

#AGIL

Das Reise- und Freizeit-Magazin



ONLINE
SPEZIAL

Was ändert sich im Neuen Jahr

HOCH IM NORDEN

Zeit zum Durchatmen und Entspannen
Urlaub am Stettiner Haff
Nordsee Schleswig-Holstein



KUREN & BÄDER

Thermalwasser und Freiluftspaß
Bad Füssing
Thermalbad Wiesenbad

Gratis zum Mitnehmen oder im Abonnement auf dem Postweg erhältlich!

MITMACHEN UND
GEWINNEN



Über Lebensgewohnheiten und ihren Einfluss auf die Gesundheit wird viel diskutiert. Das gilt auch für die Ernährung und insbesondere für den Salzkonsum. Nicht zu viel und nicht zu wenig: Wie bei der körperlichen Aktivität gilt es auch beim Salzverzehr, dem gesunden Menschenverstand zu folgen. Mehr hierzu gibt es in dem Faltblatt „Alles geregelt – Salz in unserem Körper“ auf www.vks-kalisalz.de.



Foto: djd-k/Verband der Kalk- und Salzindustrie/Getty Images/Martina

Foto: djd-k/www.matabooks.de



Der vegane Graspapier-Kalender „Samaya Equality“ hilft dabei, im übersichtlichen Design das Jahr zu planen. Zusätzlich fließt ein Euro des Kaufpreises an die gemeinnützige Tierschutzorganisation Peta. Unter shop.matabooks.de kann man den Kalender bestellen. Produkte aus Graspapier sind mit allen Stiften und Farben beschreibbar. Farben und Tinte zerlaufen nicht.



WIE

VORSÄTZE

Bewegung ist essenziell bei Gelenkproblemen.

Geeignet sind Trainingseinheiten auf dem Crosstrainer sowie asiatische Bewegungsformen wie Tai-Chi oder Qigong. Mediziner empfehlen zudem die Einnahme von Kollagen-Peptiden mit entzündungshemmendem Hagebuttenextrakt in Form von Trinkampullen wie CH-Alpha Plus. Infos: www.ch-alpha.de.



Foto: djd-k/CH Alpha Forschung/Victor Koldunov-stockadebo.com



Foto: djd-k/Optifast Casual/istock/Antonio Guillem DMGDW

Ein paar Pfunde weniger? Hilfreich kann eine motivierende Begleitung mit alltagstauglichem Fahrplan sein, mit der das Bewegungs- und Ernährungsverhalten Schritt für Schritt verändert wird – wie das Optifast Casual Konzept. Es setzt auf einen Mix aus kalorienarmen Mahlzeiten, Diätprodukten aus der Apotheke und Bewegung. Unter www.optifast.de gibt es alle Infos.

2022

GELINGEN



Foto: djd-k/www.alleskoerner.de

Auch beim Wintersport sind Schweißausbrüche vorprogrammiert. Denn der Körper kann nicht so fix regulierend auf die Temperaturänderung reagieren. Typische Folgen: Schweißflecken und schlechter Geruch. Abhilfe kann neben atmungsaktiver Kleidung ein Antitranspirant wie Perspirex Roll-On aus der Apotheke schaffen, das drei bis fünf Tage lang den Schweiß signifikant verringert: www.perspirex.de.



Foto: djd-k/Perspirex/Getty Images/k5hu

Oft fehlen Zeit und Muße, um sich im Homeoffice oder im Büro frische Mahlzeiten zuzubereiten. Eine Lösung, um dennoch kalorienreiches Fast Food zu vermeiden, kann Meal Prep sein. Wichtig ist, dass man ganz bewusst frische, gesunde Zutaten verwendet. Ob eine Salat-Bowl mit Haferbällchen, ein Bananen-Haferbrot, „Italian Energyballs“ oder eine Paprikacremesuppe – leckere Rezepte gibt es unter www.alleskoerner.de/haferrezepte/auf-einen-blick.

Liebe Leserinnen und Leser,

was erwartet uns in den nächsten zwölf Monaten? Was kommt nach den beiden Jahren, die von dem aggressiven Virus beherrscht wurden, noch alles auf uns zu? Hat uns die Pandemie weiter fest im Griff? Welche Varianten lässt sich das heimtückische Virus einfallen?

Ich hoffe, dass unsere neue Regierung mit Karl Lauterbach als Gesundheitsminister die richtigen Schlüsse zieht und uns gut durch die kommenden Monate steuert. Wir selbst können einiges dazu beitragen: uns um den notwendigen Impfschutz kümmern, vorsichtig sein, auf uns und unsere Lieben achten. Auf diese Weise gelingt es hoffentlich, damit weiterzumachen, was im letzten Jahr vielfach möglich war: Freunde treffen, ein Familienfest ausrichten, eine Reise planen, Kultur genießen. Fest steht, wir werden Sie bei Ihren Vorhaben unterstützen und weiterhin mit Anregungen versorgen. Jede kleine Auszeit, jedes gemeinsame Essen, jeder Konzertbesuch erscheint vor dem Hintergrund der Pandemie als etwas ganz Besonderes. Vielleicht ist es das, was uns Corona lehrt, wie wertvoll diese kleinen Freuden sind. Sie sind nicht selbstverständlich. Wie dankbar können all diejenigen sein, die nicht schwer erkranken, aber auch diejenigen, denen unser Gesundheitswesen aus einer Krankheit heraushelfen kann. Auch dies ist in diesen Zeiten keine Selbstverständlichkeit.

Bleiben Sie trotz alledem guter Dinge, bewahren Sie sich die Fröhlichkeit im Herzen, wie es die ehemalige Bundeskanzlerin Angela Merkel bei ihrem Abschied anmerkte. An dieser Stelle kommt mir ein altbekannter Kanon in den Sinn, den ein Wanderfreund auf seinen Touren öfter vor sich hin summt: „Froh zu sein bedarf es wenig, und wer froh ist, ist ein König!“

Ich wünsche ich Ihnen ein wunderbares, gesundes neues Jahr!

Bleiben Sie AGIL!



Bernd Schneider
HERAUSGEBER



agildasmagazin



@Agil-dasMagazin



Agil-DasMagazin.de



FÜR SIE ENTDECKT

- 2 Wie Vorsätze 2022 gelingen

KUNST & KULTUR

- 6 Dein Rucksack, dein Design
6 Theater vor historischer Kulisse
6 Sorgenfrei in die Ferne reisen
7 Wenn der Centurio im Museum spricht

HOCH IM NORDEN

- 8 Zeit zum Durchatmen und Entspannen
10 Ostsee im Winter

- 10 Ein Winterurlaub an der Ostseeküste hat viele Vorzüge

- 11 Urlaub am Stettiner Haff

- 12 Nordsee Schleswig-Holstein – ganz natürlich

KUREN & BÄDER

- 16 Thermalwasser und Freiluftsplaus in Niederbayern
18 Bad Füssing: Ein wohltuendes Wintermärchen
20 Die Gesundheitsquelle im Erzgebirge - Thermalbad Wiesenbad

REISETIPPS

- 20 Ausstattung des Reisebusses: Wenn die Klimaanlage fehlt
21 Radurlaub - Urlaubsplanung 2022

Viel zu erleben, einfach zu erfahren.

Mit der
Westfrankenbahn
entspannt und bequem
zu den schönsten Ecken
am bayerischen Untermain.
www.westfrankenbahn.de

Westfrankenbahn

Wir fahren für das **Bahnland Bayern**



20
REISETIPPS



24
MITMACHEN UND GEWINNEN

REISETIPPS

- 22 Mit Rückenwind die schönsten Radreisen für 2022 planen
- 23 Wintersport am Ochsenkopf im Fichtelgebirge

EXKLUSIVE HOTELS FÜR IHREN TRAUMURLAUB

- 24 Mitmachen und Gewinnen Schneeberg Hotel

LEBEN & WOHNEN

- 26 Die neue Lust an Gemütlichkeit
- 26 die Diele stilvoll und praktisch einrichten
- 27 Der Umwelt zuliebe
- 27 Eine Lichtstimmung zum Träumen

REZEPTE

- 28 Genusssort Küche

SERVICE

- 30 Impressum / Bestellschein

WAS ÄNDERT SICH IM NEUEN JAHR

- 31 Zu Jahresbeginn 2022 gibt es wieder zahlreiche Änderungen

Alle Änderungen zum Neuen Jahr 2022 finden Sie online auf www.agil-dasmagazin.de



ONLINE-SHOP WWW.BIRKENHOF-BRENNEREI.DE

TRADITIONELL

FEINE SPIRITUOSEN

holz fassgereift

Birkenhof
Brennerei
seit 1848

Auf dem Birkenhof · Nistertal · F 02661 982040 · info@birkenhof-brennerei.de

DEIN RUCKSACK, DEIN DESIGN

Radfahren ist für viele Menschen nicht nur eine Freizeitbeschäftigung, sondern auch eine Lebenseinstellung. Die Vorteile liegen auf der Hand: Man ist mobil, bleibt fit, schont die Umwelt und den Verkehr. Ein Problem, das sich vielen Radfahrern stellt: Wie lassen sich Besorgungen und Utensilien transportieren? Die Schweriner Taschenmanufaktur Red Rebane hat in Zusammenarbeit mit über 200 Radfahrern den 2-in-1-Gepäckträger-rucksack "Purist Plus" entwickelt. Der geräumige Rucksack lässt sich mit wenigen Handgriffen in eine Gepäckträgertasche verwandeln. Unter www.red-rebane.de gibt es mehr Informationen sowie einen 3D-Konfigurator. Damit lässt sich der Rucksack individuell gestalten. Entsprechend den Kundenwünschen wird er danach komplett in Schwerin von Hand gefertigt. (djd)



Foto: djd/www.red-rebane.de



Foto: djd/Kulturamt Feuchtwangen/C. Forster

THEATER VOR HISTORISCHER KULISSE

Mit hochkarätigen Kulturveranstaltungen und viel Platz locken Festspielorte wie das fränkische Feuchtwangen. Dort kommen kleine und große Theaterliebhaber ganzjährig auf ihre Kosten. Die abendfüllenden Inszenierungen der Kreuzgangspiele finden im Sommer statt, 2022 sind das: das Singspiel „Im weißen Rössl“, Schillers „Kabale und Liebe“ und „Pippi Langstrumpf“ nach der Theaterfassung von Astrid Lindgren. Jedoch können kleinere Theaterproduktionen, Lesungen und Konzerte dank stimmungsvoller Ausweichquartiere wie dem historischen Kasten, einem ehemaligen Getreidespeicher, und dem Fränkischen Museum auch in der kalten Jahreszeit stattfinden. Unter www.kreuzgangspiele.de gibt es weitere Informationen, Spielplan und Karten. (djd)

SORGENFREI IN DIE FERNE REISEN

In der kalten Jahreszeit verspüren viele Menschen den Wunsch, ins Warme zu entfliehen. Aufgrund steigender Infektionszahlen sollte man vor einer Fernreise allerdings überlegen, sich gegen coronabedingte Stornierungen abzusichern – beispielsweise mit dem "Reiseschutzbrief – Corona". "Muss die Reise wegen des Verdachts einer Covid-Infektion oder Erkrankung storniert, abgebrochen oder umgebucht werden, greift der Versicherungsschutz", erklärt Andrea Scheuermann von der Würzburger Versicherungs-AG. Auch eine Familie kann von der Reise zurücktreten, etwa wenn ein noch nicht geimpftes Kind in Quarantäne muss. Der Schutzbrief, zu dem Details auf www.travelsecure.de zu finden sind, kann für jede Reiseart abgeschlossen werden und gilt auch für Geimpfte, die positiv getestet wurden. (djd)



Foto: djd/Würzburger Versicherungs-AG/Dmitry Ersler/Adobe Stock

WENN DER CENTURIO IM MUSEUM SPRICHT

Kreative Innovationen machen Museumsbesuche in Karlsruhe künftig noch spannender. Das Projekt „Art of“, eine interaktive Webseite, bietet etwa Besuchern der Staatlichen Kunsthalle die Möglichkeit, Kunstwerke passend zu ihrer Stimmung zu entdecken oder einen Blick hinter die Kulissen zu werfen. Mit der neuen App des Staatlichen Museums für Naturkunde hingegen können Gäste unter anderem fünf verschiedene Thementouren durchs Museum erleben und virtuelle Fossilien ausgraben. Die Museums-App „Ping“ im Badischen Landesmuseum Karlsruhe wiederum funktioniert nach dem Tinder-Prinzip: Wenn die Chemie stimmt, können User mit den Objekten ihrer Wahl chatten und sie im Museum treffen. Unter www.karlsruhe-erleben.de/kultur gibt es weitere Informationen.

(djd)



Foto: djd/Badisches Landesmuseum,
Foto ARTIS - Uli



Foto: djd/KTG Karlsruhe/Jürgen Rösner



**THEATER
ALTENBURG
GERA**

PREMIEREN JAN-JUL 2022

Der Wunderkasten
Der Krüppel von Inishmaan
(The Cripple of Inishmaan)

Die Comedian Harmonists

Der Vetter aus Dingsda

Monty Python's Spamlot

Synergien –

Tänzerisches Menü in neun Gängen

Biografie: Ein Spiel

Die Ratten

Der Wildschütz
oder Die Stimme der Natur

Foxfinder

Vom Fischer und seiner Frau

Impulse

Alles muss glänzen

HONK!

In der Strafkolonie

Liebe macht frei

Erzählte Erinnerungen

TIPP

2 Theaterkarten für die Große Bühne und
eine Übernachtung im Doppelzimmer eines
Sterne-Hotels inkl. Frühstück **ab 120 €**

Gera 0365 8279105 · Altenburg 03447 585160
www.theater-altenburg-gera.de

Foto: Romy Ristek

Hoch im Norden

Zeit zum Durchatmen und Entspannen





OSTSEE IM WINTER: IN ECKERNFÖRDE DEN STRESSIGEN ALLTAG HINTER SICH LASSEN

Einmal tief Luft holen nach einem weiteren stressigen Pandemie-jahr: An der Ostseeküste Schleswig-Holsteins kann man bei mit Blick aufs Meer oder im abwechslungsreichen Binnenland den Kopf freibekommen. Eine besonders reizvolle Region ist die Eckernförder Bucht. Zentrum ist die Hafenstadt Eckernförde mit ihrem pittoresken Hafen und dem maritimen Flair. Alle Infos, auch zu den aktuellen Corona-Bestimmungen, gibt es unter www.eckernförderbucht.de. Sehens- und entdeckungswert in der Umgebung sind der Nord-Ostsee-Kanal, der Naturpark Hüttener Berge oder der Dänische Wohld, eine Halbinsel zwischen Eckernförder Bucht und Kieler Förde. Im Meerwasser-Wellenbad direkt am Ostseestrand kann man zudem im angenehm warmen Wasser planschen oder im Whirlpool oder der Sauna entspannen.

(djd)



Foto: djid/Eckernförde Touristik und Marketing

EIN WINTERURLAUB AN DER OSTSEEKÜSTE HAT VIELE VORZÜGE

Ungestört am Strand entlang spazieren, die klare Luft einatmen und das Rauschen der Wellen genießen. Anschließend im Wellnessbereich des Hotels oder in der Ferienwohnung am knisternden Kaminfeuer mit einer heißen Tasse Sanddorntee in der Hand relaxen: Eine Auszeit an der Mecklenburgischen Ostseeküste hat im Winter ihren ganz besonderen Reiz und ist ein echter Geheimtipp für alle, die Küste und Meer mögen, aber dem Trubel der Hochsaison entgehen wollen. Mit der passenden Kleidung kann man auf Spaziergängen und Wanderungen in der Natur schwelgen und die abwechslungsreiche Gegend kennenlernen. Angebote für den Urlaub finden Erholungssuchende unter www.ostseeferien.de/winter.

(djd)



Fotos: djid/www.ostseeferien.de/André Pristaff



NICHT NUR RUHE UND KLARE LUFT

Urlaub am Stettiner Haff

Willkommen in einer Region zum Auftanken der Lebensgeister und Abstreifen des Alltags. Die Region Stettiner Haff ist im Nordosten Deutschlands nahe der polnischen Grenze zu finden. Der Landstrich ist als Naturpark Stettiner Haff ausgewiesen und präsentiert sich mit einer vielfältigen und teils unberührten Natur. Wald, Heideland-schaft, Wiesen, Moore, Seen und das Stettiner Haff sind wie geschaffen für einen abwechslungsreichen Urlaub. Aber nicht nur Ruhe und klare Luft werden geboten. Die vorpommerschen Orte und das Seebad Ueckermünde bringen Abwechslung mit Veranstaltungen, Ausflugsfahrten, Stadtführungen und Möglichkeiten der sportlichen Betätigung an Land und natürlich im Wasser. Das Stettiner Haff hat eine flachen Uferbereich, der vor allem Kinder zum Planschen und Kleckerburgen bauen einlädt. Erleben Sie einen abwechslungsreichen und erholsamen Urlaub, aber seien Sie nicht enttäuscht, wenn Sie nicht alle Angebote ausprobieren können, denn die Möglichkeiten sind reichlicher, als der Urlaub manchmal lang ist. Heben Sie sich also etwas fürs nächste Mal auf. Wir wünschen einen erholsamen Aufenthalt und heißen Sie herzlich willkommen in einer Region ... „fast zu schön zum Weitersagen“.

Weitere Informationen: www.urlaub-am-stettiner-haff.de oder www.ueckermuende.de



Fotos: © Stadt Ueckermünde

Hoch im Norden

Nordsee Schleswig-Holstein – ganz natürlich





Foto: © Tausenhus Marine-Service Busum GmbH

Barfuß über den Meeresboden laufen oder die Heilkraft des Meeres bei einer Thalasso-Behandlung genießen, endlose Sandstrände und einsame, wildromantische Dünenlandschaften auf Amrum und Sylt – Urlaub an der Nordsee Schleswig-Holstein ist Erholung pur mit erfrischend neuen Perspektiven: mit Blicken bis zum Horizont und reichlich Raum zum Erleben einer einzigartigen Natur. Die Küste zwischen List auf Sylt und der Elbmündung ist einmalig, es warten Naturerlebnisse von Weltrang auf Entdecker: Natur-Liebhaber erkunden hier eine Landschaft, die in einer Liga mit dem Australischen Great Barrier Reef oder dem Grand Canyon in den USA spielt: Das Wattenmeer ist Weltnaturerbe!

Ein Urlaub in diesem Welterbe Wattenmeer ist ein unvergessliches Erlebnis: Wenn sich die Nordsee alle zwölf Stunden zur Ebbe zurückzieht, können Urlauber mit qualifizierten Wattführern über den Meeresboden wandern und die einzigartige Welt des Watt erkunden. Etwas zum Staunen und etwas Überraschendes gibt es auf jeder Wattwanderung. Immer wieder – auch wenn der Schlick auf den ersten Blick nach nicht sehr viel aussieht: es ist ein unfassbar reicher Lebensraum. Wattwanderungen gibt es in kurz und auch für Kinder. Und es gibt sie stundenlang, das sind Touren für Entdecker und ein Ausflug weit weg vom Rest der Welt.

ÜBRIGENS: der Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer ist mit 4.410 Quadratkilometern der größte zwischen Sizilien und dem Nordkap. Viel Platz also für persönliches Naturerleben und so reich: Rund 10.000 Tier- und Pflanzenarten haben hier ihren Lebensraum, hinzu kommen jedes Jahr 10 bis 12 Millionen Zugvögel auf ihrer Durchreise aus dem hohen Norden in ihre Winterquartiere. Manche Vögel aus der Arktis haben ihr Winterquartier an der Nordsee – mit dem Fernglas lässt sich manch besonderer und außergewöhnliche Gast erspähen. Aus gebührender Entfernung können sogar Seehunde und Kegelrobben beobachtet werden, die sich auf einer Sandbank sonnen. Mit Glück sieht man sogar (kleine) Schweinswale oder Seeadler.

In der Ferne zeichnen sich die Halligen ab – als „schwimmende Träume“ bezeichnete sie einst der Dichter Theodor Storm. Scheint es nicht so? Eine Hand voll Häuser da draußen, unwirklich wie ein Traum und schwimmend in der See. Auch dies ist eine Welt für sich – und einzigartig. Die winzigen Eilande werden nicht als Inseln bezeichnet. Im Gegensatz zu den Nordsee-Inseln entstanden sie nicht aus einem eiszeitlichen Geestkern, sondern wurden durch frühere Sturmfluten aus Schlick aufgebaut. Die Häuser der Halligen stehen übrigens auf von Menschen geschaffenen Wohnhügeln – den Warften. Und eben das macht sie einzigartig. Wenn die Halligen während der großen Stürme „Land unter melden“, schauen nur noch die Häuser aus den tobenden Fluten der Nordsee – ein unvergessliches aber sicheres Rendezvous mit den Naturgewalten für Urlauber.

Ruhiger aber nicht weniger spannend und ebenso spektakulär wie draußen geht in den Museen an der Küste zu. Im Multimar Wattforum in Tönning oder im Erlebniszentrum Naturgewalten auf Sylt zum Beispiel kann man in den Schau-Aquarien einen Blick in die faszinierende Welt unter Wasser werfen. Und in den Museen kann man erfahren, wie Deiche die Küste schützen, was bei einer Sturmflut passiert – oder eben wie Ebbe und Flut funktionieren. Und draußen wartet wieder eine Welt; so weit, so wild, so wunderbar. Mit sechs Inseln, zehn Halligen und 408 Kilometer Deich, von dem man bis zum Horizont schauen kann. Und man vielleicht ein paar der mehr als 9000 Seehunde entdecken kann.



**BREMERHAVEN
MEER ERLEBEN!**



SEESTADT BREMERHAVEN: TRÄUMEN TUT GUT!

MIT ABSTAND DEINE BESTE ZEIT.
ERLEBE BREMERHAVEN.
DIE KÜSTE. DIE STADT. DIE MENSCHEN.

 **ERLEBNIS
BREMERHAVEN**

www.bremerhaven.de

Thermalwasser und Freiluftspaß in Niederbayern



Foto: djd/Tourismus Pöschner Land/Kur- & Gästeservice Bad Füssing

Gerade in der kalten Jahreszeit sehnen sich viele Menschen nach einer Extraportion Wärme und Wohlbefinden. Im Passauer Land, der staatlich anerkannten „Gesundheitsregion Bayern“, kommen heilkräftige Quellen aus vulkanischen Tiefen zur Anwendung. Thermalmineralwasser mit einem hohen Gehalt an Sulfid-Schwefel beziehungsweise Fluorid speist in Bad Füssing und Bad Griesbach die Becken von Bade-, Wohlfühl- und Therapiezentren und hilft, chronische Schmerzen und Stresssymptome zu lindern. Für gesunde Atemwege und ein starkes Immunsystem sorgen zudem Salzgoten und Saunalandschaften.

Unter www.passauer-land.de finden Interessierte alle Informationen zur niederbayerischen Region, darunter Tipps für Frischluftaktivitäten in der tief verschneiten Natur. (djd).



Foto: djd/Tourismus Passauer Land/L. Bortler

Foto: djd/Tourismus Passauer Land/Kur- & Gästeservice Bad Füssing/J. Schlegel

Foto: djd/Tourismus Passauer Land/Europatherme Bad Füssing/Andi Meyer



BAD FÜSSING
wirkt und wirkt und wirkt

Ein wohltuendes Wintermärchen

In Europas beliebtesten Kurort werden Winter-Urlaubsträume Wirklichkeit.

Entspannen, Genießen und Aufleben: Auch wenn die Tage kürzer und kälter werden und die Natur in den Winterschlaf fällt, haben Europas meistbesuchte Thermen in Bad Füssing im Herzen des Bayerischen Golf- und Thermenlands Saison. Wohlig-warmes Thermalwasser mit legendärer Heilwirkung garantiert selbst bei Minusgraden unter freiem Himmel immer bestes Badewetter.

Legendäres Thermalwasser aus 1.000 Metern Tiefe

1,6 Millionen Gesundheitsurlauber nutzen Jahr für Jahr die Heilkraft des legendären Thermalwassers. Vom beflügelnden Wellness-Wochenende bis hin zu einem Aktiv-Urlaub in paradiesischer Umgebung oder einer Woche, um sich neue Gesundheit und Lebensfreude zu schenken: Die kalten Monate sind ideal für eine kurze Wohlfühl-Auszeit oder auch eine mehrwöchige Winter-Kur in Bad Füssing — auch als entspannende Alternative zum klassischen Ski-Urlaub. „Geheimnis“ für die Beliebtheit Bad Füssings ist die Heilwirkung des aus

1.000 Meter Tiefe sprudeln, 56 Grad heißen Thermalwassers.

Thermen-Erlebnis unter freiem Himmel auch bei klirrender Kälte

Eine Thermen-Erlebniswelt mit 12.000 Quadratmeter Wasserfläche erwartet die Gäste in den drei Bad Füssinger Thermen. In etwa der Hälfte der über 100 Wellness- und Therapiebecken kann man sich in dem bis zu 42 Grad warmen Wasser unter freiem Himmel die Schneeflocken um die Nase tanzen lassen. Und für den „Rundum“-Wohlfühlurlaub bieten 23 Hotels mit direktem Anschluss an die Quellen bequemes Thermalbadevergnügen im Haus.

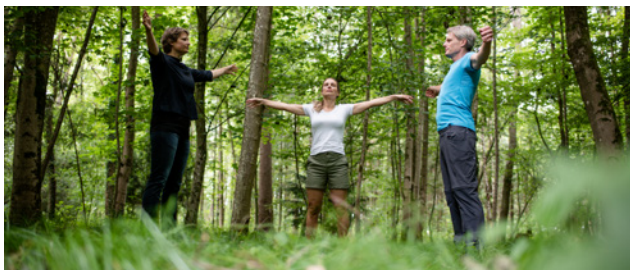
„Durchatmen“ im Kurpark und „Waldbaden“ für die Seele

Draußen sein, die Atmosphäre des Waldes auf sich wirken lassen und der Stille zu lauschen, hat eine beruhigende Wirkung und hilft, schneller zu regenerieren. Wer in den Wald eintaucht, tut etwas für seine Gesundheit. Die heilsame Kraft des Waldes ist inzwischen vielfach nachgewiesen. Bad



Füssing erweitert das Gesundheitsangebot mit neuen Therapie- und Erholungsangeboten in den Bereichen „Waldbaden und Waldgesundheit“.

Die neue Broschüre „Kur- & Gesundheitsfinder“ enthält viele wertvolle Informationen zu Gesundheits- und Therapieangeboten und zur Beantragung der ambulanten Badekur. Für eine persönliche Beratung und spezielle Fragen zu den Themen Gesundheit und Kur stehen die Expertinnen und Experten des Bad Füssinger Gesundheit ServiceCenters unter der Telefonnummer 08531 975-510 oder per E-Mail an: gesundheit@badfuessing.de zur Verfügung.



KONTAKT & INFOS:

Kur- & GästeService Bad Füssing
Rathausstraße 8, 94072 Bad Füssing
Tel. 08531 975-580
tourismus@badfuessing.de
www.badfuessing.de





Fotos: Thermalbad Wiesenbad / © D. Knoblauch

DIE GESUNDHEITSQUELLE IM ERZGEBIRGE

Thermalbad Wiesenbad

Thermalbad Wiesenbad ist ein kleiner Ort mit einer über 500-jährigen Tradition im Kur- und Bäderwesen. Die Legende besagt, dass bereits im Jahr 1496 ein Schäfer die heilende Wirkung des Thermalwassers entdeckte. Es entspringt der Georgsquelle, seit 1998 staatlich anerkannte fluoridhaltige Heilquelle für Trink- und Badekuren.

Mit dem natürlichen Heilmittel Thermalwasser in Verbindung mit der heilenden Wirkung regionaltypischer Kräuter und der attestierten Reinheit der Luft kommt hier Gesundheit gleich mehrfach aus der Natur – gepaart mit Individualität und ganzheitlicher Therapie.

Seit 1998 ist Thermalbad Wiesenbad ein staatlich anerkannter Kurort. Das barrierefreie Gesundheitszentrum Miriquidi mit Rehabilitationsklinik, Thermalbad *Therme Miriquidi*, Thermal-Heilkräuter-Zentrum, Wandelhalle und Kurmittelhaus ist DIE Adresse im Erzgebirge für Rehabilitation, Präven-

tion, Gesundheitsurlaub und Medical Wellness.

Im Wiesenbader Gesundheitszentrum wird ein breites Spektrum verschiedener Gesundheitsangebote geboten – indikationsbezogen zur Behandlung von orthopädischen und neurologischen Erkrankungen, aber auch präventiv zur Förderung der Gesundheit. Besonders die neuen Präventionsangebote „Dynamisch zum starken Rücken“ und „Wiesenbader Aktivtage – Rückenfit“ sind hier hervorzuheben. Sie entsprechen den Präventionsrichtlinien der gesetzlichen Krankenkassen und werden somit in der Regel bezuschusst.

Die Wiesenbader Gesundheitsangebote umfassen: Stationäre und teilstationäre RehaMaßnahmen der Rententräger, Krankenkassen und Beihilfen – Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation – Anschlussheilbehandlungen – Spezielle Nachsorge IRENA – Rehasport – Präventivmaßnahmen der Rententräger und Krankenkassen – Individuelle

Privataufenthalte – Ambulante Kuren – Gesundheitsstudio – Thermal-Kräuter-Wellness – Kräuter-Kochstudio – Thermalbaden – Angebote des Thermal-Heilkräuter-Zentrums.

Weitere Informationen lesen Sie unter www.wiesenbad.de

Thermalbad Wiesenbad Gesellschaft
für Kur und Rehabilitation mbH
Freiberger Straße 33
09488 Thermalbad Wiesenbad
Telefon: 03733/504-0
Fax: 03733/504-1188
E-Mail: kur@wiesenbad.de

AUSSTATTUNG DES REISEBUSES: WENN DIE KLIMAAANLAGE FEHLT

Große Verspätungen, eine defekte Klimaanlage im Bus oder beschädigtes Busgepäck müssen die Urlauber nicht schlucken.

Versprochen war per Reisevertrag ein Bus mit Klimaanlage, Toiletten oder W-LAN. Fehlt die schriftlich zugesicherte Ausstattung, können Urlauber eventuell einen Teil des Reisepreises zurückverlangen. Schließen Unternehmen in ihren Beförderungsbedingungen die Haftung für die Funktionstüchtigkeit von Klimaanlage, Bordtoilette, Internet u. ä. aus, ist dies unzulässig, wenn diese Eigenschaften zugesichert worden und Bestandteil des Reisevertrages geworden sind.

Die Abweichungen von der versprochenen Ausstattung müssen Sie beweisen können. Fotos und Zeugen sind dabei hilfreich. Die Mängel müssen Sie unverzüglich dem Reiseveranstalter anzeigen. Dies sollte in Anwesenheit von Zeugen geschehen, oder Sie lassen sich die Kenntnisnahme der Mängelanzeige schriftlich bestätigen. Hierfür reicht aus, dass der Reiseleiter ein "zur Kenntnis genommen" auf die schriftliche Mängelanzeige setzt. Ist kein Reiseleiter anwesend und auch am Urlaubsort nicht zu erreichen, sollte der Reiseveranstalter in Deutschland informiert werden, am besten telefonisch und ebenfalls in Anwesenheit von Zeugen.

Nicht zuständig für Mängelanzeigen sind die Leistungsträger vor Ort, also beispielsweise die Hoteliers, es sei denn, dies ist ausdrücklich in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen so festgelegt. Wenn Sie aus dem Urlaub zurückgekehrt sind, fordern Sie vom Reiseveranstalter die Rückzahlung eines Teils des bereits gezahlten Reisepreises, schriftlich und nachweisbar – am besten per Fax mit einem sogenannten qualifizierten Sendebericht (dabei zeigt der Statusbericht eine verkleinerte Ansicht der 1. Faxseite) oder per Einwurfeinschreiben.

(Quelle: Verbraucherzentrale NRW)



Foto: AdobeStock / ©Irina Fischer

RADURLAUB - URLAUBSPLANUNG 2022

Die langen Wochenenden an Ostern, Christi Himmelfahrt, Pfingsten oder Fronleichnam eignen sich perfekt, um einen Kurzurlaub in der Heimat zu verbringen. Die baden-württembergische Region rund um Kocher, Jagst und Neckar etwa lockt bereits früh im Jahr mit vielen Sonnenstunden und milden Temperaturen, mit blühenden Obstbäumen, Weinreben und grünen Wiesen. Aktivurlauber, die die Frühlingslandschaften auf dem Rad entdecken möchten, finden dort schöne Tourenmöglichkeiten – entlang von Flüssen und mitten durchs Rebennetz, durch drei Naturparks und zu sehenswerten Städten. Maßgeschneiderte Routenvorschläge mit tollen Erlebnistipps für den Kurzurlaub hält das Radfahrportal www.radfahren-bw.de/Kurzurlaub bereit. Dort kann auch ein Touren-Set mit drei Übersichtskarten bestellt werden.

(djd)



Foto: djd/Touristikgemeinschaft Odenwald/Christian Frumolt

Preis pro Person schon ab 264,- € im Standard DZ Berg

WinterZeit - Nur wir zwei! (ab 3 Tage)
buchbar vom 10.01. bis 15.03. und vom 01.11. bis 15.12.2022
 1 x prickelnde Begrüßung am Abend der Anreise
 3 x Übernachtung mit Frühstück vom Buffet mit regionalen Produkten
 3 x Abendessen 4-Gänge-Auswahlmenü
 Nutzung des SPAnorama-Wellness – Kleines Dankeschön bei der Abreise

PANORAMA Hotel Heimbuchenthal
 Am Eichenberg 1 | 63872 Heimbuchenthal
 Tel.: 06092-6070 | Fax: 06092-6802
 info@panoramahotel.de
www.panoramahotel.de

DAS BRINGT LICHT INS WINTERGRAU

Mit Rückenwind die schönsten Radreisen für 2022 planen



Fotos: Rückenwind Reisen GmbH



Die neuen Kataloge für Radreisen und Rad & Schiff Reisen liegen vor, und die Vorfreude auf den nächsten Urlaub kann beginnen. Denn auch wenn die Zeiten momentan herausfordernd erscheinen, bekommt man beim Blättern durch das Programm 2022 garantiert gute Laune und radelt in Gedanken schon durch sonnenüberflutete Naturlandschaften. Radreisen liegen weiter im Trend. Man ist individuell unterwegs, verbringt intensive Zeit mit ganz besonderen Menschen und ist seines eigenen Glückes Schmied. Der Radreise-Experte Rückenwind Reisen aus Oldenburg kann auf eine gute Saison 2021 zurückblicken und hat auch für das nächste Jahr wieder viele tolle Touren im Angebot. Beliebte Klassiker, neu ausgearbeitete Routen, himmlische Sternfahrten.

Besonders beliebt waren im letzten Jahr die Küsten-Regionen, die Lüneburger Heide und – ganz vorn – der Weser-Radweg. Diese Reisen waren so fix ausgebucht, dass gar nicht alle Kundenwünsche erfüllt werden konnten und manche Interessenten auf andere Touren ausweichen mussten. Allerdings war oftmals gerade dieses Alternativziel unerwartet attraktiv. Trotzdem – wer für die kommende Saison Radreisen in die beliebten Regionen plant, sollte mit der Buchung nicht zu lange warten oder schon einen Plan B haben, für den Fall, dass die favorisierte Reise bereits ausgebucht ist. Auswahl gibt es schließlich reichlich. Darunter auch viele neue Angebote. Hier ein paar Beispiele:

Die Tour „Oldenburger Münsterland und Friedensroute“ verbindet mit Oldenburg und Münster zwei quirlige Fahrrad-Städtchen. Der Weg führt durch wunderschöne Naturlandschaften wie den Naturpark Wildeshauser Geest, am Dümmer entlang und zum Sole-Heilbad Bad Laer an den Ausläufern des Teutoburger Waldes. Neu im Programm ist auch die Kurztour „Die Lüneburger Heide Pur“, die an fünf Tagen die blühende Heidelandschaft mit Heidschucken und romantischen Weilern zum Thema hat. 8 oder 9 Tage sind für neue „Rundtour Berlin“ veranschlagt, eine Entdeckungstour durch die Märkische Schweiz, den Unterspreewald und Berlin. Dazu sind Besichtigungen im Spreewald-Dorf Lehde und der UNESCO-Welterbestätten in Potsdam eingeplant.

Zwei Angebote sind auch bei den sehr beliebten Sternfahrten zu vermelden. Eine hat als Ausgangspunkt die Hansestadt Lübeck, die andere Gargas in der Provence. In der Marzipanstadt sind Tagestouren nach Ratzeburg, Travemünde, Timmendorf und Plön geplant. Die Provence Sternfahrt mit dem Hotel Mas De la Tour in Gargas als Ausgangspunkt bietet sogar mehr Erkundungsfahrten durch malerische Landschaften als Urlaubstage. Da bleibt also die Qual der Wahl. Und die wird noch erschwert durch das sehr schöne Hotel mit großem Park und Pool, wo man gern auch mal einen Tag entspannen würde. Ganz getreu dem Rückenwind-Sternfahrten-Motto: „Ankommen. Bleiben. Genießen.“

Auch die Rad & Schiff Reisen erfreuen sich großer Beliebtheit. Der Komfort eines schwimmenden Hotels in Kombination mit täglichen Radtouren begeistert immer mehr Urlauber. Zu den Klassikern im neuen Katalog gehört die Tour „Weinberge & Fachwerk an der Mosel“ mit der MS Patria. Neu im Angebot sind die Reisen „Passau – Budapest – Passau“ mit MS Manon und „Südholland mit Rad und Schiff“ mit der MS Normandie.

Übrigens lohnt sich frühes Buchen nicht nur wegen der Vorfreude. Wer sich bis 28.2.22 fix für eine Reise aus dem Rückenwind oder Rad & Schiff Katalog entscheidet, erhält einen Frühbucherrabatt von 20 Euro pro Person oder wahlweise eine schicke Fahrradtasche von VAUDE im Wert von ca. 50 Euro für die Buchung einer Original-Rückenwind-Reise aus dem Katalog.



Weitere Infos und Buchungen im Reisebüro oder direkt bei
Rückenwind Reisen GmbH,
Am Patentbusch 14, D-26125 Oldenburg,
T. 04 41/4 85 97-0, www.rueckenwind.de

Wintersport am Ochsenkopf im Fichtelgebirge

Das Skigebiet mit seinen vier Wintersportorten Bischofsgrün, Fichtelberg, Mehlmeisel und Warmensteinach ist eine ideale Winter-sportdestination für Familien und Winterurlauber. Das Angebot ist groß: zehn Pistenkilometer und zwölf Liftanlagen, 80 Kilometer präparierte Loipen, herrliche Winterwanderwege, Rodelbahnen, Snowboardpark, zwei großen Skischulen mit 140 Skilehrern inklusive Ski- und Snowboardverleih.

Kinderfreundlich ist es in Mehlmeisel

Zwei neue 90m und 40 m lange „Zauberteppiche“ im Familienland unterhalb der Klausenlifte befördern kleine Skifahrer und Anfänger nach der Abfahrt auf Fließbändern wieder bequem nach oben – gerade Kinder tun sich oft schwer im Schlepplift. Das Familienland sorgt bietet aber auch Rodelspaß für die ganze Familie. Denn der eigene Schlittenhang ist wie geschaffen für Rodelfans. Hoch geht es ebenfalls mit dem Förderband. Die Schlitten können gleich vor Ort aus-geliehen werden.

Geselligkeit versprechen die Winterwandertage

Die Erlebnisregion Ochsenkopf im Fichtelgebirge führt gemeinsam mit dem Fichtelgebirgsverein e.V. vom 19.-23.01.2022 die Winterwandertage rund um den Ochsenkopf (1.024 m) durch. Im Mittelpunkt stehen dabei neben den klassischen Winterwandertouren, Gesundheits- und Heil-klimawanderungen auch die beliebten Schneeschuhwanderungen und Skitouren.

Vielfältiges Wanderprogramm

Die Wanderführer des Fichtelgebirgsvereins haben insgesamt 46 überaus reizvolle Routen für jeden Anspruch zusammengestellt. So findet man im Programmheft Wandertouren wie „Auf den Spuren des Bergbaus“, „Das schönste Echo im Fichtelgebirge“, „Im tiefen Schnee auf dem Jägersteig“, „Vom Berg in die Therme“ oder „Zur Rodungsinsel Mährling“. Es gibt gemeinsame Touren mit Tieren, so der Spaziergang mit Alpakas in Bischofsgrün oder die beliebte Wanderung mit Hunden mit Start in Mehlmeisel.

Die Winterwandertage beginnen am Mittwoch, den 19.01.2022 mit dem Ziel Ochsenkopf. Von den beiden Talstationen führen gleich mehrere Touren auf den Gipfel des Ochsenkopfes zum „Stelldichein beim Tourengerher Stammtisch“ im Asenturm.

Natürlich wieder im Programm: Winterwanderungen auf der „Ochsenkopfrunde“, dem ersten vom Deutschen Wanderverband zertifizierten Qualitätswanderweg der Kategorie „Winterglück“. Dabei erwandert man am Samstag, dem 22.01.2022 in mehreren Teilabschnitten diesen rund 18,9 km langen, herrlich verlaufenden Winterwanderweg rund um den Ochsenkopf.

Die Wanderungen sind kostenfrei, eine Anmeldung erforderlich. Für Aus-rüstung z. B. Schneeschuhe wird eine Verleihgebühr erhoben.

www.winterwandertag-ochsenkopf.de



Ochsenkopf Südadfahrt



Schneeschuhwandern



Langlauf unterer Ochsenkopf Ring



*Familienland
Mehlmeisel - Skikurs*

Foto: Tourismus GmbH Ochsenkopf / © Manfred Sieber

Foto: Tourismus GmbH Ochsenkopf / © Andreas Munder

Kontakt Daten:

INFOS: Tourismus GmbH Ochsenkopf,
95686 Fichtelberg,
www.erlebnis-ochsenkopf.de,
Schneetelefon: +49 9277 1213.

Exklusive Hotels für Ihren Traumurlaub

Fotos: © Hotel Schneeberg Resort & Spa



Mitmachen und Gewinnen

umfang- reich, schwer	▼	▼	eine der Gezeiten	▼	Reifen- material	schweiz. Wurst- spezia- lität	▼	ein- drucks- voll, feierlich	▼	▼	ägypti- scher Schöp- fergott	▼	baldig (latein.)	▼	'...-Man- Show'	Stadt in der Toskana (Turm)	Schuh der Indianer	▼
Sammel- buch	▶					zu jenem Ort	▶			4			▼		Schwie- rigkeit	▶		
Finnland in der Landes- sprache	▶					Zuruf an Zugtiere: Halt!		mongo- lischer Nomade	▶				3		'Irland' in der Landes- sprache		Gift- schlange	▶
▶			griech. Göttin der Kunst		Peizart	▶					Zier- pflanze		litera- rische Abhand- lung	▶				
Jetzt- Zustand		Wortteil: Milli- onstel	▶					span. Segel- kriegs- schiffe	▶		Straße im alten Rom (Via ...)	▶			9		Flach- land (Mz.)	
afrika- nische Kuh- antilope	▶				Süßware	Zier- strauch	▶	Stil- richtung in der Kunst	▶				japani- sche Gedicht- form			Kamin	▶	10
Mehrheit	altes Codier- gerät	belg. Arden- nen- heilbad	▶			Insel in der Irischen See	▶				dt. Dichter † 1639 (Martin)	▶	Unkraut- vernich- tungs- mittel	▶				
▶	▼			7						Heilige der russ. Kirche, † 969	▶				subark- tisches Herdent- tier	▶		
gefro- renes Wasser		dünnes Tau	poetisch: Adler	▶				in hohem Maße	▶	Kiefern- art	▶	2				Back- treib- mittel		ungar. Kom- ponist, † 1948
▶		▼	gene- tischer 'Finger- abdruck'	▶				und auch	▶	1			Frauen- unter- kleidung (engl.)		pflügen und schützen	▶		
solide	▶	5								Jupiter- mond			Meeres- bucht	▶		8		über- mäßig
ritter- liche Liebes- lyrik	▶					früherer Beruf auf der Lok	▶			▼				englisch: von, aus	▶		ehem. Name e. afrik. Staats	▶
Herings- fisch	▶					Fluss durch Florenz	▶				Aktion	▶			austra- lischer Lauf- vogel	▶		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----



HOTEL SCHNEEBERG RESORT & SPA

Im Talschluss von Ridnaun, auf 1.417 Höhenmetern, liegt das ****Hotel Schneeberg Family Resort & Spa, die beste Adresse für einen aktiven Familienurlaub. Ein riesiges Outdoorgelände kombiniert mit dem größten Fitnessstudio der Welt – den Südtiroler Bergen – bietet einen unvergesslichen Ausgleich zum Alltag.

Die Wellness-Oase auf 8.000 m² beeindruckt u.a. mit der Panorama-Eventsauna, deren große Glasfront den Blick über das Ridnauntal freilässt, sowie dem Infinity- und Solepool mit 35°C.

Die Kleinen dürfen sich im Family-Acquapark Bergi-Land mit einer Mega-Tunnelrutsche mit Infinity Jump, der Turborutsche mit Fallstart, dem einzigartigen Lazy River mit Relaxgrotte u.v.m. austoben. Der Miniclub mit Indoor-Spielepark zählt flächenmäßig zu den größten in den Alpen.



**Gewinnen Sie in dieser Ausgabe
einen Gutschein
im Wert von 700,00 €**

Einlösbar nach Verfügbarkeit. Einzulösen direkt im Hotel!
Die Anreise ist im Gutschein nicht eingeschlossen!
Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

Kontakt und Buchung:

Hotel Schneeberg Resort & Spa, Familie Kruselburger,
Maiern 22, IT-39040 Ridnaun (BZ), Tel.: +39 0472/656 232,
Fax: +39 0472/656 383, E-Mail: info@schneeberg.it,
www.schneeberg.it

Hoteldiener, Bote (engl.)	Kompo- nist von 'La Tra- viata' †	▼	▼	Kose- wort für Groß- mutter	▼	Vorname der Lollo- brida	zwei gleich starke Kräfte	Stern im 'Pega- sus'	Binnen- ge- wässer
▼				jedoch, während	▶		▼	▼	▼
				Lebens- art, Eigenart		franzö- sischer unbest. Artikel	▶		
	kleben		Südost- asiat	▶					
tür- kische Währung	▶				Primzahl	▶			Glücks- bringer
		knapp, schmal	▶			handeln		Polizei- dienst- stellen	▼
			im Gegen- zug	▶	südarabi- sches Volk (Sage)	▶		▼	
Geliebte des Zeus		chin. Politiker, (Xiao- ping) †	▶			altes niederl. Längen- maß	▶		
▶	11				Gerichts- hof der Kurie		röm. Zahl- zeichen: sechs	▶	
		italie- nisch: drei	▶	unent- schieden beim Schach	▶				
	engli- sche Dynastie	▶				engl. Abk.: Raster Image	▼		
				latei- nisch: Erde	▶			6	
antiker Name Deutsch- lands	▶								

DEIKEPRESS-3013-1216-1

Senden Sie uns das Lösungswort unter Angabe Ihrer vollständigen Adresse (Der Gewinner wird schriftlich per Post benachrichtigt) bitte über unser Kontaktformular auf www.agil-dasmagazin.de zu. Dies ist für Sie kostenfrei! Einsendeschluss ist der 31.01.2022! An der Verlosung nehmen alle richtigen Zusendungen teil. Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

DIE NEUE LUST AN GEMÜTLICHKEIT



Der Wunsch nach Behaglichkeit im Zuhause ist nicht neu - deutlich verändert haben sich allerdings die Vorstellungen davon. Gemütlichkeit wirkt heute nicht mehr plüschig oder bieder, sondern entspannt, modern und natürlich. Beige spielt dabei eine zentrale Rolle. Der Name ist Programm, etwa bei "Cosy", der Trendfarbe des Jahres 2022 von Schöner Wohnen-Farbe.

Der matte Ton steht für eine entspannte, muntere Atmosphäre, lässt sich vielfältig kombinieren und schafft ein lebendiges Spiel von Licht und Schatten. Erhältlich ist die Trendfarbe aus der "Schöner Wohnen-Farbe"-Kollektion fertig gemischt in unterschiedlichen Gebindegrößen im Fachhandel sowie in Baumärkten vor Ort. Das Material ist unkompliziert und tropfarm zu verarbeiten, gleichzeitig unterstützt es ein gesundes Raumklima.

(djd)



Fotos: djd/Schöner Wohnen-Kollektion

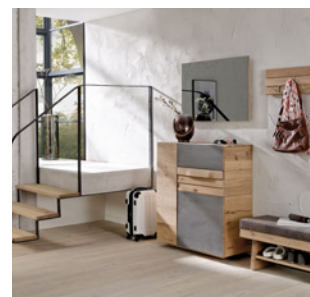
DIE DIELE STILVOLL UND PRAKTISCH EINRICHTEN



Die Diele ist die Visitenkarte des Eigenheims - und wird doch oft stiefmütterlich behandelt. Dabei lässt sich bereits im Entree mit einer stilvollen und funktionalen Einrichtung wohnliche Atmosphäre schaffen. Möbel aus Naturholz beispielsweise holen natürlichen Charme ins Haus und sorgen für einen positiven ersten Eindruck. Die Dielenkollektionen des österreichischen Herstellers Voglauer etwa verbinden wertiges Design und reizvolle Materialkontraste wie Holz und Eisen mit hohem praktischen Nutzwert.

Verborgene Ablagefächer und extrabreite Kulissenauszüge bieten genug Stauraum, eine integrierte indirekte Beleuchtung vermittelt Behaglichkeit. Unter www.voglauer.com gibt es mehr Informationen zu den Möbeln mit alpinem Charakter.

(djd)



Fotos: djd/Voglauer Möbelwerk4hauser

DER UMWELT ZULIEBE

Mehr als nur ein Fußabstreifer - Fußmatten sind heutzutage zusätzlich ein attraktives Wohnaccessoire. Das liegt an ihren individuellen Mustern, Motiven oder Sprüchen, die sich wunderbar mit dem eigenen Einrichtungsstil kombinieren lassen. Neben ihrem Design achten immer mehr Verbraucher zukünftig auf die Umweltfreundlichkeit der Matten, die schon heute aus recycelten Materialien bestehen können, wie einige der Mattenkollektionen von wash + dry by Kleen-Tex zeigen. Ob aus wiederaufbereiteter Baumwolle, aus recyceltem Polyester oder mit Garn aus wiederverwertetem Nylonabfall: Umweltbewusstsein fängt heute schon bei der Fußmatte an. Unter www.wash-and-dry.eu gibt es Bezugsquellen. Hygienisch sauber werden die dekorativen Schmutzfänger ganz einfach durchs Waschen in der Waschmaschine. (djd)

Foto: djd/www.wash-and-dry.eu

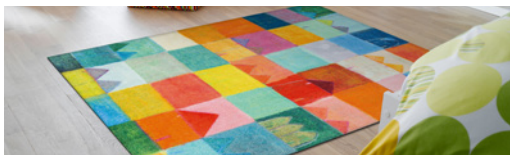


Foto: djd/Paulmann Licht

EINE LICHTSTIMMUNG ZUM TRÄUMEN

Im Schlafzimmer ist eine ruhige und erholsame Raumatmosphäre gefragt. Großen Anteil daran hat die individuell geplante Beleuchtung. Sie setzt sich aus einer guten Allgemeinbeleuchtung sowie einzelnen Akzenten etwa am Kleiderschrank sowie neben dem Bett zusammen. Praktisch sind LED-Panels, die sich als Grundbeleuchtung unter der Decke montieren lassen und ihr Licht diffus und gleichmäßig im Raum verteilen. Zum relaxten Einschlafen und munteren Aufwachen ist es im Schlafzimmer ratsam, sowohl für aktivierende als auch für beruhigende Farbtemperaturen zu sorgen. Hilfreich dabei ist etwa das runde Carpo LED-Panel, denn hier lässt sich die Lichtfarbe über jeden herkömmlichen Lichtschalter in drei Stufen verändern. Unter www.paulmann.de gibt es weitere Details und zusätzliche Tipps. (djd)

BettenZellekens
DIE NUMMER 1 IN FRANKFURT

HÖHENVERSTELLBARE BETTEN
FÜR MÜHELOSES AUFSTEHEN (djd)



www.betten-zellekens.de

Hanauer Landstraße 174, 60314 Frankfurt Upper Eastend
Sandgasse 6, 60311 Frankfurt Stadtmitte
Waisenhausstraße 2, 61348 Bad Homburg

Genussort Küche

*Zaubern Sie Ihren Liebsten mit diesen
Wohlfühlrezepten ein Lächeln auf die Lippen.*



**Valerie Hammacher: Küchenseele
Von der Geborgenheit des Kochens**

ars vivendi Verlag, 230 Seiten, 30,00 €

Valerie Hammachers Liebe zur Food-Fotografie entstand aus der Idee, für ihre Kinder ein Familienkochbuch zu gestalten. Ihre visuellen und kulinarischen Werke sind stets von Emotion, Wärme und Gefühl geprägt – das sieht und schmeckt man. Mit einfachen Zutaten zaubert sie einzigartige Genussmomente. Das Buch bietet 80 Wohlfühlrezepte und Gerichte für jede Gelegenheit.

ISBN 978-3-7472-0327-9

Ratatouille aus dem Ofen

FÜR 4 PERSONEN

125 g Mozzarella
1 Aubergine
2 kleine Zucchini
4 reife Tomaten
3 Schalotten
ca. 8 EL Olivenöl
1 Prise Chilipulver
2 EL Tomatenmark
frisches Basilikum
Salz, Pfeffer

© Valerie Hammacher



VORBEREITUNG

Zu Beginn schneidet man die Schalotten in feine Ringe. Dann werden die Aubergine, die Tomaten und die Zucchini gewaschen und ebenfalls in dünne Scheiben geschnitten. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen und den Mozzarella nach dem Abtropfen in Würfel schneiden.

ZUBEREITUNG

Jetzt werden in einer Pfanne die Schalotten in ca. 2 EL Olivenöl gedünstet und anschließend das Tomatenmark, das Chilipulver, Salz und Pfeffer darunter gerührt. Diese Masse wird dann in einer passenden Auflaufform verteilt und darauf das Gemüse dachziegelartig geschichtet. Nun würzt man das Gemüse mit Salz und Pfeffer, beträufelt es mit dem restlichen Olivenöl, verschließt die Auflaufform mit Alufolie und lässt das Ratatouille im Ofen ca. 40 Minuten backen. Dann nimmt man die Form heraus, bestreut das Gericht gleichmäßig mit Mozzarella und lässt es erneut 10-15 Minuten zu Ende backen.

ANRICHTEN

Es sieht sehr hübsch aus, wenn man das Ratatouille vor dem Servieren noch mit etwas frischem Basilikum bestreut.



Pochierter Lachs mit Kokosmilch und Pilzen

FÜR 4 PERSONEN

4 Streifen Wildlachsfilet
ca. 10 Champignons
1 frische Chilischote
Saft und Abrieb von 2 Limetten
2 Frühlingszwiebeln
1 Stück frischer Ingwer
250 ml cremige Kokosmilch
Pflanzenöl
Salz, Pfeffer

VORBEREITUNG

Die Frühlingszwiebeln in Ringe und die Champignons, nachdem man sie mit einer kleinen Bürste gereinigt hat, blättrig schneiden. Nun entfernt man aus der Chilischote die Kerne und hackt sie anschließend. Der Ingwer wird geschält und fein gerieben. Schließlich muss man noch die Lachsstreifen untersuchen und eventuelle Gräten entfernen.

ZUBEREITUNG

Zuerst werden in einer Pfanne die Frühlingszwiebeln, der Ingwer und die Chilischoten in Pflanzenöl kurz angebraten und dann bei milder Hitze gedünstet. Nach ca. 3 Minuten fügt man den Saft und den Abrieb der Limetten hinzu, lässt alles auf kleiner Flamme kurz weiterköcheln und ergänzt dann die Kokosmilch. Nachdem man alles einmal aufkochen gelassen hat, fügt man schließlich die Lachsstreifen hinzu und lässt sie bei kleinster Hitze 5-10 Minuten pochieren. Währenddessen brät man die Champignons in einer extra Pfanne in etwas Öl scharf an. Zum Schluss schmeckt man die Kokossauce noch mit Salz und Pfeffer ab.

ANRICHTEN

Am Ende drapiert man den Lachs auf einem Teller und übergießt ihn mit der Sauce und streut die Champignons darauf.

Kürbiskern-Parfait

FÜR 4 PERSONEN

120 g Kürbiskerne
100 g Zucker
2 Eigelb
50 g Staubzucker
1 Pkt. Vanillezucker
Saft von 1/2 Orange
3 EL Kürbiskernöl
400 ml Obers

VORBEREITUNG

In einer Pfanne wird der Zucker zuerst karamellisiert und dann die Kürbiskerne hinzugefügt. Durch ständiges Rühren ca. 1 Minute lang verteilt sich das Karamell um die Kerne und sie werden mit angebraten. Anschließend verteilt man sie auf einem Backpapier und lässt sie auskühlen.

ZUBEREITUNG

Währenddessen gibt man die Eigelb, den Staubzucker, den Vanillezucker und den Orangensaft in eine Metallschüssel und schlägt alles mit dem elektrischen Rührgerät über Wasserdampf auf, bis eine dicke, cremige Masse entsteht. Dann nimmt man diese vom Wasserdampf und schlägt sie weiter ein paar Minuten, bis sie etwas abgekühlt ist. Nun hackt man die ausgekühlten Kürbiskerne im Mixer zu feinem Krokant, legt ca. 2 EL beiseite und rührt den Rest mit dem Kürbiskernöl unter die Eigelbmasse. Zuletzt schlägt man das Obers steif und hebt es vorsichtig darunter. Jetzt verteilt man die Creme in kleine Förmchen und lässt das Parfait mindestens 4 Stunden tiefkühlen.

ANRICHTEN

Kurz bevor man das Dessert servieren möchte, stellt man sich die Teller und eine kleine Schale mit sehr heißem Wasser bereit. Dann taucht man jedes Förmchen kurz ins heiße Wasser und stürzt das Parfait auf die Teller. Jetzt wird noch das beiseite gestellte Krokant darüber gestreut und man kann sofort genießen.



IMPRESSUM

ISSN 2198-8579

Idee und Herausgeber:

Verlagsbüro Bernd Schneider
Josef-Bautz-Str. 15, 63457 Hanau
Tel. 06181-299 78 50
Internet: www.agil-dasmagazin.de
www.verlagsbuero-bschneider.de
E-Mail: info@agil-dasmagazin.de
oder bs@verlagsbuero-bschneider.de

Redaktion:

Bernd Schneider (V.i.S.d.P.). Die Verantwortung für die Artikel liegt, sofern nicht anders gekennzeichnet, (namentlich oder durch „Red“), bei den jeweiligen Autoren. Text-/Bildbeiträge sind Anzeigen!

Anzeigenverkauf:

Verlagsbüro Bernd Schneider, Hanau
Tel. 06181-299 78 50 oder per Mail
info@agil-dasmagazin.de

Verbreitung und Zustellung:

Die Verbreitung erfolgt im Abonnement bundesweit. Die Zustellung des Abonnements erfolgt auf dem Postweg mit der Deutschen Post. Bestellungen des Abonnements sind nur schriftlich möglich. Per Post mit dem Coupon in dieser Ausgabe oder über www.agil-dasmagazin.de. Zusätzlich werden die Magazine an ausgewählten Stellen in den Städten und Gemeinden im Teilgebiet kostenlos zum Mitnehmen ausgelegt.

Verbreitungsgebiete der Auslagestellen:

Monatlich in den Landkreisen Rheingau-Taunus-Kreis, Main-Taunus-Kreis, Hochtaunus-Kreis, Wetteraukreis, Main-Kinzig-Kreis, Landkreis Offenbach-Land, Landkreis Darmstadt-Dieburg, Landkreis Aschaffenburg.

Grafik, Layout und Gestaltung:

Verlagsbuero Bernd Schneider
Druck: www.PreisDruckRheinMain.de
oder www.pdrm.de

Titelfoto/Fotos:

Foto: Adobe Stock / ©Halfpoint

© Copyright 2022

für alle Beiträge und Anzeigen liegt beim Verlag. Der Abdruck auch nur in Auszügen ist nicht ohne vorherige schriftliche Genehmigung möglich. Keine Haftung bei unverlangt eingesandten Manuskripten oder Bildern. Es gilt die Anzeigenpreisliste 09-2022 gültig seit 01. Oktober 2021.



Foto: ©ville

Ja, ich möchte „AGIL-DasMagazin“ bestellen!



Bitte hier abtrennen

Sie erhalten das Abonnement **zum Preis von 34,80 EUR inkl. MwSt. für 12 Ausgaben**. Die Zustellung erfolgt monatlich mit Ihrer Tagespost. Bitte füllen Sie den Bestellcoupon vollständig aus, und senden Sie diesen an unsere Verlagsanschrift. Ihre Einwilligung für die Datenverarbeitung ist die notwendige Grundlage für das Abonnement. Wir müssen Ihre Daten in unserem System für die monatliche Aufbereitung der Abonnements speichern. Dafür benötigen wir diese Einwilligung. Bitte beachten!

Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ/Ort

Zahlung per Lastschrift ☐ Zahlung per Rechnung ☐

Bitte buchen Sie den Betrag von meinem Konto ab.

Die Belieferung erfolgt nach Zahlungseingang!

IBAN

BIC

Datum, Unterschrift

Datenverarbeitung* (X = Grundlage für das Abonnement)


☐

Hiermit willige ich ein, dass meine Daten gespeichert und für die Aufbereitung der Versandunterlagen durch den Verlag benutzt und gespeichert werden können. Die Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen! Diese Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden.

Ihr Widerspruchsrecht: Der Nutzung Ihrer Daten können Sie jederzeit per Post oder E-Mail widersprechen:

Verlagsbüro Bernd Schneider, Josef-Bautz-Str. 15, 63457 Hanau

E-Mail: info@agil-dasmagazin.de

PFAND, PFLEGE, POST

Zu Jahresbeginn 2022 gibt es wieder zahlreiche Änderungen

Vielen Menschen in Deutschland schwirrt der Kopf von den beinahe täglich wechselnden Corona-Regeln. Andere Vorschriften, die zum 1. Januar 2022 neu in Kraft treten, werden eine längere Haltbarkeit haben. Hier ist ein Überblick:

Rückgabe von Elektro-Altgeräten

Gebrauchte Elektrogeräte wie der alte Rasierer oder das aussortierte Handy können ab dem Jahreswechsel beim Discounter oder im Supermarkt abgegeben werden, sofern die Ladenfläche größer als 800 Quadratmeter ist und in dem Geschäft mehrmals im Jahr Elektrogeräte verkauft werden. „Für Kleingeräte mit einer Länge von bis zu 25 Zentimetern hängt die Rücknahme nicht davon ab, ob die Kunden auch ein neues Gerät kaufen. Größere Geräte wie Fernseher oder Waschmaschinen müssen vom Händler jedoch nur angenommen werden, wenn der Kunde bei ihm ein neues Gerät erwirbt“, erklärt Roland-Partneranwalt Henning Meyersrenken von der Kölner Kanzlei Meyersrenken & Rheingantz. Auch Onlinehändler müssen künftig Elektroaltgeräte unkompliziert und kostenlos zurücknehmen.



Erweiterung der Pfandpflicht

Während bisher der Inhalt einer Flasche bestimmte, ob und wie sie recycelt wird, gelten ab Januar einheitliche Regelungen für Kunststoffflaschen. „Auf alle Einweg-Getränkeflaschen aus Kunststoff mit einem Volumen von bis zu drei Litern wird künftig Pfand erhoben. So gilt das Flaschenpfand in Höhe von 25 Cent künftig auch für Säfte, Smoothies, Energydrinks und alkoholische Mischgetränke. Lediglich Milchgetränke werden von dieser Regelung vorerst noch ausgenommen“, erläutert Rechtsanwalt Meyersrenken. Für Getränkedosen gelte eine vollständige Pfandpflicht ohne Ausnahmen. Aber: Alle Getränkeverpackungen, die am 1. Januar schon im Verkehr sind, können noch bis zum 1. Juli 2022 pfandfrei verkauft werden.

Plastiktüten werden weiter zurückgedrängt

An Supermarktkassen dürfen ab dem 1. Januar 2022 keine Plastiktüten mehr angeboten werden. Stabile Mehrwegtüten, Taschen für Gefriergut sowie die ultradünnen Plastikbeutel, die man etwa in der Obst- und Gemüseabteilung findet, sind weiterhin erlaubt.

Mehr Geld für Pflegebedürftige

Bewohner von Pflegeheimen erhalten ab dem 1. Januar einen Zuschlag, der mit der Pflegedauer steigt. Dadurch sinkt der Eigenanteil für die reine Pflege deutlich: im ersten Jahr im Heim um 5 Prozent, im zweiten um 25 Prozent, im dritten um 45 Prozent und ab dem vierten Jahr sogar um 70 Prozent. Für Pflegebedürftige, die zu Hause versorgt werden, werden die Pflegesachleistungen um 5 Prozent erhöht.



Höhere Preise bei der Post

Ab Januar 2022 werden verschiedene Briefprodukte um jeweils 5 Cent teurer. Die Postkarte kostet ab Januar 70 Cent - das sind sogar 10 Cent mehr als bisher.

(djd)

H. WEYLAND

Steuerberatungsgesellschaft mbH

Zu unseren Tätigkeitsschwerpunkten zählen neben den klassischen Aufgaben der Steuerberatung

- die Existenzgründungsberatung
- Betriebswirtschaftliche Beratung
- Finanzierungsberatung
- Buchhaltung
- Einkommensteuererklärung

Ulanenplatz 2 • 63452 Hanau
Telefon 0 61 81 / 1 50 83 • Fax 0 61 81 / 1 77 76

h.veyland@stb-weyland.de
www.steuerberater-weyland.de



Sonne, Schnee und Wellness

****Hotel Schneeberg - Family Resort & Spa

TOP
ANGEBOT

4 Tage ab 299€*

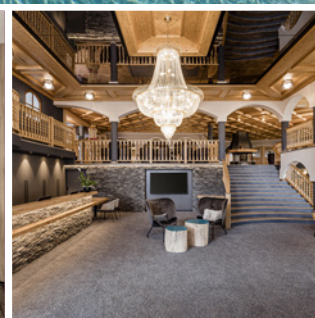
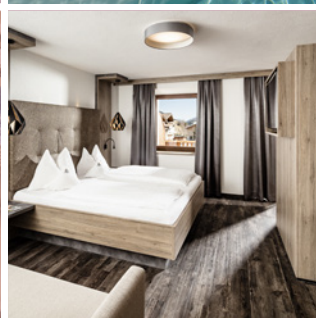
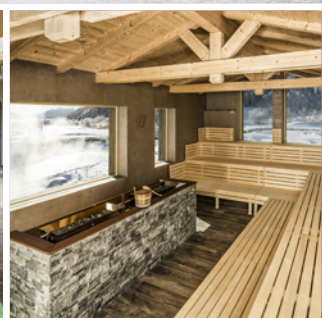
inkl. All-Inclusive Light und 20 € Wellnessgutschein pro Zimmer

*Gültig ab:
09.01 - 24.02. | 06.03 - 07.04.22 ab €339
3 (DO-SO) oder 4 (SO-DO) Nächte

Die ganze Urlaubsvielfalt Südtirols
unter einem Namen www.schneeberg.it




**HOTEL
SCHNEEBERG**
Family Resort & Spa
★★★★



Info: ☎ +39 0472 656232 ✉ info@schneeberg.it