ausstellungsdecks 3.000 Jahre Schifffahrtsgeschichte mit wertvollen Exponaten, Schiffsmodellen und Gemälden ausgestellt. Wer Meeresforschung erleben will, fühlt sich auf dem eigens dieser Wissenschaft gewidmeten Deck wohl.

### **Haus der Geschichte, Bonn**

Im Haus der Geschichte erlebst du eine interaktive Zeitreise durch Deutschland von der Nachkriegszeit bis in die Gegenwart. In der Dauerausstellung des Museums sind unter anderem der Dienst-Mercedes von Konrad Adenauer, Willy Brandts Nobelpreisurkunde und ein Original-Kino aus den 1950er Jahren ausgestellt.





# ***LET'S DANCE: TANZEN BEGEISTERT***



84





Tanzen ist die pure Lust auf Bewegung. Kaum eine andere Sportart fordert dich so ganzheitlich, wie das Tanzen. Beansprucht werden Körper und Geist, Kondition und Konzentration. Das Ergebnis sind wundervolle Glücksmomente, weil die Bewegung zu Beat und Melodie Endorphine in dir freisetzt. Tanzen macht glücklich und fördert deine Gesundheit. Wenn auch du mal das Tanzbein schwingen willst, besuche doch einen Tanzkurs von Jochen Schweizer.

### Was versteht man unter Tanz?

Allgemein ist das Tanzen die rhythmische Bewegung zu Musik. In Europa kennen wir vor allem die Standardtänze wie Wiener Walzer, Foxtrott und Quickstep. Hinzu kommen Lateinamerikanische Tänze wie Tango, Samba und Cha-Cha-Cha. Tanz umfasst aber noch weit mehr wie Ballett, Modern Dance, Breakdance, Bauchtanz, Steptanz und Kampftänze wie Capoeira. Was alle eint ist die Lebensfreude, die sie ausstrahlen.

### Tanz als Ausdrucksform

Tanzen ist eine wichtige Ausdrucksform des Menschen und kulturell sehr wertvoll. Tanz transportiert Emotionen, dient aber auch der Kommunikation und zeugt von einer immensen Kreativität. Auch das Betrachten eines perfekt aufeinander abgestimmten Tanz-Duos setzt Glückshormone frei. Tanzen strahlt Eleganz und Anmut aus, der Sport fasziniert durch ästhetische Bewegungen und absolute Körperbeherrschung.



### Körperlich und sozial wertvoll

Der Sport wirkt sich positiv auf kognitive Fähigkeiten, Gedächtnis, Koordination, Balance und Rhythmusgefühl aus, hat aber auch eine soziale Dimension. Tanzunterricht ist eine der besten Möglichkeiten, sich in eine Gemeinschaft zu integrieren und andere kennenzulernen.

Ein großes Plus für ältere Menschen: Mediziner schreiben dem Tanzen eine vorbeugende Wirkung gegen Alzheimer und Altersdemenz zu. Tanzen ist also der ideale Sport für alle Altersklassen und Fitnesslevel. Let's dance!







# ***ACHTUNG KAMERA: SO GELINGT JEDES FOTO***

Den Moment festhalten, Emotionen erzeugen, Erlebnisse dokumentieren: Fotografie hat viele Facetten und begeistert nicht nur Profis. Durch die Weiterentwicklung der Handykamera besitzt fast jeder eine Kamera, mit der sich qualitativ hochwertige Fotos schießen lassen.

Für Geübte eignen sich auch Spiegelreflex- oder Systemkameras. Mit unseren Tipps setzt du Stadt, Landschaft und Menschen gekonnt in Szene.





## Stadtbild

Skyline oder Vogelperspektive: Um ein Viertel oder das Zentrum einer Stadt vollständig zu erfassen, kannst du zum Beispiel die Skyline fotografieren. Dafür positionierst du dich mit Abstand vor der Stadt und nutzt Stativ und Weitwinkelobjektiv. Eine andere Variante und spannende Perspektive bietet dir ein Foto vom Dach auf einen bestimmten Bereich der Stadt.

## Langzeitbelichtung

Normalerweise frierst du mit einem Foto einen kurzen Moment ein. Mit einer Langzeitbelichtung zeigst du das Motiv über einen längeren Zeitraum und stellst seine Bewegungen dar. Diese verwischen hierbei und geben dem Bild einen besonderen Effekt. Was du dazu brauchst, ist ein Stativ und etwas Geduld. Die Kamera-Verschlusszeit kann von mehreren Sekunden bis hin zu Stunden eingestellt werden.



## Bildaufbau

Die Komposition deines Bildes ist fast genauso wichtig, wie die richtigen Einstellungen an deiner Kamera. Wähle zunächst einen imposanten Vordergrund (große Blüte, Brandung am Meer), um deinem Bild mehr Tiefe zu verleihen. Beim Aufbau achte darauf, dass du das Hauptmotiv nicht mittig anordnest und die Drittel-Regel einhältst. Auch eine gute Linienführung ist von Vorteil. Im Idealfall führen die Linien den Betrachter ins Bild oder zum Hauptmotiv.

Du willst selbst mal im Rampenlicht stehen und dich von deiner Schokoladenseite präsentieren? Dann ist ein professionelles Fotoshooting von Jochen Schweizer genau das Richtige für dich.

## Landschaft

Nutze das perfekte Licht von goldener und blauer Stunde, um spektakuläre Fotos zu schießen, das heißt frühmorgens und abends fotografieren. Wolken verleihen deinem Foto die nötige Dramatik. Mehr Spannung: Ändere deine Perspektive, in dem du deinen Standort wechselst und baue Größenvergleiche mit Menschen in dein Bild ein. Stelle den ISO-Wert auf 100/200, wenn genügend Tageslicht vorhanden ist und schließe die Blende weit, um den Vordergrund scharf zu stellen.

## Portrait

Für ein aussagekräftiges Portrait reicht es nicht, einfach abzudrücken. Du willst die Person möglichst authentisch und natürlich wirken lassen.



Daher musst du dich auf die jeweiligen Besonderheiten deines Modells einstellen. Gleichzeitig spielen Licht und Umgebung eine wesentliche Rolle, um deine Bildaussage zu steuern. Seitenlicht kann Atmosphäre schaffen, aber auch Hintergrundbeleuchtung kann sehr eindrucksvoll wirken. Für einen Wow-Effekt wechsele mal die Perspektive und fotografiere zum Beispiel von oben. Anstatt die Person in die Linse blicken zu lassen, spiele mit der Blickrichtung deines Modells.

Du willst selbst mal im Rampenlicht stehen und dich von deiner Schokoladenseite präsentieren? Dann ist ein professionelles Fotoshooting von Jochen Schweizer genau das Richtige für dich.





# ***WASSER & WIND***

90











# KÜSTENKINDER: NORDSEE VERSUS OSTSEE

Mit Nord- und Ostsee treffen zwei Charaktere aufeinander, die es in sich haben. Die raue Nordsee mit ihren kräftigen Winden und starken Gezeiten steht der fast lieblichen Ostsee mit moderatem Wind und vielen Sonnenstunden gegenüber. In unserem Check erfährst du, welche Küste am besten zu dir passt – oder ob du gleich beide besuchen solltest.

## Das Wetter

Die steife Brise erwischt dich definitiv an der Nordseeküste. Die Luft schmeckt salziger und nach einem Strandspaziergang oder einer Surf-Session spürst du den feinen Sand in deinen Haaren. Die Ostsee, als eine der sonnenreichsten Gegenden Deutschlands, lädt zum Sandburgen bauen und Relaxen ein. Beliebte Ausflugsziele an der Nordsee sind Cuxhaven, Bremerhaven, St.-Peter-Ording und Sylt. An der Ostsee lohnt sich ein Besuch der Städte Lübeck und Rostock, aber auch ein Ausflug auf die Inseln Rügen und Usedom.

## Das Meer

Die Nordsee ist durch die Gezeiten Ebbe und Flut gekennzeichnet, die das Leben an der Küste beeinflussen. Bei Ebbe zieht sich das Wasser zurück und legt das Watt frei. Dieses Biotop ist einzigartig und lädt zu ausgiebigen Spaziergängen ein. Mit der Flut rollt eine Geräuschkulisse an, die dir in

den Ohren rauscht. Mit voller Wucht peitschen die Wellen an die Strände. Die Ostsee kennt das Schauspiel der Gezeiten nicht. Das Wasser zieht sich nur sehr wenig zurück. Das Binnenmeer steht somit für Beständigkeit und ausgiebigen Badespaß am Strand von Fehmarn, Prerow oder Timmendorf.

## Der Salzgehalt

Die heilende Wirkung der rauen Nordsee wird durch Wasser und Wind förmlich durch deinen Körper getragen. Alle Gifte des Alltags werden ausgewaschen. Der Salzgehalt von 3,5 Prozent unterstützt diesen positiven Effekt. Die Ostsee liegt mit ihrem Salzgehalt von 0,3 bis 1,8 Prozent deutlich hinter der Nordsee, weil das Gewässer fast vollständig von Land umgeben ist. Heilung entfalten an der Ostsee vor allem die Sonne und der hohe Entspannungsfaktor.







# ***NORDISCH BY NATURE: DER NORDEN ROCKT!***

## **Sylt**

Das Saint Tropez des Nordens. Hier gilt: Sehen und gesehen werden. Bummelt in Westerland durch die feinen Boutiquen oder flaniert in Kampen vorbei an den wunderschönen, typischen Reetdach-Häusern.

Fast nirgends gibt es so weitläufige Strände wie hier. Ab in den Strandkorb und die Sonne auf den Bauch scheinen lassen. Die mächtigen Wellen der Nordsee ziehen Surfer aus aller Welt zu verschiedenen Surf Cups auf die Insel.





## St. Peter-Ording

Wer weitläufige Strände sucht, der ist auf St. Peter-Ording richtig. Die Gemeinde in Nordfriesland besticht durch ihre endlos breiten, puderweißen Sandstrände. Diese sind sogar so breit, dass man teilweise zum Parken – ganz offiziell – bis auf den Strand fahren darf. SPO, wie St. Peter-Ording von den Einheimischen liebevoll genannt wird, ist aus diesem Grund Mekka für alle, die nicht nur in der Sonne brutzeln, sondern Strandsegeln oder Kitebuggy-Fahren wollen.

## Helgoland

Helgoland ist einer der außergewöhnlichsten Orte und die einzige Hochseeinsel Deutschlands. Genau genommen sind es zwei Inseln, denn Helgoland zerbrach 1721. Seitdem gibt es die in Ober-, Mittel- und Unterland geteilte Hauptinsel und die als Düne bezeichnete Nebeninsel. Die gesamte Insel ist autofrei. Ins Oberland kommt man – unglaublich, aber wahr – mit dem Fahrstuhl. Sportliche erklimmen die Treppe. Macht unbedingt eine Strandführung zu den Seehunds- und Kegelrobber-Kolonien.



96



## Amrum

Die unbekannte Schöne. Die kleine nordfriesische Insel haben nur wenige Menschen auf dem Zettel, dabei kommen Naturliebhaber und Ruhesuchende hier voll auf ihre Kosten. Amrum liegt im Nationalpark Holsteinisches Wattenmeer und gehört zum UNESCO Weltnaturerbe Wattenmeer.

Auf die Insel kommt man nur mit dem Schiff – Entschleunigung pur. Fernab vom Massentourismus hat man selbst in der Hauptsaison den berühmtesten Strand der Insel, den Kniepstrand, fast für sich alleine.

An underwater photograph showing a diver in the upper right, surrounded by numerous small fish. In the foreground, a vibrant coral reef is populated with various colorful fish, including a large pinkish fish on the left, a purple fish, and several clownfish. The water is clear and blue, with sunlight filtering through from above.

# ABTAUCHEN: UNTERWASSER- WELTEN





Was Tauchen so faszinierend macht, ist die absolute Stille, in die man vordringt. Mit jedem Meter, den man tiefer taucht, wird es ruhiger. Auf diese Weise erforschst du eine neue Welt, die noch fast gänzlich unbekannt ist. Und das, obwohl Dreiviertel unseres Planeten mit Wasser bedeckt ist. Tauchen ist Leidenschaft, bei der sich Natur, Erleben und Abenteuer verbinden. Mit jedem Sprung ins Ungewisse wirst du Teil der vielfältigen Tier- und Pflanzenwelt unter Wasser.

### Tauchen als Erlebnis

Tauchen verbindest du mit glasklarem Wasser, endlosen Stränden, farbenprächtigen Korallenriffen, bunten Fischschwärmen und beeindruckenden Raubfischen? Dann lass dir gesagt sein: Es müssen nicht immer die Malediven, Thailand oder das Rote Meer in Ägypten sein. Ein besonderes Taucherlebnis erwartet dich in unseren heimischen Seen und Höhlen. Informiere dich, ob der See in deiner Nähe ein anerkanntes Tauchgebiet ist und Tauchgänge angeboten werden.

### Felswände und einheimische Fische

Bei deinem Tauchgang kommen deine Augen zur Ruhe. Der See umschließt dich in grau, braun und grün. Welse, Karpfen und Krebse kreuzen deinen Weg. Du entdeckst grüne Unterwassergärten, er-

kundest versunkene Schiffe und Flugzeuge und tauchst entlang endlos erscheinender Felswände. Es ist das Unerwartete, das Mystische und Spektakuläre, was das Tauchen in Seen so besonders macht. Ob Starnberger See, Bodensee oder Walchensee, alte, mit Wasser gefüllte Tagebaugruben oder Stauseen: Jedes Gewässer hat seine verborgenen Schätze, die es zu entdecken gilt.

### Tauchgang im Hier und Jetzt

Unter Wasser erwarten dich pures Abenteuer, Adrenalin und Faszination. Die absolute Ruhe, die du erlebst, lässt dich allen Stress und Ärger vergessen. Den eigenen Atem zu hören und die Welt unter der Wasseroberfläche auf sich wirken zu lassen, das macht den Tauchsport zu einem der spannendsten Aktivitäten überhaupt.

### Tauchen will gelernt sein!

Bei all der Faszination sollte man aber nicht vergessen, dass Tauchen eine anspruchsvolle Sportart ist. Erst nach ausgiebigen Unterrichtseinheiten darfst du tiefer abtauchen und auf Wolke Sieben dahingleiten. Zum Einstieg ins Tauchen bietet es sich an, die Unterwasserwelt mit Schnorchel und Flossen zu erkunden. Wenn dich dann die Lust packt und du tiefer gehen möchtest, kannst du einen Tauchkurs absolvieren und die Unterwasserwelt noch intensiver erleben.



100





# ***DIE PERFEKTE WELLE***

## **Einmal Surfer-Feeling bitte!**

Surfen ist der Inbegriff von Freiheit, Naturverbundenheit und Sportlichkeit. Surfen ist so viel mehr als eine reine Sportart. Es ist ein Lebensgefühl. Wer den Surfer-Lifestyle einmal erlebt hat, kommt selten wieder davon los. Das Salzwasser glitzert auf der braungebrannten Haut, die Sonne strahlt vom blauen Himmel, die Wasserbedingungen sind perfekt. Am frühen Morgen schon sitzen die Jungs und Mädels (egal welchen Alters übrigens) am Strand und bereiten sich auf ihre Surf-Session vor.

Das Faszinierende am Surfen? Jede Session ist anders. Das Feeling, sich in die Wellen zu stürzen, ist unbeschreiblich. An wenigen Orten spürst du die Verbundenheit zur Natur und die unbändige Kraft ebendieser so stark, wie mit einem Surfbrett unter deinen Füßen.





102

## Der Klassiker – Wellenreiten

Die Ursprünge des klassischen Surfens liegen schon ewig weit zurück. Man vermutet, dass die Polynesier das Surfen auf ihren Reisen verbreitet haben, lange bevor es auf Hawaii zum Kulturgut wurde. Beim Wellenreiten wird ohne Segel nur mit einem Board unter den Füßen gesurft und die Kraft der Wellen als Antrieb genutzt. Wellenreiten kann man in jedem Alter lernen. Ein bisschen Theorie über Wind und Wellen solltest du dir schon erklären lassen, aber dann heißt es direkt aufs Brett und Körperspannung und Gleichgewichtssinn trainieren.

## Mit Segel: Windsurfen

Das Windsurfen ist im Verhältnis zum Wellenreiten eine noch sehr junge Sportart. In den 1960er Jahren entstand in den USA die Idee, das klassische Surfboard mit dem Segel eines Segelbootes zu kreuzen. Zack, war eine neue Sportart geboren: das Windsurfen. Wem es also zu beschwerlich wurde, sich mit der Kraft der Wellen durchs Meer zu bewegen, der konnte jetzt auf Windkraft umsatteln. Wer Board und Segel gut im Griff hat, kann beim Windsurfen mit ziemlich coolen Moves beeindruckend und dank der Windkraft auch mal die Bodenhaftung verlieren.



## Kitesurfen

Noch jünger ist die Trendsportart Kitesurfen. Sie wurde erst in den 1990er Jahren richtig populär. Wie beim Windsurfen wird hier die Kraft des Windes genutzt, um sich im Wasser fortzubewegen. Allerdings arbeiten die Surfer hier mit einem Lenkdrachen (engl. kite) mit aufwärts gerichtetem Zug und einem deutlich kleineren Surfbrett. Im Zusammenspiel aus Wind und Wellen entstehen hier bei geübten Kitemern spektakuläre Tricks und Sprünge.

Übrigens: Beim Surfer-Lifestyle wird zwischen den einzelnen Disziplinen kein Unterschied gemacht. Die Hand stets zum freundlichen „Hang-Loose“-Gruß erhoben frönt die Community hier wie dort und weltweit ihrem lässigen Lebensstil. Also ab aufs Board! Worauf wartest du?

Die perfekte Welle ist nicht weit! In der Jochen Schweizer Arena in Taufkirchen bei München wartet die „citywave“ auf dich. Hier kannst du bei sommerlichen Wassertemperaturen wie im Meer mit Finnen surfen – egal ob Einsteiger oder Profi.



# ***ERLEBNISSE MIT TIEREN***



104





105



# ***6 GRÜNDE FÜR EINE WANDERUNG MIT ALPAKAS***



106







Ein Blick in ihre großen Kulleraugen versöhnt dich wieder mit der Welt: Alpakas sind die besten Stimmungsaufheller, seit es Schokolade gibt. Die originell aussehenden Tiere mit ihren staksigen Beinen kommen ursprünglich aus den Anden in Südamerika. In Peru und Bolivien sind sie wegen ihrer Wolle beliebt.

In Deutschland leben mittlerweile mehr als 20.000 Alpakas unter uns und sie sind vor allem eines: die besten Wanderbegleiter, die man sich vorstellen kann. Ein Trekking dauert zwischen ein und zwei Stunden. Dabei erwanderst du mit einem Alpaka an der Leine die Umgebung. Wir nennen dir sechs Gründe, warum dich eine Begegnung mit den liebenswerten Tieren begeistern wird.

### Gelassenheit

Alpakas haben keine Termine, Deadlines oder anstrengende Chefs. Schlafen, essen, verdauen und einen kleinen Spaziergang zwischendurch. So sieht ihr Alltag aus. Klar kannst du von dieser Routine nur träumen, aber für die Dauer deiner Alpaka-Wanderung gewinnst du Abstand vom Stress im Büro, in der Freizeit oder in deiner Familie.

Ein Tipp: Um das Gefühl mit nach Hause zu transportieren, stelle dich einen Moment mit geschlossenen Augen neben dein Alpaka. Spüre seine Nähe, höre ihm beim Zermahlen des Grases zu, atme tief durch. Die Eindrücke brennen sich in dein Gedächtnis und bleiben in stressigen Zeiten abrufbar.





### Dauergrinsen

Alpakas sind extrem witzig, ohne es wirklich zu beabsichtigen. Speziell nach der Schur bringen sie dich zum Lachen – egal, wie schlecht deine Laune vorher war. Mit ihrem flauschigen Fell ähneln sie den Lamas, mit denen sie aber nicht verwandt sind. Alpakas sind eine Kamelart.

Ohne ihr Haarkleid wirken ihre Beine noch länger, ihr Hals noch dünner und ihr Körper noch unförmiger. Das Highlight ist ihre Kopffrisur. Dort bleibt die ursprüngliche Haarpracht – Dauerwelle, Flauschkopf oder Surfermatte – erhalten. Die Krönung ihres Charmes sind die stets nach oben zeigenden Mundwinkel. Von ihrem Dauergrinsen lässt du dich einfach anstecken.

### Kein Leistungsdruck

Alpakas denken gar nicht erst daran, sich dem Leistungsdruck zu unterwerfen. Auf ihrem Programm steht: das saftigste Gras finden und fressen. So einfach ist das. Während du den nächsten Hügel anvisierst, streift der Blick deines recht eigenwilligen Begleiters über die Wiesen neben euch. Ein starker Zug an der Leine und du kommst jäh zum Stoppen. Mit aller Ruhe zupft das Alpaka die Halme vom Boden. Zeit für dich, um deine Ziele zu überdenken. Beim Wandern mit Alpakas stehen keine Höhenmeter auf der Agenda, sondern das pure Erleben – mit einer großen Portion Gemütlichkeit.

### Perfektes Selfie

Ganz wichtig: Achte darauf, dass dein Handyakku geladen ist! Alpakas sind ein perfektes Fotomotiv, weil sie noch jedem die Show gestohlen haben. Das Fotografieren lassen sie geduldig über sich ergehen. Neugierig und mit gespitzten Ohren schauen sie in die Linse und grinsen.

Ungeplante Komik, die deinem Foto viel Originalität verleiht. Bei einem Ausflug mit den fotogenen Tieren schießt du gut und gerne 100 Fotos. Motive ergeben sich aus allen Blickwinkeln und in jeder noch so gewöhnlichen Situation.

Sobald ein Alpaka vor deine Kamera läuft, drück ab. Ein Topshot ist dir sicher – aber bitte ohne Blitz!





### Gehmuffel motivieren

Das Wandern hat ein muffiges Image. Wandern gehen nur Rentner. Action sieht anders aus. Wandern mit Alpakas ist aber etwas ganz anderes. Mit deinem vierbeinigen Begleiter an der Leine vergisst du jegliches Zeitgefühl. Deine Beine verselbständigen sich. Du passt dich automatisch an den Gehrhythmus des Alpakas an.

Ganz nebenbei trainierst du kräftig deine Lachmuskeln, weil dich der Anblick deines Begleiters immer wieder aufs Neue amüsiert. Eine Alpaka-Wanderung motiviert noch die Gehfaulsten – ob jung oder alt.

### Vertrauen üben

Jeder kann mit den sanften und gutmütigen Alpakas wandern. Mache dich vor deinem Spaziergang kurz mit dem Tier vertraut. Lass es an deiner Hand schnuppern, streichle es sanft an seinem Hals, rede ihm gut zu.

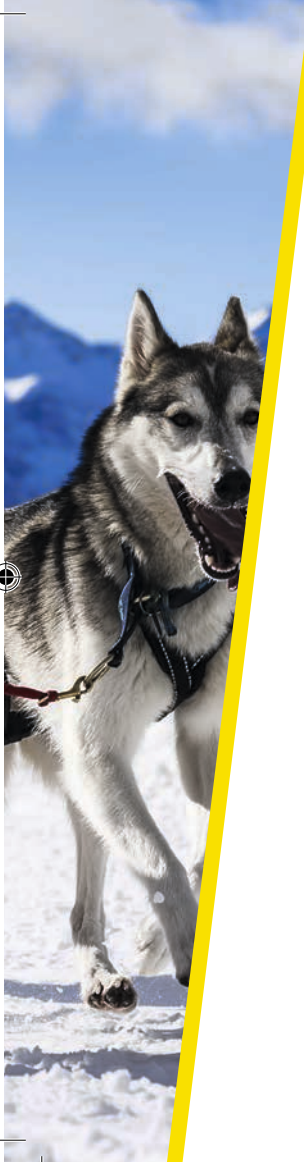
Auf diese Weise erlangst du das Vertrauen deines tierischen Begleiters. Alpakas sind genau wie Pferde Herden- und Fluchttiere. Mit dir als vertrauensvollem Partner an seiner Seite konzentriert es sich aber ganz auf seine eigentliche Bestimmung: saftiges Gras fressen und dein gestresstes Ich zur inneren Ruhe bringen.





110





# ***ABENTEUER MIT DEM HUSKY- SCHLITTEN***

Mit ihrem dichten Fell, den hellblauen Augen und ihrer unverkennbaren Abstammung vom Wolf faszinieren Siberian Huskys viele Menschen. Sie haben ein freundliches, intelligentes, kontaktfreudiges Wesen, sind ihrem Herrchen und Frauchen ein treuer, wenn auch unabhängiger Begleiter und ein fleißiges Arbeitstier. Am ehesten kennt man die Huskys in ihrer Rolle als Schlittenhunde, wenn sie in unermüdlichem Eifer auch bei den widrigsten Bedingungen den Schlitten über Schnee und Eis ziehen. Ob Hundeliebhaber oder nicht, Huskys hinterlassen einen bleibenden Eindruck.





### Huskys lieben das Schlittenfahren

Eine Hundeschlittenfahrt multipliziert die Faszination mal fünf bis zehn. Denn so viele Tiere braucht es, um einen vollbepackten Schlitten zu ziehen. Wer schonmal Hundeschlitten gefahren ist, weiß: Die Hunde sind vor Beginn einer Tour extrem aufgeregt, winseln, heulen, kläffen und springen aufgeregt herum. Huskys brauchen viel Auslauf und können es kaum erwarten, bis die nächste Ausfahrt endlich startet. Der Musher, also der oder die Lenkerin des Schlittens, ist die wichtigste Vertrauensperson der Hunde. Die Bindung ist so groß, dass die Hunde sich von ihm lenken lassen – auch unter schwierigen Bedingungen.



## Abenteuer in der Winterlandschaft

Hundeschlittenfahren ist eines der schönsten Abenteuer überhaupt. Du bewegst dich mit Hund und Schlitten durch eine verschneite Winterlandschaft, alles was du dabei hörst, ist das Hecheln der Hunde, das Geräusch ihrer Tatzen und der Kufen des Schlittens auf Schnee und Eis. Schnee zerstäubt in der Luft, dein Atem kondensiert in der Kälte. Deinen Anorak ziehst du tief ins Gesicht. Der Fahrtwind verstärkt dein Kälteempfinden. Dennoch fühlst du dich frei. Ein unvergleichliches Naturerlebnis.

## Ready to go?

Dein Einsatz ist gering. Du benötigst festes Schuhwerk, winterfeste Kleidung, dicke Handschuhe und richtig viel Lust auf Abenteuer. Was du dann tun musst, ist einfach: Stell dich auf den Hundeschlitten, schalte deinen Kopf aus und vertraue deinen Huskys.

Steuern kannst du deine aufgeregte Hundemeute mit einfachen Kommandos. Gängige Anweisungen sind „Ready go“ fürs Loslaufen, „Go ahead“, um Geschwindigkeit aufzunehmen, „Easy go“, um langsamer zu werden und „Steh“, um stehen zu bleiben. Fühlst du dich bereit für dein großes Abenteuer? Dann „Ready go“!



## PRODUKT- ÜBERSICHT



### ERLEBNIS-BOX

Eine Erlebnis-Box bietet die Möglichkeit, aus einer Vielzahl an Erlebnissen auszuwählen und genau das zu erleben, worauf man am meisten Lust hat. Damit ist es quasi unmöglich, mit einer Erlebnis-Box falsch zu liegen und bleibende Eindrücke sind garantiert.

114 PRODUKTÜBERSICHT





### KONKRETES EINZELERLEBNIS

Du weißt genau, worüber sich der Beschenkte freuen würde? Dann wähle direkt ein konkretes Erlebnis aus. Ob Fallschirmsprung oder Wellnessmassage, atemberaubende Erinnerungen sind garantiert.

### WERTGUTSCHEIN

Jede Menge Geschenkideen und du kannst dich nicht entscheiden? Mit einem Wertgutschein bist du auf der sicheren Seite. Denn dieser kann für jedes Produkt eingelöst werden.

Mehr Informationen zum Erlebnis und Produktangebot findest du online unter [www.jochen-schweizer.de](http://www.jochen-schweizer.de)

PRODUKTÜBERSICHT 115



EXKLUSIVE  
ANGEBOTE FÜR  
FIRMEN

116 EXKLUSIVE ANGEBOTE FÜR FIRMEN



Mitarbeiterkarte

Ihr Firmenkundenteam von Jochen Schweizer hat für jeden Anlass eine passende Lösung. Wir kümmern uns individuell um Ihre Bedürfnisse.

Unser vielfältiges Angebot für Sie:

- » flexibel einsetzbare **Mitarbeiterkarten**
- » außergewöhnliche **Betriebsfeiern**
- » abwechslungsreiche **Teambuildings**
- » spannende **Kundenevents**
- » erlebnisreiche **Tagungen und Coachings**
- » individualisierte **Wertgutscheine** für Jubiläum, Geburtstag oder andere Anlässe



Kollegen begeistern

Kontaktieren Sie uns.  
Unsere erfahrenen Berater unterstützen Sie gerne!



Teambuilding

#### Website

**b2b.jochen-schweizer.de**

#### E-Mail

**b2b@jochen-schweizer.de**

#### Telefon

**+49 (0) 89 / 60 60 89 700**

Es fallen die Kosten Ihres Providers für Telefonate in das deutsche Festnetz an.

EXKLUSIVE ANGEBOTE FÜR FIRMEN 117





KONTAKT



118 KONTAKT





Du hast Fragen zu deinem Wunscherlebnis oder allgemeiner Art?  
Wir helfen dir gerne.

### Website

[www.jochen-schweizer.de](http://www.jochen-schweizer.de)

### E-Mail

[service@jochen-schweizer.de](mailto:service@jochen-schweizer.de)

### Telefon

+49 (0) 89 / 70 80 90 90\*

### Filialen

**Gerne kannst du dich an  
unsere Mitarbeiter in den  
Jochen Schweizer Shops wenden.**

\*Mo. bis Fr., 08.00 – 20.00 Uhr; Sa., 10.00 – 16.00 Uhr.  
außer bundesweite Feiertage; 14 Cent/Minute aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 42 Cent/Min.

KONTAKT 119





# NOTIZEN

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

120 NOTIZEN





NOTIZEN 121



