

#



AGIL

Das Reise- und Freizeit-Magazin

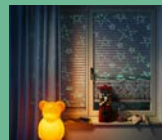
MITMACHEN
Gewinnen!

Basler Fasnacht - Winterliche Seenlandschaften - Nordsee, Harz und Heide



WOHLTUENDE AUSZEIT

Aktivsein und Aufwärmen am Bodensee
Wintertage zwischen Nordsee, Harz und Heide
Wedelspaß und Yoga im Berg



LEBEN & WOHNEN

Die Wärme besser im Haus halten
DIY Selbermachen
Alles so schön sauber

Gratis zum Mitnehmen oder im Abonnement auf dem Postweg erhältlich!





LÖWER

FEEL GOOD PLANTS!

HOL DIR DEINEN MOOD BOOSTER FÜR DEIN ZUHAUSE.

Pflanzen machen glücklich und bringen einen ganz besonderen Flair in deine vier Wände. Finde in unserem großen Sortiment an Luftreinigungspflanzen, Hängepflanzen, Zimmerpflanzen, besonderen und beliebten Pflanzen deinen absoluten Favoriten. Egal ob Pflanzen-nerd mit grünem Daumen oder Pflanzenneuling: Wir helfen dir gerne und suchen mit dir die perfekten grünen Bewohner aus.

📍 HANAU

» Gewerbegebiet HU-Nord
Martin und Gustav Löwer GbR
Oderstraße 1
Tel. 06181 / 18050-0
hanau@gaertnerei-loewer.de
Mo.–Sa. 9:00–19:00 Uhr · So. geschlossen

📍 SELIGENSTADT

» A 3 Abfahrt Seligenstadt
Martin Löwer
Dudenhöfer Straße 60
Tel. 06182 / 290861
seligenstadt@gaertnerei-loewer.de
Mo.–Sa. 9:00–18:30 Uhr · So. geschlossen

WEITERE LÖWER-GÄRTNEREIEN:

GOLDBACH | MöMLINGEN |
ROSSDORF

FOLGE UNS AUF:  
www.gaertnerei-loewer.de

Liebe Leserinnen und Leser,

Nach besinnlichen Festtagen in der Familie kommt die fünfte Jahreszeit gerade recht. Ausgelassen feiern, mit spitzer Zunge über Politiker lästern oder verkleidet Freunde auf die Schippe nehmen. Auch wenn sich die Bräuche im Laufe der Zeit verändert haben, ist die Fasnacht, der Fasching oder der Karneval ein wichtiges Kulturgut.

Ich war ein Narr in jungen Jahren. Schon als kleiner Junge war ich während der närrischen Tage vom Weiberdonnerstag bis zum Fasnachtsdienstag kaum zu halten. Meine Grossmutter musste vorgängig zu Nadel und Faden greifen, um mir ein schönes Gewand zu schneiden. Mit Schminke tat meine Mutter den Rest dazu, mich in einen Cowboy oder Indianer zu verwandeln. Ergänzt durch ein Gewehr oder einen Revolver, um damit richtig Krach zu machen.

Aber darf man noch "Indianer" sagen? Was wäre die Alternative? Ich war als Kind zu Fasching als "Native American" oder "Teil der indigenen Urbevölkerung" verkleidet! Grundsätzlich ist es erstmal keine Frage des Dürfens. Dürfen klingt immer so, als würde man bestraft und verhaftet, wenn man etwas Bestimmtes sagt. Meines Wissens gibt es aber in Deutschland nicht ein einziges einzelnes Wort, das auszusprechen verboten wäre.

Nein ich war Indianer und ich habe gern einen Negerkuss in ein Brötchen gedrückt und verspeist. Dabei bleibt es auch.

Und ich war Kinder-Faschings-Prinz. "Prinz Bernd der Erste wurde ich genannt!"

Ob sich Erwachsene als Indianer, Clowns oder Hexen verkleiden, sich hinter der Maske einmal im Jahr in jemand anderes verwandeln, aus dem Alltag ausbrechen und ordentlich über die Stränge schlagen dürfen, muss jeder für sich selbst entscheiden.

Wenn Sie einmal eine besondere Form der Fasnacht erleben wollen, bietet sich ein Kurztrip nach Basel an. Oder Sie entfliehen den Narren und gönnen sich eine wohlthuende Auszeit. Anregungen dafür finden Sie in dieser Ausgabe.

Wie immer Sie sich auch entscheiden, bleiben Sie AGIL!



Bernd Schneider
HERAUSGEBER



agil-ontour



agildasmagazin



Agil-dasMagazin



agilontour



Agil-DasMagazin de



AgilOnTour


WEINGUT IN MILTENBERG
**Häckerwirtschaft
im Gewölbekeller**
von 7. bis 21.2. 2023
täglich ab 12.00 Uhr geöffnet
Weingut Knapp
Bürgstadter Str. 21
63897 Miltenberg
Tel. 09371 3989
Fax. 09371 3089
info@weingut-ottoknapp.de
www.weingut-ottoknapp.de


Häckerwirtschaft
täglich ab 11:30 Uhr geöffnet
Mi. 01.02. - So. 05.02.
Fr. 31.03. - Mi. 05.04.
Weinbergswanderung
29.04. - der Weinberg erwacht
13.05. - Rebblüte, alles wird grün
10.06. - Frauenwanderung
Wir bitten um Anmeldung, weitere
Wanderungen finden Sie in
unserem Onlineshop
Dr.-Vits-Str. 8 | 63906 Erlenbach am Main
Fon: 09372/4596 | www.waigand-wein-shop.de



6 BASLER FASNACHT

KUNST & KULTUR

- 6 Herzlich Willkommen zur Basler Fasnacht
- 8 All you need is love
- 9 Künstlerdorf trifft moderne

WOHLTUENDE AUSZEIT

- 10 Winterliche Seenlandschaften
- 12 Aktivsein und Aufwärmen am winterlichen Bodensee
- 14 Wohltuende Wintertage zwischen Nordsee, Harz und Heide
- 16 Wedelspaß, Kärntner Kasnudeln und Yoga im Berg

RADREISEN 2023

- 18 Rückenwind stellt die schönsten Radreisen 2023 vor



10 WOHLTUENDE AUSZEIT

LEBEN & WOHNEN

- 20 Die Wärme besser im Haus halten
- 21 DIY Selbermachen
- 22 Bodenhaftung
- 23 Alles so schön sauber

REZEPTE

- 24 Zum Wohl!

SERVICE

- 26 Impressum / Bestellschein

MITMACHEN & GEWINNSPIEL

- 27 Gewinnen Sie einen Gutschein im Wert von 400 EUR einzulösen direkt im Hotel Neustädter Hof



Wiesenbader

Thermal-Heilkräuter-Zentrum

Bezaubernde GESCHENKE aus dem
Wiesenbader Kräuterladen
»Am Kurpark«

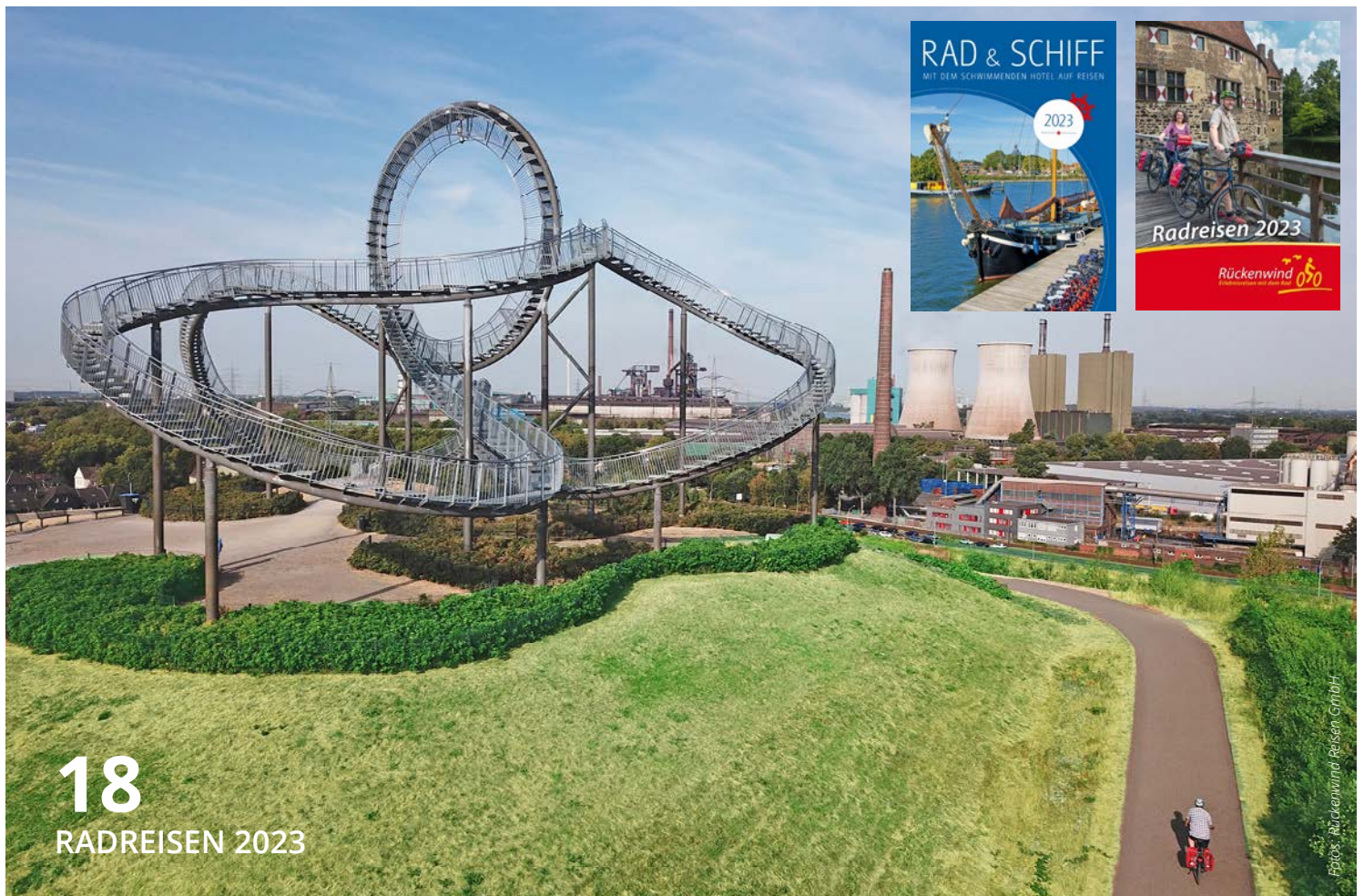
Stöbern Sie in unserem Online-Shop
unter www.thermalkraeuter.de.



Gutscheine für WOHLFÜHLMOMENTE in der
Wiesenbader Thermal-Kräuter-Wellness

Wählen Sie aus verschiedenen Massagen oder
Wellness-Arrangements von Kräuternebel bis
Sophienzauber oder verschenken Sie einen
kleinen oder großen Wiesenbader Wellness-Tag!

www.thermalkraeuter.de



18

RADREISEN 2023



Fotos: Rückenwind Reisen GmbH

ONLINE-SHOP WWW.BIRKENHOF-BRENNEREI.DE

TRADITIONELL

FEINE SPIRITUOSEN

holz fassgereift

Birkenhof

Wir brennen selbst

Brennerei

seit 1848

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



THE WORLD FAMOUS **35 Jahre**
GLENN MILLER ORCHESTRA®
 DIRECTED BY WIL SALDEN

*Apple Tree American Patrol Little Brown Jug
 a-b-5000 A String Of Pearls Don't Sit Under
 Sit Under The Apple Tree American Patrol
 Patrol Little Brown Jug In The Head
 Little Brown Jug A String Of Pearls
 Pennsylvania G-5000
 O A String Of Pearls Don't Sit in it
 in the Apple Tree American*

Jubiläums Tour

18. März 2023
Alte Oper Frankfurt

Frankfurt Ticket 069/1340400 und an allen bekannten
 Vorverkaufsstellen, weitere Informationen 06185/818622

HERZLICH WILLKOMMEN ZUR BASLER FASNACHT

Für viele Baslerinnen und Basler sind es die drei schönsten Tage des Jahres. Denn an den drei scheenachte Dääg, wie sie zu sagen pflegen, gehen in Basel Gross und Klein auf die Strasse, musizieren, feiern und genießen die traditionelle Narrenfreiheit. Die Basler Fasnacht ist ein grandioses Spektakel aus Farben, Kostümen und Melodien und gehört zur Identität der Stadt wie kein anderes Fest. Mit ihrer Tradition sind nicht nur unzählige Menschen aus der Region verbunden, die Fasnacht zieht auch jährlich tausende Besucher aus der ganzen Welt an. Lassen Sie sich mitreißen vom faszinierenden Treiben in Basels Gassen und Restaurants. Auch als zuschauende Gäste werden Sie das Brauchtum hautnah kennen lernen. Vielleicht werden Sie sich manchmal über die Sprache und über den Basler Humor wundern. Eines können wir Ihnen aber garantieren: Es wird ein unvergessliches Erlebnis.

72 Stunden Fasnacht

Die Basler Fasnacht ist die größte Fasnacht der Schweiz. Sie beginnt jeweils am Montag nach Aschermittwoch um Punkt vier Uhr in der Früh und dauert exakt 72 Stunden. So chaotisch die drei Tage für Außenstehende scheinen mögen, so klar ist der Ablauf der Basler Fasnacht definiert. Sie beginnt genau genommen zwischen Weihnachten und Neujahr mit der Bekanntgabe des jährlichen Fasnachtmottos und der Präsentation der Plakette und setzt sich im Januar mit verschiedenen Veranstaltungen fort. Zu diesem Zeitpunkt arbeiten auch



LARVEN & KOSTÜME

An der Basler Fasnacht gilt es, sich als Masgge (also als eine fasnächtlich von Kopf bis Fuss verummte Figur) in die absolute Anonymität zu begeben. Niemand soll unter seiner Larve, der oft heute noch in kunstvoller Handarbeit gestalteten Gesichtsmaske, erkannt werden.*

Foto: © Basel Tourismus

die teilnehmenden Formationen bereits eifrig an ihren Sujets*, mit denen sie sich an der Fasnacht präsentieren wollen. Die drei scheenschte Dääg werden am Sonntagabend mit dem Einpfeifen der Laternen langsam eingeläutet und schließlich vom Morgenstreich am Montag in der Früh fulminant eröffnet. Es folgen zwei Tage mit einem großen Umzug (Montag und Mittwoch), unterbrochen vom Dienstag mit Kinderumzügen, der Laternenausstellung auf dem Münsterplatz, der Wagen- und Requisitenausstellung auf dem Kasernnareal und den Guggenkonzerten. An den Abenden, oft bis tief in die Nacht, steht das Gässle* im Vordergrund. Diese Elemente sind die unantastbaren Grundpfeiler der drei Tage Basler Ausnahmezustand.

Anreise

Wer die Basler Fasnacht besucht, ist am besten zu Fuss oder mit dem ÖV unterwegs. Das Auto lässt man zu Hause oder stellt es in ein Park-haus am Stadtrand. Die Fahrpläne von Tram und Bus passen sich der hohen Besucherzahl an. Während des Cortège am Montag und Mittwoch sind gewisse Straßenabschnitte für ein paar Stunden gesperrt. Die Trams und Busse werden dann entsprechend umgeleitet. Übernachtende Gäste profitieren übrigens von der BaselCard, mit der sie die öffentlichen Verkehrsmittel während der gesamten Dauer des Aufenthalts gratis benutzen können. Basel bietet als Verkehrsknotenpunkt in Europa hervorragende Flug- und Bahnverbindungen. Der EuroAirport liegt nur 15 Minuten vom Stadtzentrum entfernt und auch die drei Bahnhöfe liegen alle in unmittelbarer Nähe des Stadtzentrums.



**THEATER
ALTENBURG
GERA**

*Zum Glück
gibt's Theater!*

MUSIKTHEATER
SCHAUSPIEL
BALLET
PUPPENTHEATER
KONZERTE
MITMACHEN!



TIPP

2 THEATERKARTEN FÜR DIE GROßE BÜHNE UND
EINE ÜBERNACHTUNG IM DOPPELZIMMER EINES
3- BZW. 4-STERNE-HOTELS INKL. FRÜHSTÜCK
AB 135 €

WWW.THEATER-ALTENBURG-GERA.DE

FOTO: RONNY RISTOK - A GENTLE SPIRIT/ THE BEAR



Der schönste Tag im Leben wird oft über Monate im Voraus geplant. Die Trauung sowie das rauschende Fest sind mit vielen Glücksmomenten, aber auch mit hohen Kosten verbunden. Wenn der Termin zum Beispiel wegen einer plötzlich schweren Erkrankung kurzfristig abgesagt oder verschoben werden muss, bedeutet das einen großen finanziellen Schaden. Dieses Risiko können angehende Eheleute mit einer Hochzeitsversicherung etwa der Waldenburger ausschließen. Infos gibt es unter www.waldenburger.com/hochzeit.

Am 14. Februar ist Kuschelzeit. Schließlich will der Valentinstag gebührend gefeiert werden. Mit kreativen Fotogeschenken können sich Paare eine kleine Freude bereiten und ihrer Liebe Ausdruck verleihen. Eine liebevolle Wanddekoration aus den schönsten gemeinsamen Momenten ist schnell und unkompliziert gemacht. Eine andere Möglichkeit ist, das Lieblingsmotiv in einer Posterleiste aus Holz stilvoll in Szene zu setzen. Unter www.cewe.de gibt es Inspirationen.



Foto: djd-k/www.cewe.de



All you need is love



Foto: djd-k/www.urlaubbox.com/shutterstock

Paare sollten sich regelmäßig eine romantische Auszeit gönnen und in ihrer Liebesbeziehung das Feuer neu entfachen. Wenn das Reiseziel in nicht zu weiter Ferne liegt, bleibt mehr Zeit für Zweisamkeit. Mit dem Kauf eines Gutscheins für einen Kurzurlaub beginnt die Vorfreude sofort – Termin und Ort lassen sich dann in aller Ruhe und oft sehr kurzfristig festlegen. Viele Inspirationen gibt es auf dem Portal www.urlaubbox.com.



Foto: djd-k/Rummel Matratzen/Getty Images/Ricardo Imagen

Im Laufe einer Schwangerschaft steigt der Bedarf an Magnesium an. Daher sollten Schwangere regelmäßig den Magnesiumspiegel überprüfen. Da das Powermineral vom Körper selbst nicht hergestellt werden kann, muss es von außen zugeführt werden. Zur Deckung des erhöhten Bedarfs empfiehlt sich die tägliche Einnahme eines hoch dosierten Magnesiumpräparats wie Magnesium-Diasporal aus der Apotheke. Mehr Infos gibt es unter www.diasporal.com.



Foto: djd-k/Magnesium-Diasporal/HayDmitry

Mit einer individuellen Planung wird das Bett zum Ort für gute Träume und bessere Regeneration. Und es ist ein prima Ort für ein romantisches Frühstück! Fachleute unterscheiden zwischen Wohl-, Dynamik-, Kuschel- und Klimaschlafnern. Zusätzlich stuft man den eigenen Körperbau noch in einen von fünf Typen ein. Mit dieser Basis führt etwa der intuitiv bedienbare Konfigurator unter www.rummel-matratzen.de mit wenigen Klicks zur persönlich abgestimmten Matratze.



KÜNSTLERDORF TRIFFT MODERNE

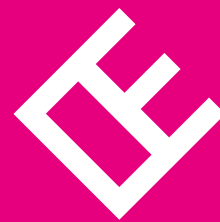
Eine spannende Reise nach Worpswede
im Zentrum des Teufelsmoores

Urlaub im eigenen Land dürfte auch 2023 hoch im Kurs stehen. Eine besonders reizvolle Region ist das Teufelsmoor bei Bremen. Eine idyllische Landschaft, durchzogen von Flüssen und Kanälen, macht den Charme aus. Bis heute ist das 1889 gegründete Künstlerdorf Worpswede Zentrum der Gegend. Hier verbinden sich Kunst, Kultur, Architektur und Landschaft zu einer einzigartigen Atmosphäre, mehr dazu findet man unter www.kultur-land-teufelsmoor.de. Highlight der ersten Jahreshälfte 2023 ist die vierte Auflage des Fotofestivals "RAW Phototriennale Worpswede". Es zeigt unter dem Motto "Turning Point. Turning World" vom 18. März bis 11. Juni beeindruckende Beispiele zeitgenössischer Fotografie und Videokunst unter anderem in den vier großen Worpsweder Museen. (djd)

Infos: www.raw-photofestival.de



Fotos: djd/Touristikagentur Teufelsmoor-Worpswede-Unterweser/Saskia Hansen



LANDE
STHEA
TEREIS
ENACH

DIE NEUEN LEIDEN DES JUNGEN

VON
ULRICH PLENZDORF
ab 11. Februar 2023



ZORBAS

VON MIKIS THEODORAKIS
Koproduktion mit dem Theater Erfurt
ab 11. März 2023

BROMANCE

VON JOACHIM RODEBRECHT
ab 20. April 2023

TOTAL DANCE

MIT MUSIK VON EDWARD GRIEG,
MAURICE RAVEL UND ANDEREN
ab 27. Mai 2023

GRAND HOTEL

REVUE ZUM GANZ GROSSEN GLÜCK
ab 01. Juli 2023

www.landestheater-eisenach.de



#LTEisenach

Winterliche Seenlandschaften

WOHLTUENDE AUSZEIT



Foto: gja/deutsche Bodensee Tourismus/Wolfgang Schneider

Das deutsche Ufer des Bodensees ist ein ideales Ziel, um sich im Winter im Gleichklang mit der Natur zu erholen. Beim Wandern, Rodeln oder Langlaufen durch die sanft-hügelige Landschaft, beim Schlittschuhfahren auf den zahlreichen Eisbahnen oder beim Wintersurfen lässt sich Deutschlands größter See besonders entspannt und facettenreich entdecken. Die drei Thermen der Region versprechen eine Extraportion Wärme sowie Wohlfühlerlebnisse und weite Panoramablicke über den See bis zur weiß verschneiten Alpenkette. Unter www.bodenseewinter.de gibt es weitere Tipps und Inspirationen. Auch in den ruhigen Monaten stehen am Bodensee zahlreiche kulinarische und kulturelle Erlebnisse auf dem Programm, die es leicht machen, sich aus dem Alltag zu träumen. (djd)



Wohltuende Auszeit

DRAUSSEN WEISS, DRINNEN WOHLIG

Aktivsein und Aufwärmen am winterlichen Bodensee



PANORAMA HOTEL
HEIMBUCHENTHAL

WinterZeit - Nur wir zwei!

WinterZeit - Nur wir zwei! (ab 3 Tage Aufenthalt buchbar)
buchbar bis 15.03. und vom 01.11. bis 15.12.2023

- 1 x prickelnde Begrüßung am Abend der Anreise
- 3 x Übernachtung in der gebuchten Kategorie
- 3 x Frühstück vom reichhaltigen Buffet mit regionalen Produkten
- 3 x Abendessen im Rahmen der Halbpension - je 4-Gang-Auswahlmenu
- Kleines Dankeschön bei der Abreise

Preis
pro Person schon ab
291,- €
im Standard DZ
Berg

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

Schneeglitzernde Ufer und spiegelglatte Wasserflächen: Winterliche Seenlandschaften eignen sich besonders gut, um einen Gleichklang mit der zur Ruhe gekommenen Natur zu finden. Das deutsche Ufer des Bodensees ist ein ideales Ziel, um sich abseits von lauter Pistengaudi und doch ganz in der Nähe der alpinen Skigebiete zu erholen. Beim Wandern, Rodeln oder Langlaufen durch die sanft-hügelige Landschaft, beim Schlittschuhfahren auf den zahlreichen Eisbahnen oder beim Wintersurfen lässt sich Deutschlands größter See besonders entspannt und facettenreich entdecken. Erst Draußensein, dann Aufwärmen – diese Kombination ist Balsam für Körper, Geist und Seele und am Bodensee immer verbunden mit weiten Ausblicken auf das Wasser und die imposante Alpenkette im Süden.



Massagen und andere wärmende Wohlfühlerlebnisse warten in den drei Thermen am nördlichen Bodenseeuf.

Fotos: djd/Deutsche Bodensee Tourismus



Das Nordufer des Bodensees ist ein ideales Ziel, um sich im Winter abseits von lauter Pistengaudi und doch ganz in der Nähe der alpinen Skigebiete zu erholen.

Thermalwärme mit Alpenblick

Denn auch die Thermen in Lindau, Meersburg und Überlingen bieten Panoramablicke und ermöglichen es, sich in Soleschweben, Strömungskanälen sowie bei Wellnessanwendungen und Massagen aus dem Alltag zu träumen. Die Bäder locken mit teilweise mineralhaltigem Thermalwasser aus über 1.000 Metern Tiefe und Wassertemperaturen von bis zu 38 Grad. Ein Blick lohnt sich auch auf die winterlichen Übernachtungsangebote der Bodenseer Gastgeber, die oft die Benutzung der hoteleigenen Spa-Bereiche mit Sauna und Pools beinhalten. Unter www.bodenseewinter.de gibt es detaillierte Informationen dazu und Tipps rund um alle Winteraktivitäten sowie zu kulinarischen und kulturellen Erlebnissen. Zum Aufwärmen und Stärken laden zudem die zahlreichen Traditionsgasthäuser und Restaurants ein, die überwiegend auf regionale Produkte wie Bodenseefisch, Wein und Hopfen setzen.

Eislaufen in der Werfthalle

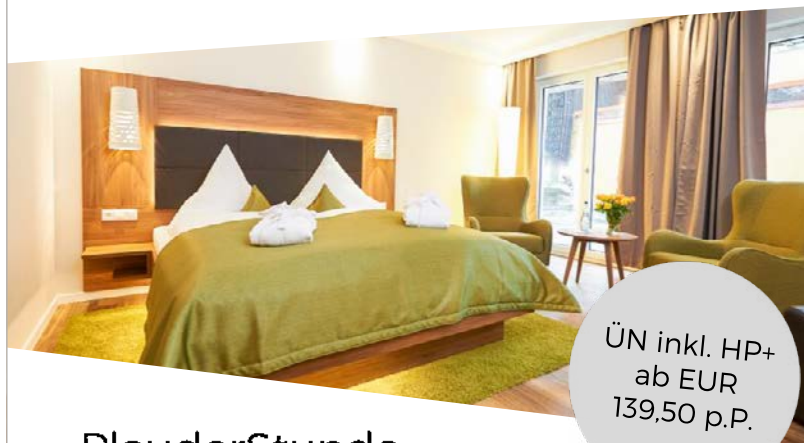
Eine besondere Einkehr verspricht auch die Werft1919, ein stylischer Gastro-, Event- und Kulturort in Kressbronn. Kunsteisfläche und Kulinarik-Stände des "WinterWonderLands" befinden sich in einer historischen Werfthalle und haben donnerstags bis sonntags von 14 bis 21 Uhr geöffnet. Für Inspirationen während der ruhigen Monate sorgen zudem die zahlreichen Sehenswürdigkeiten wie Schlösser, Burgen, Kirchen und Museen. Für eine reibungslose und entspannte Fortbewegung am nördlichen Bodenseeufer braucht man übrigens kein eigenes Auto. Die Busse der "Seelinie" verbinden Friedrichshafen und Überlingen und sind für Urlauber mit der "Echt Bodensee Card" (EBC) kostenlos benutzbar.

(djd).



SchlossGeister Erholungsmomente

Für uns bedeutet **BESONDERS**, mit allen Sinnen den Moment zu genießen. Von innen heraus **BELEBEND** und gleichzeitig entschleunigend. Die [innere] Ruhe, um etwas für sich zu tun. **BEGEISTERND** durch die erdende Umgebung, die heimelige, familiäre Atmosphäre und der Vertrautheit.



ÜN inkl. HP+
ab EUR
139,50 p.P.

PlauderStunde

2 ÜN inkl. HP+, Spa-Verlängerung am Abreisetag, 30 Minuten Wohlfühlmassage & Fl. Secco & Obst I ab EUR 379,00 p.P. im DZ



*Jetzt
BUCHEN
07906 1010*

SCHLOSS DÖTTINGEN

BESONDERS. BELEBEND. BEGEISTERND.

Buchsteige 2, 74542 Braunsbach-Döttingen

www.schloss-doettingen.de info@schloss-doettingen.de



Foto: djd/TMN/Alexander Kogner

DRAUSSEN AKTIV, IM INNERN ENTSPANNT

Wohltuende Wintertage zwischen Nordsee, Harz und Heide

An der Nordsee weht den Spaziergängern im Winter eine frische Brise um die Nase. Ein forscher Schritt und der Blick übers endlos weite Wattenmeer entspannen Körper und Geist. In der menschenleeren Lüneburger Heide sind sie zwischen nebligen Mooren und knorrigen Wacholdern ganz für sich. Und im Harz stapfen die Wanderer auf den Gipfeln schon durch den Schnee, wenn das Flachland Hunderte Höhenmeter tiefer noch regennass und grau ist. In Niedersachsens Landschaften wird es im Winter still, die Natur lädt zum Aktivurlaub im gesunden Reizklima ein. Zahlreiche ausgewiesene Wanderwege bieten urtümliche Entdeckungen für alle Sinne, wenn die kahlen Bäume neue Ausichten eröffnen und das weite Land mit Schnee, Eis und Raureif überzuckert wird.

Mystisches Moor / Wildfütterung

„Durch die Lüneburger Heide verlaufen sehr schöne Strecken, auf denen es die typischen Heide-Winter-Blicke gibt“, weiß Meike Zumbrock vom Tourismus Marketing Niedersachsen. Sie empfiehlt beispielsweise einen Rundgang durchs mystische Pietzmoor bei Schneverdingen, Winterwanderungen durch Norddeutschlands größten Wacholderwald in der Teufelsheide oder den frostigen Königinnen-Weg bei Amelinghausen mit Stempelboxen, die Sagen, Märchen und Wissenswertes zur Heide enthalten. Im Harz kann

man dagegen im Winter eine Wildfütterung am Waldgasthaus Molkenhaus erleben oder den Luchsen im Gehege an den Rabenklippen bei Bad Harzburg begegnen. Und nach der erfrischenden Wanderung tut ein Besuch in der Bad Harzburger Sole-Therme der Gesundheit ganz besonders gut. Unter www.reiseland-niedersachsen.de sind Wanderregionen und Tourenplaner, Kurorte und Heilbäder zu finden.

Thalasso mit der Kraft des Meeres

In Niedersachsen gibt es neben Heilklimatischen und Kneipp-Kurorten, Moor- und Solebädern, Mineralheilbädern und Heilstollen auch eine außergewöhnliche Naturtherapie an der Nordsee: die Thalasso-Kur mit der Kraft des Meeres. Mit kaltem oder aufgewärmtem Meerwasser, der gesunden Seeluft, Sonne, Algen, Kreide, Schlick und Sand können Beschwerden gelindert und sogar Erkrankungen geheilt werden. Die Thalasso-Therapie hilft bei Verspannungen, Durchblutungsstörungen, Verdauungsbeschwerden oder Stress bis hin zu Rückenproblemen. Die salzige maritime Luft ist frei von Pollen, Staub und Schadstoffen, wirkt schleimlösend und entzündungshemmend auf die Atemwege. Zertifizierte Thalasso-Nordseeheilbäder finden sich beispielsweise in Neuharlingersiel sowie auf den Ostfriesischen Inseln Norderney, Borkum, Juist, Wangerooge, Langeoog, Baltrum und Spiekeroog. (djd).

▲ *An der Nordsee bläst im Winter eine frische Brise, die gesunde Seeluft in die Atemwege füllt*

Das mystische Pietzmoor bei Schneverdingen wirkt im Winter wie verzaubert ►

Ein warmes Bad in der Therapie tut der Gesundheit gut, zum Beispiel in Bad Rothenfelde bei Osnabrück ►

Die Thalasso-Therapie
wirkt mit der natürlichen
Heilkraft des Meeres ▼

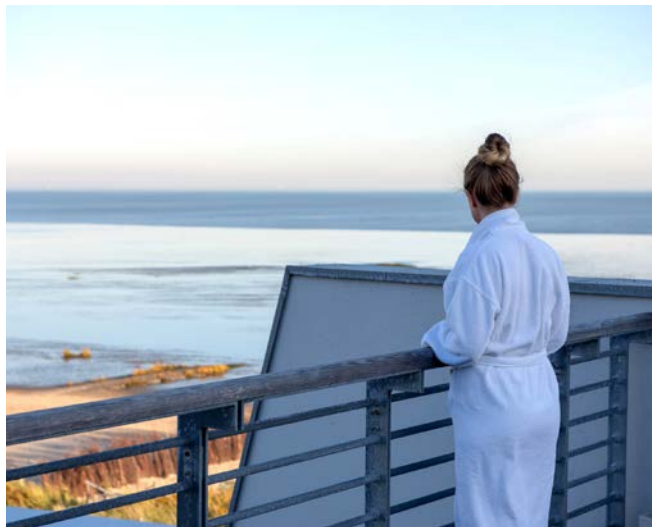


Foto: djd/TMN/Alexander Käßner



Foto: djd/TMN/Alexander Käßner



Foto: djd/TMN/Cross Media Redaktion



BIO SEEHOTEL
ZEULENRODA



Erholung mit Weitblick

Am idyllischen Ufer des Zeulenrodaer Meeres gelegen, bietet das Bio-Seehotel einen der reizvollsten Anlaufpunkte für einen erlebnisreichen Aufenthalt im Thüringer Vogtland. Entspannen Sie in unserem Panorama Spa und vergessen Sie Ihren Alltag in einer unserer **Saunen** oder bei einer **Wellnessbehandlung** in unserem großen Beautybereich. Aus dem 20 m langen **Infinity-Pool** können Sie den Blick über das Zeulenrodaer Meer schweifen lassen.

Arrangement

Panorama Spa Auszeit

2 x Übernachtung im Wohlfühlambiente
2 x reichhaltiges Bio-Frühstücksbuffet mit Sekt
2 x Abendessen als Dinnerbuffet
1 x 15 €-Wellnessgutschein Panorama Spa
Nutzung des Panorama Spa
Nutzung der Sports Base
Parkplatz am Haus

ab € 290,00 pro Erw.
im Doppelzimmer
Landseite

Seeseite und Balkon auf Wunsch
und nach Verfügbarkeit zubuchbar

Inkl. einem

15 €
Wellnessgutschein
in unserem
Panorama Spa



Bio-Seehotel Zeulenroda GmbH & Co. KG

Bauerfeindallee 1 | 07937 Zeulenroda-Triebes

Tel.: 036628 98-107/-108 | www.bio-seehotel-zeulenroda.de



Foto: djd/Region Villach Tourismus/Franz Gerdl

WEDELSPASS, KÄRNTNER KASNUDELN UND YOGA IM BERG

In der Region Villach warten auf Genießer und Wintersportler schöne Erlebnisse

Yoga im Berg, Gin-Tasting oder eine kulinarische Stadtführung? Ein Winterurlaub kann ganz besondere Genussmomente be-reithalten, zum Beispiel in der Kärntner Region Villach. Aber auch auf alle Wintersportler warten viele tolle Erlebnisse. Hier einige Tipps fürs Urlaubsprogramm:

Kulinarischer Rundgang durch die Draustadt

Wer seinen Urlaub genussvoll starten möchte, sollte eine kulinarische Stadtführung durch das schmucke Villach unternehmen. Dabei lernt man viel über die geschichtsträchtige Draustadt – und kann den Einfluss der drei Länder Österreich, Italien und Slowenien auf die regionale Küche erschmecken. Während der Adventszeit macht die Entdeckungstour doppelt Spaß. Denn dann verwandelt sich Villach in eine sinnliche Weihnachtswelt - mit prächtig geschmückten Plätzen, stimmungsvollen Veranstaltungen und Eislaufplatz. Ein Tipp für alle, die im Urlaub gerne entspannen, ist ein Spa-Tag in der KärntenTherme. Bei Massagen und vielen Wellness-Extras kommt man schnell in den Urlaubsmodus. Wer hingegen bei "Sonnengruß", "Krieger" und Co. Erholung findet, auf den wartet im Heilklimastollen in Bad Bleiberg mit "Yoga im Berg" ein besonderes Yoga-Erlebnis, bei dem man die Kraft der Natur spürt. Das Angebot gehört ebenso wie der kulinarische Rundgang oder auch eine Gin-Verkostung

in der Destillerie zum abwechslungsreichen Erlebnisprogramm der kostenlosen Gästekarte.

Zwei Skigebiete und ein Naturpark

Lust auf Wedelspaß, Snowboarden und Schneeschuhwanderungen? Dann geht es hinauf auf die Gerlitzen Alpe - ein echtes Winterparadies mit modernsten Seilbahnen und Liftanlagen, snow-sicheren Pisten und naturbelassenen Skirouten. Traumhafte Panoramen über die Kärntner Berg- und Seenlandschaft sind dabei immer inklusive. Noch gemütlicher geht es im Familienski-gebiet Dreiländereck bei Arnoldstein zu - mit Pisten für Anfänger und Genussskifahrer sowie kostenlosen Skitouren-Nächten jeden Donnerstagabend. Alle Skigebiete sind in den Ferienzeiten ohne Auto und kostenfrei mit den Skibussen erreichbar. Interessant für Familien: Kinder bis fünf Jahre, deren Eltern eine Erlebnis-Gästekarte haben, erhalten während ihres Aufenthalts (in bestimmten Zeiträumen) kostenlos Tagesskipässe auf der Gerlitzen Alpe oder dem Dreiländereck. Detaillierte Informationen zu diesen und weiteren Angeboten gibt es unter www.visitvillach.at. So richtig verträumt zeigt sich im Winter der Naturpark Dobratsch. Inmitten der intakten Natur können Genusssportler ihrer Skitouren- und Winterwanderleidenschaft nachgehen - und sich anschließend im Gipfelhaus, im Almgasthaus Rosstratten oder der Aichingerhütte Kärntner Kasnudeln, Topfenstrudel und andere Köstlichkeiten schmecken lassen.

(djd).

▲ Wer Wellness und Entspannung sucht, ist in der KärntenTherme Warmbad-Villach richtig

"Yoga im Berg":
Im Heilklimastollen in Bad Bleiberg erwartet Gäste ein besonderes Yoga-Erlebnis, bei dem sie die Kraft der Natur spüren ▼

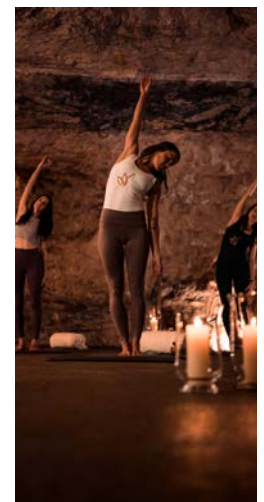


Foto: djd/Region Villach Tourismus/Michael Stabenheimer



alexander gerbi
WELLNESS HOTELS

★★★★



Kaum eine andere Landschaft strahlt so viel Kraft und Ruhe aus. Getragen von dieser Stimmung erleben Sie in charmanter Atmosphäre eines Luzerner Landhauses unvergessene Tage mit einer persönlichen Note. Im familiären Ambiente werden die kostbaren Tage des Jahres zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Lassen Sie sich im Hotel Gerbi verwöhnen und fühlen sich wie zu Hause. Genießen Sie die einladend familiäre Atmosphäre mit der persönlichen Note, die Ruhe des Sees, die traumhafte Natur und Sehenswürdigkeiten der Zentralschweiz und die schönsten Tage des Jahres werden unvergesslich.



Ankommen – Wohlfühlen – Entspannen – Wiederkommen



Eine klassische Küche mit mediterranen Einflüssen setzt besonders auf leichte Speisen mit Fisch und Fleisch. Im Restaurant Gerbi geniessen Sie einen gemütlichen Mittag oder Abend, weg von Stress und Hektik. Ein Höhepunkt ist das Flambieren auf Grossmutter's Oefeli vor dem Gast. Ebenfalls im Hotel Gerbi geniessen Sie im modernen Ambiente des Bistro Restaurants Gerberei feine verschiedene Risottospezialitäten, Tavolata oder Klassiker aus der Schweizer Küche. Auf beiden Terrassen geniessen Sie den herrlichen Blick über den Vierwaldstättersee und die umliegenden Berge.



Tauchen Sie ein in unsere 1500 m² grosse Vitalis Wellness & Beauty Welt und finden Sie Erholung für Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich von unseren ausgebildeten Therapeuten- und Beautyteam bei Massage und Kosmetik verwöhnen. Relaxen oder Entspannen Sie bei einem Bad in der Softpackliege oder Sprudelwanne, Schlammbad, oder Körperbehandlung.



Hertensteinstrasse 48
CH-6353 Weggis
Tel: 0041 41 392 22 22
E-Mail: gerbi@alexander-gerbi.ch

WWW.ALEXANDER-GERBI.CH





Provence / Pont-du-Gard

Fotos: Rückenwind Reisen GmbH

SO KANN'S WEITERGEHEN!

Rückenwind stellt die schönsten Radreisen 2023 vor

Die Vorschau auf die Angebote für das nächste Jahr beginnt Rückenwind mit einem Rückblick. Und zwar auf ein sehr erfolgreiches Jahr. Die Reisebuchungen 2022 waren sensationell und übertrafen alle Erwartungen. Ein Rekord-Jahr! Trotz Corona-Pandemie. Oder vielleicht auch gerade deswegen. Nach schwierigen Planungsbedingungen, die das Team des Radreise-Experten aus Oldenburg vor echte Herausforderungen stellte, wurde das bisher beste Ergebnis in der Geschichte des Unternehmens erreicht. Auch die Saison-Vorbereitungen für 2023 wurden durch pandemiebedingte Unsicherheiten erschwert. Deshalb verzichtet Rückenwind erst einmal auf neue eigene Reisen im Programm. Stattdessen wurden bestehende Angebote verändert und neue Touren von Partnerunternehmen übernommen, so dass sich die Kunden über ein buntes, abwechslungsreiches Angebot freuen können. Da ist garantiert für jeden die passende Radreise dabei.

Eine Änderung im Programm betrifft die Touren rund um Berlin. Der Ausgangspunkt wurde aus der Hauptstadt heraus verlegt, weil der teilweise sehr starke, für Radfahrer stressige Verkehr im Zentrum ein entspanntes Radeln bisweilen unmöglich machte. Die Tour „Berliner Seen – 1000 Facetten und alle schön – Radurlaub in Hauptstadtnähe“ startet jetzt in Potsdam, und die Radreise „Spreewald und Schlossromantik – Paradiese in Hauptstadtnähe“ – am Müggelsee. Beide Routen berühren nur noch den Stadtrand von Berlin.

Neuigkeiten gibt es auch von den Sternfahrten Essen und Münster. Dort wurden weitere Hotels des Standards „Deluxe“ integriert, um den Komfort der Reiseangebote zu erhöhen. So kann man z. B. für die „Essen-Sternfahrt: Kreuz und quer durch den Pott“ das ausgezeichnete 5-Sterne-Superior Schlosshotel Hugenpoet buchen. Und bei

der „Münster-Sternfahrt: Münsterland – Eine Landschaft wie ein Gedicht“ steht der Kaiserhof, ein 4-Sterne-Superior-Hotel, mit großartigem Wellnessbereich zur Wahl.

Durch Partnerangebote konnte die Auswahl der bei Rückenwind-Radlern so sehr beliebten Sternfahrten um einige besondere Perlen erweitert werden. Neu im Programm sind die Touren „Hamburg Sternfahrt – Elbe- und das hanseatische Umland“, die „Marburg Sternfahrt – Radeln durch das Lahntal“ und „Venetiens Villen & Wein – Doppelsternfahrt mit Charme“. Auch ein Wunsch, der immer wieder von Gästeseite an den Veranstalter herangetragen wurde, kann durch ein Partnerangebot erfüllt werden: Auf der Radreise „Rund um den Gardasee – Glitzernde Seen und grüne Täler“ kann Italiens schönster See endlich komplett umrundet und die Region noch besser erkundet werden.





Elberadweg - Blick auf Meissen

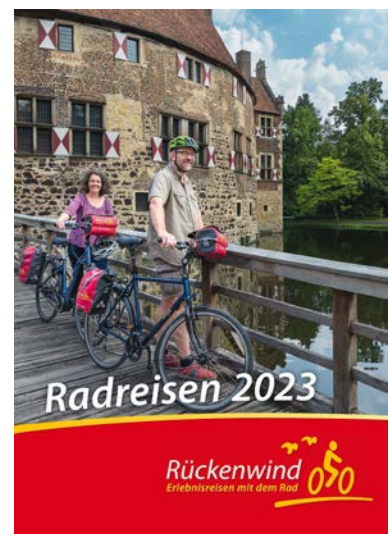
Rad & Schiff Reisen erfreuen sich bei Radlern weiterhin großer Beliebtheit. Denn ein Urlaub, der den Komfort eines schwimmenden Hotels mit täglichen Radtouren kombiniert, ist gleichzeitig entspannend und abwechslungsreich. Häufig werden in der zwanglosen Atmosphäre an Bord neue Freundschaften geschlossen, die über die Reisedauer weit hinausgehen. Neuigkeiten in dieser Kategorie betreffen z. B. die Kombi-Reise „Weinberge & Fachwerk an Mosel & Saar“ von Koblenz nach Saarburg oder umgekehrt. Sie wird im nächsten Jahr mit der MS Olympia durchgeführt, ein komfortables Flussschiff mit Platz für 96 Gäste, die von einer 21-köpfigen Crew verwöhnt werden. An Bord erwartet die Radler aufmerksamer Service, familiäre Atmosphäre und sehr gute Küche, an Land wunderschöne Flusslandschaften, idyllische Wein-Städtchen und viele Sehenswürdigkeiten.

Mit der Tour „Die Goldene Stadt – Prag, Moldau & Elbe“ hat – Dank großer Nachfrage – ein Klassiker den Weg zurück ins Programm gefunden. Der Veranstalter charterte für diese Route die MS Florentina, ein schönes, gemütliches Flussschiff, das die Gäste durch ursprüngliche Flusslandschaften zu malerischen Dörfern, romantischen Burgen und in die Goldene Stadt schippert. Unser Tipp: Schnell buchen, denn die Reise findet nur zu vier Terminen statt!

Übrigens lohnt sich frühes Buchen nicht nur wegen der Vorfreude. Wer sich bis 28.2.23 fix für eine Reise aus dem Rückenwind oder Rad & Schiff Katalog entscheidet, erhält einen Frühbucherrabatt von 20 Euro pro Person. Gruppen ab 6 Personen erhalten auf allen Reisen ganzjährig attraktive Rabatte, wenn die Buchung für alle gemeinsam getätigt wird und der vollständige Gruppenpreis in einer Zahlung erfolgt.



Entlang des Rheins



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



DIE WÄRME BESSER IM HAUS HALTEN

Mit Vorhängen und Bodenbelägen das Raumklima verbessern und Energie sparen

Energiesparen lautet das Gebot der Stunde. Schon ein Absenken der Raumtemperatur um ein bis zwei Grad Celsius bringt eine spürbare Ersparnis in der Heizsaison mit sich. Zusätzlich lohnt es sich, Wärmeverluste über die Fenster zu minimieren. Dabei helfen etwa Thermovorhänge, Wabenplissees oder Rollos. "Die Systeme schließen Kältebrücken am Fenster. Das bewahrt den Raum im Winter vor Auskühlung und im Sommer vor Überhitzung", sagt Ann-Kathrin Schmidt, Geschäftsführerin des Fachhandelsrings (FHR). Für mehr Behaglichkeit am Boden lässt sich mit Wärmeparkett, dem Naturmaterial Kork oder Teppichböden als effektivem Wärmespeicher sorgen. Mehr Tipps dazu bietet der Fachhandel vor Ort, unter www.werkhaus-raum.de etwa finden sich Ansprechpartner aus der Region. (djd)

Upcycling heißt der Trend, der Geld spart und Ressourcen schont. Auf die richtige Vorbereitung kommt es beim Aufpimpen an: Oberflächen von Stühlen, Türen oder Möbeln sollten gründlich gesäubert und angeschliffen werden. Umso besser haftet anschließend die neue Lackierung beispielsweise mit der „pep up Renovierfarbe“. Unter www.schoener-wohnen-farbe.com gibt es nützliche Tipps.



Foto: djd-k/www.schoener-wohnen-farbe.com



Frischkäse lässt sich schnell und einfach in der heimischen Küche herstellen. Besonders gut geeignet für die traditionelle Frischkäseherstellung nach alter Handwerkskunst ist „Alpenrose Käselab 2 %“. Praktisch für die Zubereitung sind Starter-Sets mit Käsethermometer, Kräutersalz, Käsetuch sowie Käseform, die im Shop unter www.alpenrose-kaeselab.de erhältlich sind.



Fotos: djd-k/Pilot Pen

Selbst gestaltete Motivationskarten helfen, eine positive innere Haltung anzunehmen. Einfach Karten mit dem Lieblingsspruch beschriften und verzieren. Mit Stiften wie dem Frixion Clicker von Pilot lassen sich hierbei Fehler ausbessern oder ganze Sprüche nach einer Weile ersetzen. Die Kanten des weißen Papiers einfach mit einem Stift wie dem Frixion Light Marker von Pilot einfärben.



DIY SELBERMACHEN!

Bunte Fliesen mit grellen Blumenmustern und vergilbten Fugenstreifen – so sieht es aus, das dringend renovierungsbedürftige 70er-Jahre-Bad. Die Fliesen herausreißen und neu verfliesen ist teuer und aufwendig. Stattdessen kann man die Fliesen mit einem speziellen Fliesenlack überstreichen. Die Umsetzung ist einfach und wesentlich günstiger. Anleitungen und Materialien: www.adler-lacke.com.



Foto: djd-k/ADLER-Werk



Fotos: djd-k/STIHL



Holz ist eine vergleichsweise kostengünstige Energiequelle. Das Absolvieren eines Motorsägenkurses ist die Voraussetzung dafür, um im Wald selbst Brennholz machen zu können. Für den Haushaltsbedarf sind leichte und kompakte Motorsägen mit Benzin- oder Akkuantrieb aus dem Sortiment von Stihl eine gute Wahl.



Glatte Fliesen können sich in Verbindung mit Feuchtigkeit und Seifenspritzern schnell in Rutschbahnen verwandeln und zu schmerzhaften Stürzen führen. Für Abhilfe sorgt eine Anti-Rutsch-Behandlung etwa mit Supergrip. Das Mittel wird auf die gereinigte Fläche gleichmäßig aufgetragen und macht die Platten in wenigen Minuten rutschhemmend, ohne die Optik zu verändern: www.supergrip.de.



Stufenmatten mit Naturhaarteppich, etwa von tretford, schützen auf den Treppen vor Ausrutschen, sind schallreduzierend und punkten gleichzeitig durch ein angenehmes Fußgefühl. Im Flur bleiben Teppichdielen mit 70 Prozent Kaschmir-Ziegenhaar und 30 Prozent Polyamid dank ihrer hohen Pflegeleichtigkeit lange ansehnlich. Hinweise zur unkomplizierten Reinigung finden Teppichfreunde auf www.tretford.eu.

Selbsterbauer können ohne großes handwerkliches Geschick mit einer Trittschalldämmung in einzelnen Räumen das Wohlfühl im Zuhause steigern. Ökologische Holzfaserdämmmaterialien eignen sich sehr gut für Do-it-yourself-Projekte, wenn kurzfristig kein freier Handwerkertermin verfügbar ist. Mit einer guten Anleitung können Selbsterbauer mit gängigen Heimwerker-Werkzeugen zielgerichtet ihr Zuhause verschönern. Unter www.steico.com gibt es ausführliche Informationen, Verarbeitungsanleitungen und Videos mit nützlichen Tipps.



Keramische Beläge stellen hohe Anforderungen an den Untergrund und die fachgerechte Verlegung – eine Aufgabe, die in die Hände erfahrener Handwerksbetriebe gehört. Verlegemörtel wie weber.xerm 844 trocknen innerhalb weniger Stunden weitestgehend ab, unabhängig von der Witterung. Das Material ist dauerhaft frostsicher und wasserdicht: www.de.weber



Foto: djd-k/Saint-Gobain Weber/F. Krüger-Börsing

Sicherheit in den eigenen vier Wänden ist ein hohes Gut – nicht nur im Alter. Eine barrierefreie Einrichtung und rutschhemmende Bodenbeläge tragen dazu bei. Beratung gibt es im Facheinzelhandel sowie bei Handwerksbetrieben der Raumausstatte- und Bodenbelagsbranche vor Ort, wie zum Beispiel bei den knapp 300 werkhaus-Fachhändlern aus dem gesamten Bundesgebiet. Die Bodenbeläge der werkhaus-Kollektion Concepta 2030 sind sicher, strapazierfähig und zudem in vielen attraktiven Designs erhältlich.



Foto: djd-k/Werkhaus

BODENHAFTUNG



Mit einer niedrigen Aufbauhöhe und innovativer Regeltechnik sorgen moderne Fußbodenheizungen für ein angenehmes Raumklima. Die milde Wärme kommt rasch an der Oberfläche an und wird gleichmäßig verteilt. Das gilt vor allem, wenn die Heizung mit einem Belag aus keramischen Fliesen oder Natursteinplatten kombiniert wird. Der Keramik-Klimaboden Bekotec-Therm von Schlüter-Systems ermöglicht angenehme Temperaturen im ganzen Haus: www.bekotec-therm.de.

ALLES SO SCHÖN SAUBER

Erst Staubsaugen und dann den Boden wischen: Diese Haushaltstätigkeit empfinden die meisten Menschen als besonders nervig und vor allem zeitraubend. Der Aufwand lässt sich ziemlich genau um 50 Prozent reduzieren, wenn man auf Saugwischer zurückgreift. Diese Geräte können das vollwertige Saugen und gründliche Wischen in einem Rutsch erledigen. Über die 2-in-1-Technologie verfügt etwa der neue Kobold VK7 Besserwischer von Vorwerk. Er bietet mit Akku-Hauptgerät sowie diversen Aufsätzen und Düsen bis zu 19 variabel einsetzbare Reinigungsfunktionen: www.vorwerk.de.



Foto: did-k/Neher Systeme

So wichtig und nützlich Insekten in der Natur sind, so wenig sind sie in den eigenen vier Wänden willkommen. Damit es im Haus nicht ständig summt und krabbelt, stattdessen viele der Fenster- und Türöffnungen mit Insektenschutzgeweben aus. Besonders bequem in der Handhabung, nicht nur bei breiten Terrassentüren, sind elektrische Schutzrollos, die sich per Fernbedienung bedienen lassen. In wenigen Sekunden fährt der Insektenschutz komplett hoch oder runter. Infos gibt es unter www.neher.de.

Sauberkeit und Frische auf Knopfdruck: Das kommt schon bei den Kleinsten super an. Ein Dusch-WC, das den Po nach jedem Toilettengang mit einem sanften Wasserstrahl reinigt, bietet ein Plus an Komfort und eine Vielzahl an Vorteilen für alle Altersstufen. Denn wer das angenehme Frischegefühl der Po-Dusche einmal kennengelernt hat, der möchte es meist nicht mehr missen. Unter www.geberit-aquaclean.de gibt es mehr Infos. Kinder können es nutzen, sobald sie vom Töpfchen auf das WC wechseln und auch Jugendlichen ist eine einfache Intimhygiene hochwillkommen.



Foto: did-k/Geberit

Mit der richtigen Pflege hat man lange Freude an seinen Zähnen. Zahnärzte empfehlen zur Mundhygiene die Kombination aus Zahn- und Interdentalbürste. Für einen Wechsel des Bürstenkopfes muss heute nicht mehr immer gleich die ganze Zahnbürste weggeworfen werden. Umweltfreundlicher ist es, auf eine Zahnbürste wie TePe Choice mit drei austauschbaren Bürstenköpfen zu setzen. Der Griff kann also dreimal so lange verwendet werden wie bei einer konventionellen Bürste.



Fotos: did-k/www.tepe.com

Ein Garagenboden wird durch ständiges Ein- und Ausfahren von Autos und Fahrrädern, durch Nässe, Ölablagerungen oder Streusalz oftmals stark belastet. Umso wichtiger ist der Beschichtungsaufbau. Denn er verhindert, dass Flüssigkeiten wie Benzin und Motoröl in den Betonboden und das darunter liegende Erdreich eindringen. Außerdem ist die Oberfläche damit gegen Reifenabdrücke und Streusalz geschützt. Der Aufbau gelingt Heimwerkern in wenigen Schritten. Für die Grundierung eignet sich beispielsweise der farblose 2K-Beton-Primer von Adler, Infos und Bezugsmöglichkeiten findet man unter www.adler-lacke.com.

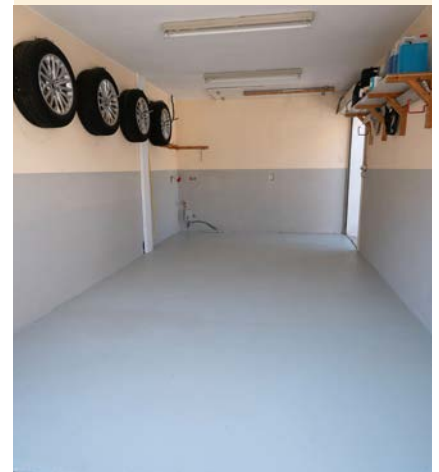


Foto: djd-k/ADLER-Werk

Bei jedem Waschgang werden bis zu 3.000 Mikrofasern freigesetzt, die über das Abwasser in unsere Gewässer gelangen. Um den Verschmutzungskreislauf zu stoppen, gibt es von Grundig die ersten Waschmaschinen mit eingebauter Mikroplastikfilter-Technologie. Der Filter befindet sich im Waschmittelfach und wird automatisch bei diversen Programmen aktiviert. Das Waschwasser wird mehrmals durch den Filter geleitet, bevor es ins Abwasser gepumpt wird. Dabei werden bis zu 90 Prozent der synthetischen Mikrofasern aus dem Waschwasser aufgefangen: www.grundig.de.

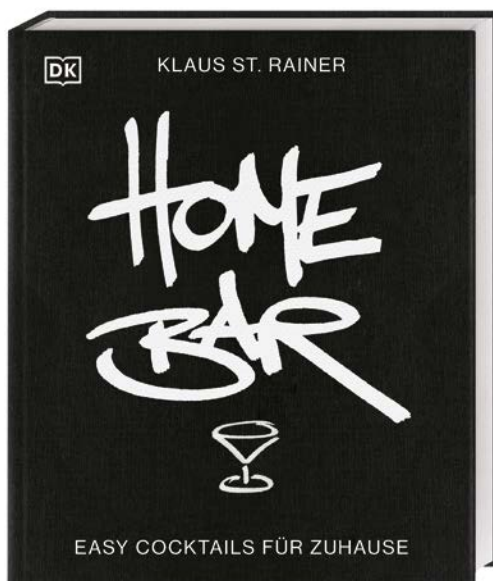


Foto: djd/Beko Grundig Deutschland

Zum Wohl!

Alles, was man für einen besonderen Abend mit erlesenen Cocktails braucht, ist Lust darauf und ein paar Zutaten.

© Armin Smallovic, Rezepte und Texte: Klaus St. Rainer



Klaus St. Rainer: Homebar

Easy Cocktails für Zuhause
DK Verlag, 176 Seiten, 19,95 €

Klaus St. Rainer, einer der bekanntesten Bartender Deutschlands, weiß, auf was es bei einem guten Cocktail ankommt. Hier zeigt er in über 70 Cocktail-Rezepten, wie ohne große Profiausstattung leckere Drinks gemixt werden können. Das Buch enthält einen Mix aus Klassikern und Neukreationen und liefert gleich noch viele Tipps und Tricks sowie Rezeptvarianten mit, falls man eine Zutat mal nicht zuhause hat.

ISBN 978-3-8310-4515-0



PRINCE OF WALES

ZUTATEN

- 1 Stück Würfelzucker
- 15 ml Cognac (Bache Gabrielsen VSOP)
- 1 BL Dry Curaçao (Ferrand)
- 2 Spritzer Angostura Bitters
- 100 – 120 ml Champagner (Perrier-Jouët Grand Brut)
- 1 sehr kleiner Squeeze frische Limette
- 1 sehr kleiner Squeeze frische Orange
- 1 kleiner Spritzer D.O.M. Bénédictine

Der Prince of Wales wird klassisch im Silberbecher serviert. Er ist sehr elegant, sehr leicht zu mixen und besonders in heißen Nächten der perfekte Drink. Der Silberbecher hält den Drink schön kühl und es macht Spaß, die Wassertropfen zu beobachten, die sich durch Kondensation an der Außenseite bilden. Man kann sich natürlich auch mit seinem silberfarbenen Zahnpfutzbecher oder jedem anderen Trinkgefäß in passender Größe behelfen. Doch wer diesem Drink einen glänzenden und coolen Auftritt geben will, kommt am Silberbecher nicht vorbei.

Den Würfelzucker im Silberbecher mit Cognac, Dry Curaçao und Angostura Bitters auflösen. 1 kleinen Schuss Champagner daraufgeben, leicht umrühren und mit Eis auffüllen. Dann den restlichen Champagner in den Becher geben und behutsam umrühren. Eventuell noch ein oder zwei Eiswürfel dazu, damit der Becher ganz gefüllt ist. Je 1 Mini-Squeeze von Limette und Orange über dem Drink ausdrücken und mit hineingeben. Am Ende mit 1 kleinen Spritzer D.O.M. Bénédictine abrunden.

Tipp

Leichter und erfrischender Drink gesucht? Dann lasst einfach den Cognac weg – besonders im Sommer eine tolle Variante!



MANHATTAN

ZUTATEN

50 ml Rye Whiskey
(Stork Club)
20 ml Wermut
2 Spritzer Angostura Bitters
1 Orangenzeste

Der Manhattan ist eine bittersüße, kräftige Symphonie mit unzähligen Möglichkeiten der Variation. Durch die Wahl des Wermuts bestimmt man, ob man einen »dry« Manhattan (mit trockenem weißen Wermut, z. B. Noilly Prat) oder einen »sweet« Manhattan (mit rotem Wermut, z. B. Del Professore Rosso) macht. Ich bevorzuge den »perfect« Manhattan, für den man zu gleichen Teilen trockenen weißen wie süßen roten Wermut verwendet. Wenn ihr statt Rye Whiskey nur Bourbon, Scotch oder Rum habt: kein Problem – jede dunkle Spirituose ist einen Versuch wert! Und natürlich kann man einen Manhattan auch auf Eis im Tumbler genießen.

Alle Zutaten im Rührglas auf Eiswürfeln 10 – 15 Sekunden rühren und in eine Cocktailschale abseihen. Mit der Orangenzeste abspritzen.

Tipp

Wer kein Tablett hat, nimmt einfach ein Buch, um stilvoll ein paar Drinks gleichzeitig zu servieren.

Prickelnd: Einen PERFECT MANHATTAN auf drei bis vier Champagnergläser aufteilen, 1 weiteren Spritzer Angostura Bitters pro Glas hinzufügen und mit Champagner aufgießen – schon hat man einen OHIO COCKTAIL!

HOT MEZCAL CHOCOLATE

ZUTATEN

50 g Schokolade mit 55 Prozent Kakaoanteil, (als Chips, z. B. von Callebaut, oder Tafel)
1 Prise Shichimi Togarashi (jap. Gewürzmischung, alternativ Chilipulver), 30 ml Mezcal (Los Danzantes Añejo), 30 ml Filterkaffee (frisch gebrüht oder Reste vom Frühstück) mexikanisches Sal De Gusano oder Meersalzflocken zum Garnieren

Die beste heiße Schokolade meines Lebens habe ich in Mexiko während der Zuckerrohrernte getrunken. Es war vor Sonnenaufgang, die Felder wurden angezündet, um die messerscharfen Blätter abzubrennen und Schlangen zu vertreiben, und eine Thermoskanne mit duftender Schokolade ging herum. Das »Aroma« dieses Augenblicks wollte ich in einem Drink einfangen. Ein brennendes Feld, das ist natürlich leicht rauchiger Mezcal. Dazu beste Schokolade, Kaffee und als Kontrast die feine Schärfe von Togarashi – ich liebe diese fruchtige Chili-Mischung aus Japan. Am Ende ein Hauch Sal de Gusano on top: köstlich!

Die Schokoladenchips bzw. die zerkleinerte Schokolade in einer Schale oder einem hitzebeständigem Glas fünfmal nacheinander je 30 Sekunden auf mittlerer Stufe (600 Watt) in der Mikrowelle schmelzen. Nach jedem Durchgang ein paar Sekunden warten und dann die Mikrowelle erneut starten. Die kurzen Intervalle sind wichtig, damit die Schokolade nicht verbrennt. Wenn die Schokolade vollständig geschmolzen ist, die Gewürzmischung hineingeben und mit einem kleinen Schneebesen den Mezcal und den Kaffee langsam einrühren, sodass die Flüssigkeit schön sämig, aber trinkbar ist. Entweder direkt aus der Schale trinken oder auf zwei kleine Schälchen oder kleine Tassen aufteilen und mit einem Hauch Sal De Gusano oder Meersalzflocken garnieren.

Tipp

Statt in der Mikrowelle kann man die Schokolade natürlich auch klassisch im Wasserbad schmelzen.



IMPRESSUM

ISSN 2198-8579

Idee und Herausgeber:

Verlagsbüro Bernd Schneider
Josef-Bautz-Str. 15, 63457 Hanau
Tel. 06181-2997850
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:

Carmen Schmehl: Tel. 06181-2997855
Joanna Weigand: Tel. 06181-2997860
Mischa Hönighausen: Tel. 06181-2997869
Hans Jürgen Hönighausen: Tel. 06181-9683240

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:

Verlagsbüro Bernd Schneider
Druck: www.PreisDruckRheinMain.de, oder www.pdrm.de

Titelseite/Fotos:

Foto: ©Dolores, Carnaval de Bâle / Basler Fasnacht

Copyright 2023

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 11-2023 gültig seit 01. Oktober 2022.



DEM **GENUSS** AUF DER
RICHTIGEN **SPUR**

Wohlfühlen
Genussmomente
Freude
Verschenken

STRUTHOF BRENNEREI
Die älteste Brennerei im Westerwald

Sie finden uns in 57648 Unnau, Auf dem Struthof 1
Mo. - Sa. sind wir von 9.00 - 12.00 Uhr und von 14.00 - 17.00 Uhr für Sie da
Telefon: 02661 / 2461 Struthof Brennerei · Marianne Lieber
Tel. 02661-2461 · struthof-brennerei@t-online.de · www.brennerei-struthof.de

Seit 1766
Gutes
genießen

Ja, ich möchte „AGIL-DasMagazin“ künftig per Post erhalten!



Sie erhalten das postalische Zustellung **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 die Belieferung. Wir müssen Ihre Daten in unserem System für die monatliche Aufbereitung der Versandunterlagen speichern. Dafür benötigen wir diese Einwilligung. Bitte beachten!

Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ/Ort

Zahlung per Lastschrift ☐

Bitte buchen Sie den Betrag von meinem Konto ab.

Zahlung per Rechnung ☐

Die Belieferung erfolgt nach Zahlungseingang!

IBAN

BIC

Datum, Unterschrift

Datenverarbeitung* (X = Grundlage für die Belieferung)



☐ 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

AGIL-DasMagazin per Post erhalten!



Hotel Neustädter Hof

SCHWARZENBERG/ERZGEB.

Grünhainer Straße 24 | 08340 Schwarzenberg
Tel.: 03774-1250 | info@neustaedterhof.de
Arrangements und alle buchbaren Kategorien
finden Sie auf www.neustaedterhof.de



**MITMACHEN
Gewinnen!**

Gewinnen Sie in
dieser Ausgabe

*einen Gutschein im
Wert von 400,00 €*

GENIEßEN SIE UNVERGESSLICHE MOMENTE IN DER PERLE DES ERZGEBIRGES

Im malerischen und immergrünen Erzgebirge liegt das idyllische Städtchen Schwarzenberg, die Perle des Erzgebirges. Dort nennt das traditionsreiche 4-Sterne Hotel „Neustädter Hof“, direkt am Flüsschen Schwarzwasser gelegen, seit dem Jahr 1910 sein zu Hause. Genießen Sie zu jeder Jahreszeit – am Tor zum Fichtelberg und unweit der Grenze zu Tschechien – wunderschöne Landschaften, kulturelle Attraktionen, vielfältige Sport und Freizeitmöglichkeiten – lassen Sie einfach mal die Seele baumeln. Verbringen Sie erholsame und erlebnisreiche Tage in der UNESCO Welterbestätte!

Stetho- skop	▼	das Sein	▼	Wachol- der- brannt- wein	9	kleines Bauern- haus	religiöse Glaubens- gruppen	▼	männ- licher Artikel	▼	soeben	▼	Welt- fußball- bund (Abk.)	Kloster- vor- steher	Mönchs- orden
▼	▼	▼	7	▼	▼	▼	▼	▼	arabi- sches Fürsten- tum	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Be- wohner Monacos	herb	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	altrom- gallisch. Grenz- fluss	▼	Frist	2	Tuber- kulose (Abk.)	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	▼	flacher Schuh	▼	▼	langge- zogenes Blumen- beet	▼	▼	4	▼	▼	▼
Augen- flüssig- keit	Zugang	▼	▼	südamer. Frosch- lurche	▼	eine Pflanz- form	▼	▼	▼	10	▼	▼	ein Trilli- onstel Teil	Jubel- ruf	▼
scharfe Gewürz- soße	▼	13	▼	Ost- euro- päer	▼	▼	▼	Umsicht, mit ...	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▼	▼	▼	▼	▼	Kreuzes- inschrift	▼	▼	▼	11	▼	franz., latei- nisch: und	▼	▼	Titel- figur bei Brecht (Arturo)	▼
▼	▼	▼	▼	Elan, Schwung	▼	▼	▼	▼	1	Zahlen- glücks- spiel	▼	▼	▼	▼	8
süd- deutsch: Haus- flur	einer der Argo- nauten	▼	▼	Frauen- name	▼	Wortteil: mehr- fach	▼	▼	▼	▼	Abk.: Konkurs- ordnung	▼	▼	deut- scher Politiker (Egon)	▼
Schwert- lilie	▼	▼	▼	▼	▼	engl. Frauen- kurz- name	▼	▼	▼	Pas- sions- spielort in Tirol	▼	ein Brems- system (Abk.)	6	Schank- tisch	▼
persön- liches Fürwort (3. Fall)	▼	12	▼	▼	dt./frz. TV-Sen- der	▼	▼	▼	▼	Zeit- alter	▼	▼	▼	Abk.: a conto	Frauen- unter- kleidung (Abk.)
Körper- funktion	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Auto der ehem. DDR (Kw.)	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Besitz (... und Gut)	▼
Zinn- folie	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	3	Stelz- vogel	▼	▼	▼	▼	▼

DEIKEPRESS-1216-97

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

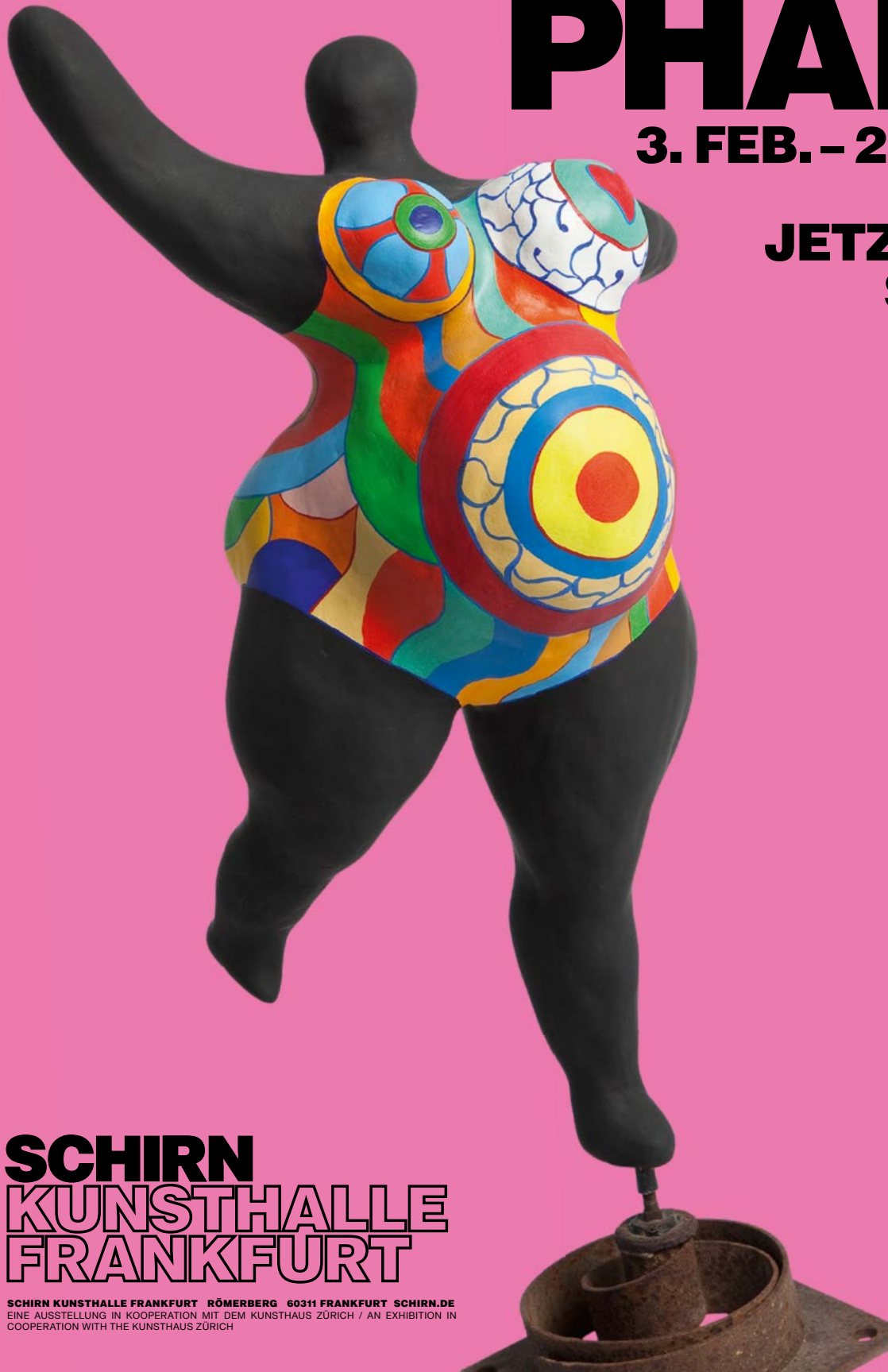
Senden Sie uns das Lösungswort unter
Angabe Ihrer vollständigen Adresse
bitte über unser Kontaktformular auf
www.agil-dasmagazin.de zu. Dies ist

für Sie kostenfrei! Der Gewinner wird schriftlich per Post benachrichtigt. Einsendeschluss ist der 28.02.2023! An der Verlosung nehmen alle richtigen Zusendungen teil. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 18 Jahren. Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Gutschein ist direkt im Hotel einzulösen. Die Anreise erfolgt auf eigene Kosten. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

NIKI DE SAINT PHALLE

3. FEB. – 21. MAI 2023

**JETZT BUCHEN
SCHIRN.DE**



**SCHIRN
KUNSTHALLE
FRANKFURT**

SCHIRN KUNSTHALLE FRANKFURT RÖMERBERG 60311 FRANKFURT SCHIRN.DE
EINE AUSSTELLUNG IN KOOPERATION MIT DEM KUNSTHAUS ZÜRICH / AN EXHIBITION IN
COOPERATION WITH THE KUNSTHAUS ZÜRICH



GEFÖRDERT DURCH Dr. Marschner Stiftung

MEDIENPARTER

Frankfurter Allgemeine

