

EDITION 03 // 2019

ROMANTIKER

FOOD | LIFESTYLE | TRENDS | TRAVEL

NATURPARADIES NAMIBIA

// NATURE PARADISE NAMIBIA

PREIS 4,50 EUR // 4,80 CHF



ROM ENTDECKEN
48 H STÄDTETRIP

DISCOVER ROME
48 H CITY TRIP

EISKLETTERN
COOLER TREND

ICE CLIMBING
COOL TREND

BESTE BOHNE
BARISTA-GEHEIMNISSE

BEST BEAN
BARISTA SECRETS

CVZ

CARL VON ZEYTEN

BLACK FOREST WATCHES

MADE IN GERMANY

1898



- **Automatik Uhr** / automatic watch
- **Kaliber 412** / caliber 412
- **Gehäuse Ø 42 mm** / case Ø 42 mm
- **ATM 3** / ATM 3
- **21 Steine** / 21 jewels
- **Lederarmband 20 mm** / leather strap 20 mm
- **Front und Gehäuseboden Sapphireglas** / front and back sapphireglass
- **Stahl, Roségold** / stole, rosegold
- **UVP: € 299,-**

ELZACH
CVZ 0031 WH

ELZACH
CVZ 0031 RWH



www.cvz-watches.com



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Was ist Glück? Was macht diesen besonderen Moment aus? Dieses wunderbare Gefühl, eins mit uns zu sein, zufrieden, ausgeglichen, voller Lebensfreude? Es sind oft die unerwarteten Erlebnisse, die uns berühren. Etwas Neues entdecken, spannende Gespräche führen, in fremde Kulturen eintauchen, Körper und Seele in Einklang bringen. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen Ideen, Menschen und Landschaften vor, die glücklich machen können. Wir nehmen Sie mit zu den grandiosen Naturwundern in unserem neuen Partnerland Namibia mit seinen endlosen Weiten, einer einzigartigen Tierwelt und traumhaft gelegenen Lodges. Wir entdecken die Faszination des Eiskletterns, besuchen eine der weltweit bedeutendsten Kunstmessen, lernen im Bregenzerwald alles über das traditionelle Käsehandwerk, werden in die geheimnisvolle Welt der Düfte entführt. In unserer Rubrik „Taste & Table“ hat Starkoch Toni Mörwald ein Wintergericht zum Nachkochen kreiert - auch dies ein echtes Glücksrezept!

// DEAR READER

What is happiness? What makes that special moment? That wonderful feeling of being at one with yourself, satisfied, balanced, full of joy? Often, it is the unexpected experiences that move us. Discovering something new, enjoying inspiring conversations, immersing ourselves in foreign cultures, harmonizing the body and soul. On the following pages, we present ideas, individuals, and landscapes that make people happy. We take you to the extraordinary wonders of our new partner country, Namibia, with its endless horizons, unparalleled diversity of wildlife, and lodges in heavenly locations. We explore the fascination of ice climbing, visit one of the world's leading art fairs, learn all about traditional cheesemaking in Bregenz Forest, and are swept away to the mysterious world of perfumes. In our "Taste & Table" section, star chef Toni Mörwald creates a marvelous winter dish - another true recipe for happiness!

IHRE // YOURS

Romantiker Redaktion



Spektakulär!
Die Romantik-Welt
in Bildern.

Spectacular!
The Romantik world
in pictures.

EIN WINTERTRAUM // A WINTER DREAM

Die Kulisse wirkt wie die idealisierte Winterlandschaft aus einer Roman-
beschreibung. Ein vor Kälte starrender See, von einem kleinen Ort gesäumt, und im
Hintergrund erheben sich beschützend die schneebedeckten Berge. Doch diesen
Ort gibt es wirklich: Der Achensee in Tirol ist zu jeder Jahreszeit ein Gewinn
für seine Gäste – und besonders im Winter ein verschneiter Traum.

// The scene looks like some idealized winter
landscape from a novel. A frozen lake framed by a small village. In the background,
snow-capped mountains rise protectively. But this place really exists: Lake Achen in
Tyrol is a pleasure for guests any time of year – and especially in winter when it be-
comes a snowy dream.



Romantik Hotel der Wiesenhof,
Pertisau (AT), Infos Seite // page 79





IM MORGENNEBEL // IN THE MORNING MIST

Auf einem Sandsteinfelsen erhebt sich aus dem Morgennebel die mehr als tausendjährige romanische Stiftskirche wie ein Wahrzeichen über der Stadt. In Quedlinburg, einst bedeutende Kaiserpfalz und Hansestadt, lässt sich das Mittelalter noch hautnah erleben. Das historische Ensemble steht als Weltkulturerbe seit 1994 unter dem Schutz der Vereinten Nationen.

// On a sandstone cliff, the Romanesque collegiate church, more than one thousand years old, towers in the morning mist over the town like a landmark. In Quedlinburg, once an important imperial stronghold and Hanse town, the Middle Ages can still be experienced up close. The historical ensemble has been a UNESCO World Heritage Site since 1994.



Romantik Hotel am Brühl, Quedlinburg (DE),
Infos Seite // page 79





TRÜGERISCHE RUHE // DECEPTIVE CALM

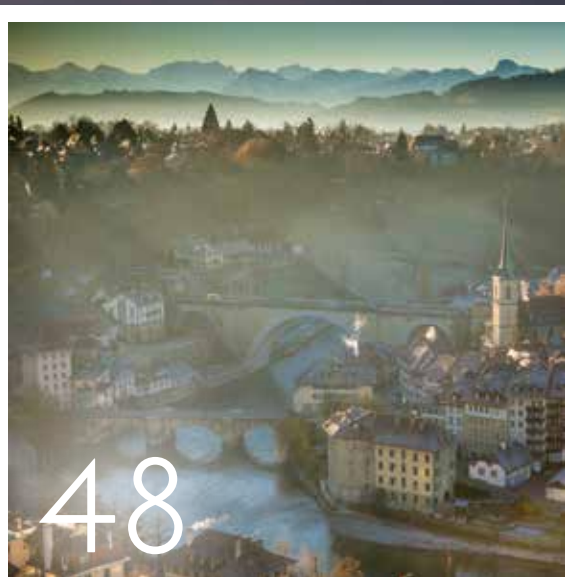
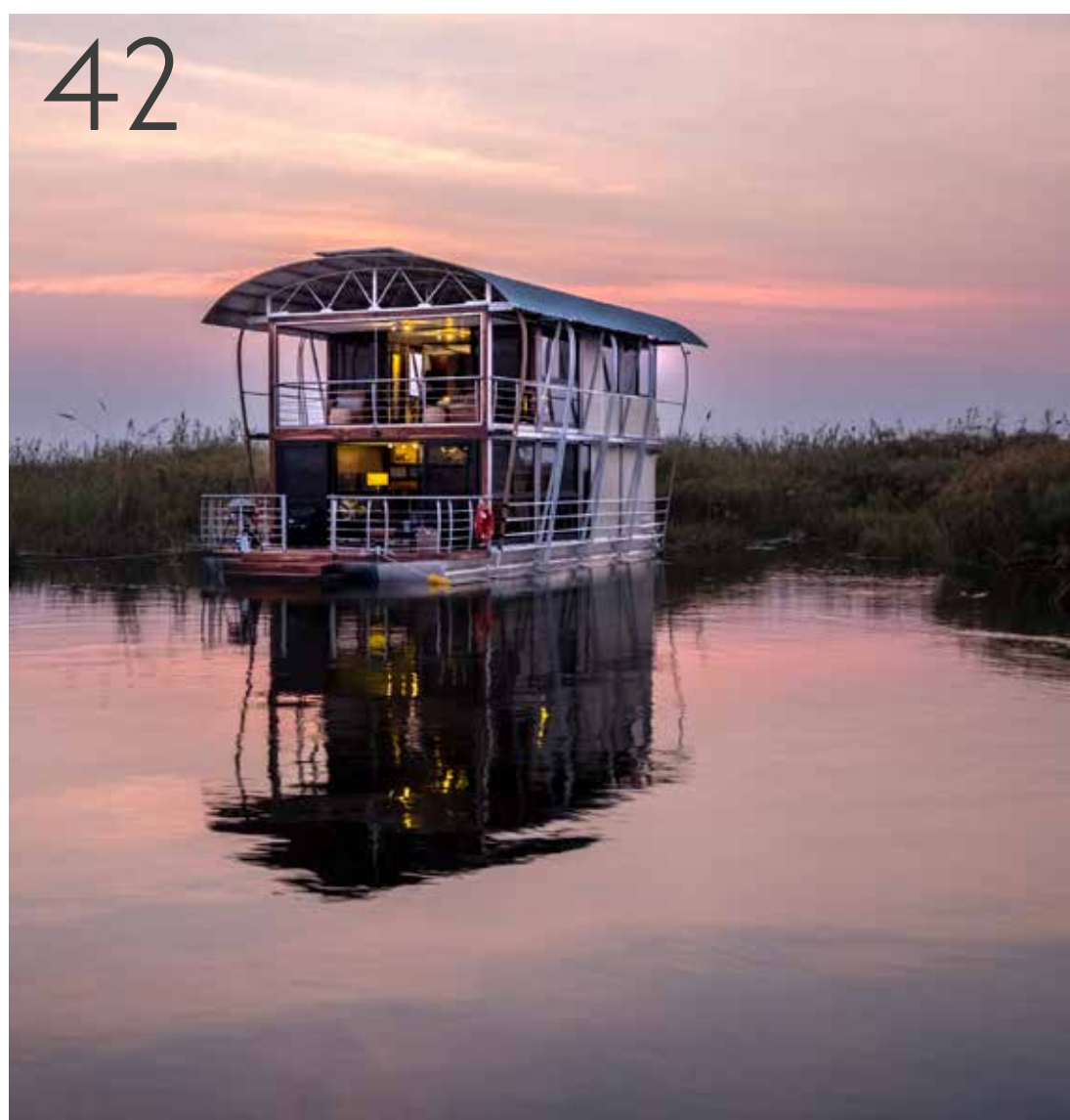
So friedlich, wie es den Anschein hat, ist die Szenerie nicht. Schon im nächsten Moment kann das Löwenrudel lospreschen, um ein Opfer zu reißen. Der Etosha-Nationalpark in Namibia, in dem diese Aufnahme entstand, ist bekannt für seinen Wildreichtum und die Vielfalt der Tiere. In der Obhut erfahrener Ranger kann man sich auf Sichtweite den Raubkatzen und anderen wilden Tieren nähern.

// It's not as peaceful here as it seems. At any moment, the pride of lions may make a dash for their prey. The Etosha National Park in Namibia, where this photo was taken, is known for its wildlife and variety of animals. Accompanied by experienced rangers, visitors can approach the feline predators and other wild animals at a safe distance.





INHALT // CONTENT



EDITORIAL 03 **EDITORIAL**
Naturwunder und Glücksgefühle Miracles of nature and feelings of happiness

360° 04 **360°**
Spektakulär! Die Romantik-Welt in Bildern Spectacular! The Romantik world in pictures

TRENDS & TRADITION 12 **TRENDS & TRADITION**
Cooler Klettertour Cool climbing tour
Schräge Sammlungen Bizarre collections
Kunst, so weit das Auge blickt Art as far as the eye can see
Karneval kurios Quirky Carnival traditions
Geschenk! Presents!

TASTE & TABLE 30 **TASTE & TABLE**
Wo der Käse zu Hause ist In the land of cheese
Essenszeit ist Lebenszeit Mealtime is lifetime
Beste Bohne Best bean

DISCOVER & EXPLORE 42 **DISCOVER & EXPLORE**
Namibia – 80 Millionen Jahre wie ein Tag Namibia – 80 millionen years like a day
Auf Abwegen Off the beaten path

BODY & SOUL 54 **BODY & SOUL**
Jedes Parfum ist eine eigene Welt "Each perfume is a unique journey to the inner self."
Die heilende Kraft der Düfte The healing powers of scents
Achtsamkeit – Urlaub für Körper und Seele Mindfulness – vacation for the body and soul

CITIES & PLACES 64 **CITIES & PLACES**
48h Rom 48h Rom

MEET & TALK 68 **MEET & TALK**
Welcher Urlaubstyp bin ich? What type of vacationer am I?
Advent im Frau-Holle-Land Advent in the land of Mother Hulda
Besuch der deutschen Friedensstadt Trip to the German City of Peace

UNIQUE 72 **UNIQUE**
Gleisanschluss All abroad
Deckenmalerei Ceiling paintings
Winterwunderland Winterwunderland

CHECK-IN 78 **CHECK-IN**
Hotelübersicht Hotel guide

CHECK-OUT 82 **CHECK-OUT**
Bleiben Sie in Kontakt Stay in contact

IMPRESSUM // EDITORIAL PRODUCTION

Verantwortliche Leitung // Overall direction: Romantik Hotels & Restaurants AG, DE-60329 Frankfurt, www.romantikhotels.com
Konzeption, Redaktion, Gestaltung // Concept, editing, design: MENTHAMEDIA AG, DE-90459 Nürnberg, www.menthamedia.de
Druck // Printing: Westdeutsche Verlags- und Druckerei, DE-64546 Mörfelden-Walldorf, www.wvd-online.de
Bildnachweise siehe Angaben auf den Seiten sowie // photo credits see information on the pages as well as: stock.adobe.com, Romantik Hotels & Restaurants
Jahresabo: 12,00 EUR zzgl. Versandkosten // Annual subscription: 12,00 EUR plus shipping costs

COOLE KLETTERTOUR

// COOL CLIMBING TOUR

Wo im Sommer das Wasser rauscht, entstehen im Winter Kletterwände für Abenteuerer. Entlang gefrorener Wasserfälle steigen Eiskletterer in die Höhe – eine Tour, die bei Wintersportlern immer beliebter wird

// Where water rushes in summer, climbing walls form in winter for adventurers. Ice climbers ascend frozen waterfalls – an increasingly popular tour for winter sports enthusiasts.

Spektakulärer Winterzauber
– ein gefrorener Wasserfall.
Eiskletterer finden hier
ideale Bedingungen für ihre
sportlichen Touren

// Spectacular winter magic –
a frozen waterfall. Perfect
conditions for adventurous
ice climbers

Foto: mehany41 - stock.adobe.com



Gut gesichert - mit Eispickel und Steigeisen in der eisigen Wand.
// Well secured - with ice axes and crampons in the icy wall

Fotos: Patrick Poendl (links)/yanik88 (rechts) - stock.adobe.com, Bergsteigerschule Pontresina (oben rechts)

Der Anblick ist immer wieder überwältigend. Die Strahlen der Wintersonne streicheln das tiefgefrorene Eis, bringen die gigantische Kletterwand in der Schlucht von Pontresina in immer neuen Farben zum Leuchten. Genau an den Stellen, die am glattesten scheinen, führt die Route der Eiskletterer entlang. Der Wasserfall ist in diesen Bereichen Stück für Stück gefroren und enthält wenig Luft. Das ist wichtig beim Aufstieg, weil er Eisschrauben, Eispickeln und Steigeisen sicheren Halt bietet.

Anne-Pierre Ackermann, Gastgeberin im Romantik Hotel in Samedan, arbeitet seit Jahren eng mit der Bergsteigerschule im Nachbarort Pontresina zusammen. Dort werden die Kletterfans von Bergführer Marcel Schenk empfangen. Erfahrungen an der glatten Wand brauchen Interessierte für dieses rutschige Abenteuer nicht. Marcel Schenk und sein Team sind immer vor Ort und sorgen für die Sicherheit der Eiskletterer. „Natürlich ist es von Vorteil, wenn eine Grundfitness vorhanden ist und die Kletterinteressierten schwindelfrei sind. Einen kräftigen Muskelkater werden aber auch geübtere Eiskletterer am nächsten Tag haben“, sagt Marcel Schenk.

In einem dreistündigen Schnupperkurs können Interessierte sich an die Kletterwand aus Eis wagen. Die Ausrüstung wird gestellt und besteht aus Helm, Eispickeln, Steigeisen, Eisschrauben und Klettergurten. „Übliche Winterkleidung reicht an der Wand aus. Wir empfehlen zwei Paar Handschuhe - ein dünneres zum Klettern und ein dickeres, wenn man unten am Eisfall steht“, erklärt der Bergführer. „Das Faszinierende am Eisklettern ist die ständige Veränderung. Der Eisfall ist nie gleich, das Klettererlebnis verändert sich täglich.“

In der Schlucht von Pontresina warten auf die sportlichen Kletterer Eisfälle von bis zu 40 Meter Höhe, im Engadin geht es in der Spitze auf 300 Meter hoch. Abends werden die Eisfälle in der Schlucht von Pontresina kunstvoll beleuchtet. Eine magische, faszinierende Stimmung, die Lust auf die nächste coole Klettertour macht.

It's always an amazing sight. The winter sun's rays caress the deeply frozen ice, illuminating the gigantic climbing wall at the Pontresina gorge in ever new colors. Right where the ice seems slickest is where ice climbers make their way. At these spots, the waterfall is frozen piece by piece and contains little air. This is important for a climb as ice screws, ice axes and crampons have a better hold.

Anne-Pierre Ackermann, host at the Romantik Hotel in Samedan, has been partnering with the mountain climbing school in neighboring Pontresina for years. Climbing fans are welcomed there by mountain guide Marcel Schenk. Participants don't need prior ice-climbing experience for this slippery adventure. Marcel Schenk and his team are always there to ensure the safety of the ice climbers. "Naturally, it's an advantage to be in basic good shape and to not be afraid of heights. But even more experienced ice climbers will have sore muscles the next day," says Marcel Schenk.



Bergführer Marcel Schenk von der Bergsteigerschule Pontresina
// Mountain guide Marcel Schenk in front of the Pontresina mountain climbing school



Mit dem passenden Equipment können auch unerfahrene Kletterer unter Anleitung in die Eiswand
// With the right equipment and instruction, even inexperienced climbers can conquer the ice wall.

In a three-hour trial course, participants can venture to climb the wall of ice. Equipment is provided and consists of a helmet, ice axes, crampons, ice screws and a climbing harness. "Standard winter clothing is sufficient at the wall. We recommend bringing two pairs of gloves - a thin pair for climbing and a thicker pair for when standing at the base of the icefall," the mountain guide explains. "What's fascinating about ice climbing is that it's always different. The icefall is never the same; the climbing experience changes every day."

Icefalls up to 40 meters high await climbers at the Pontresina gorge; in the Engadin, there are ascents up to 300 meters high. In the evening, the icefalls at the Pontresina gorge are beautifully lit up. A magical, fascinating atmosphere that makes one look forward to the next cool climbing tour.



MUSEUM MAL ANDERS // A DIFFERENT KIND OF MUSEUM

SCHRÄGE SAMMLUNGEN

// BIZARRE COLLECTIONS

Gemälde, Plastiken und Skulpturen hat fast jedes Museum zu bieten. Mit skurrilen, verwirrenden und fantasievollen Ausstellungen sorgen einige (Online-)Museen bei ihren Besuchern für Reaktionen zwischen Staunen, Ratlosigkeit und Lachanfällen.

// Almost every museum offers paintings and sculptures. With quirky, confusing and imaginative exhibitions, some museums amaze and baffle their visitors, or make them laugh.



Werke von Vincent van Gogh und Walt Disney in einer glutenfreien Version
// Gluten-free versions of works by Wayne Thiebaud, Razzia, and Walt Disney

EINMAL GLUTENFREI, BITTE! // GLUTEN-FREE, PLEASE!

Für diese Ausstellung muss man nicht einmal vor die Tür gehen. Das Gluten Free Museum ist ein reines Online-Museum auf der Internetplattform Tumblr und zeigt weltberühmte Gemälde, Fotografien oder Filmszenen in glutenfreier Variante. Dazu gehören van Goghs „Mittagsrast“ ohne Kornernte ebenso wie Cézannes „Stillleben mit Brot und Eiern“ ohne Brot oder das romantische Dinner von Susi und Strolch ohne Spaghetti. Nicht nur für Menschen mit Glutenunverträglichkeit einen Klick wert!

To visit this exhibition, you don't even have to leave your home. The Gluten Free Museum is an online museum on the Internet platform Tumblr and presents gluten-free versions of world-famous paintings, photos or film scenes. One finds van Gogh's "Rest from Work" without the grain harvest, Cézanne's "Still Life with Bread and Eggs" without bread or Lady and the Tramp's romantic dinner without the spaghetti. Worth a visit not only for those with gluten intolerance!

Gluten Free Museum, Online-Museum, glutenimage.tumblr.com



NUR NICHT SO ERNST NEHMEN // DON'T TAKE IT SO SERIOUSLY

Der Verein trägt den Titel ‚Verwertung von Gedankenüberschüssen‘. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, seine skurrilen Ideen und Gedankengänge mit der Welt zu teilen und stellt diese seit 1994 im Nonseum aus. Darunter finden sich so herrlich nutzlose Dinge wie der dreifache „Regenschirm für Pessimisten“ oder ein „Weißwurst-Reiseetui für Bayern“ (siehe Fotos). Eine Sammlung historischer Knopflöcher zeigt eines der Knopflöcher von Napoleons Waffenrock, eingefangen in einer Plastiktüte. Wer Wortwitz liebt und gern um die Ecke denkt, kommt hier auf seine Kosten.

The association is called "Recycling of Surplus Thoughts." It has made it a mission to share its quirky ideas and thoughts with the world and has been exhibiting them in the Nonseum since 1994. This includes wonderfully useless items such as the triple "umbrella for pessimists" or a "travel case for Bavarian sausage" (see photos). A collection of historical buttonholes shows a buttonhole from Napoleon's tunic, enclosed in a plastic bag. Those who enjoy wordplay and thinking outside of the box will love this exhibition.

Nonseum, Herrnbaumgarten (AT), Dauerausstellung, nonseum.at



Erst große Liebe, dann die Trennung – das Museum der zerbrochenen Beziehungen zeigt alle Facetten.

// First great Love, then separation – the Museum of Broken Relationships shows all facets

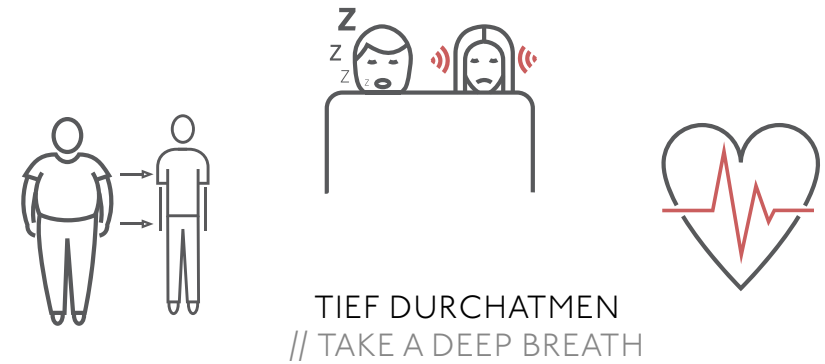
ALLES AUS LIEBE // WHAT'S LOVE GOT TO DO WITH IT?

Eine Dose Liebes-Räucherwerk, das nicht funktioniert, ein Brief mit zehn Gründen, warum der Partner bleiben sollte, oder eine Axt, mit der die Einrichtung der Ex-Liebe zerstört wurde – infolge der Brexit-Verhandlungen zeigt das Museum im englischen York in Zusammenarbeit mit dem Museum of Broken Relationships in Zagreb Gegenstände, die Beziehungen retten sollten, ihr Ende zur Folge hatten oder gar bei späten Racheaktionen zum Einsatz kamen. Die Geschichten der einzelnen Exponate werden selbstverständlich erläutert. Humorvoll, bewegend und ehrlich.

A can of love incense that doesn't work, a letter with ten reasons why a partner should stay, or an "ex-ax" for destroying a former lover's furniture – following the Brexit negotiations, this museum in English York is collaborating with the Museum of Broken Relationships in Zagreb to exhibit items that were intended to save relationships, that ultimately ended them or that were even used for later revenge. Naturally, the exhibits include the stories behind them. Humorous, moving and authentic.

York Castle Museum, York (UK), Gastausstellung: Museum of Broken Relationships
22. März 2019 – 22. März 2020, yorkcastlemuseum.org.uk

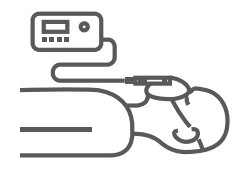
Fotos: Gluten Free Museum, Nonseum, York Castle Museum



TIEF DURCHATMEN
// TAKE A DEEP BREATH



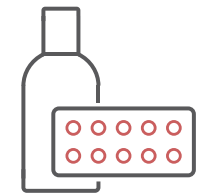
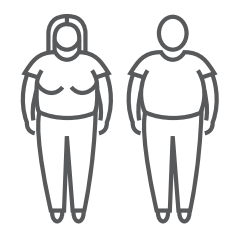
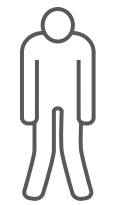
Das Schnarchen - und vor allem die Mittel dagegen - scheinen die Menschheit schon seit langer Zeit zu beschäftigen. Im Schnarchmuseum finden sich nämlich Ausstellungsstücke aus mehreren Jahrhunderten, gesammelt vom Chirurgen und Schlafmediziner Joseph Wirth. Neben Nasenklammern und Mundprothesen finden sich auch Anti-Schnarch-Medikamente und Masken - ein Mix aus lustig und leicht furchteinflößend.



// Snoring - and, above all, inventing remedies for it - seems to have kept people awake through all ages. At the Museum of Snoring, visitors find exhibits hailing from various centuries, collected by the surgeon and sleep specialist Joseph Wirth. In addition to nose clips and mouth-pieces, there are also anti-snoring medications and masks - a mixture of funny and somewhat disturbing.



Schnarchmuseum
Langenholzen (Niedersachsen, DE)
schnarchmuseum.de



ALLES IST MÖGLICH

Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. In diesem Brüsseler Museum erwarten die Besucher kuriose Objekte wie eine Meerjungfrau-Mumie, ein Raum der 1.000 Schubladen oder ein Retro-Roboter als Partner für schräge Selfies. Auch Werke bekannter Künstler wie Bosch, Bruegel oder Magritte sind hier ausgestellt - eben alles, was fantastisch, bizarr oder surreal anmutet.



// ANYTHING IS POSSIBLE

There are no limits to the imagination here. At this museum in Brussels, peculiar objects await visitors, such as a mermaid mummy, a room with 1,000 drawers, or a steampunk robot as a selfie companion. Works by famous artists including Bosch, Breughel and Magritte are exhibited here as well - basically everything that's fantastical, bizarre or surreal.

Musée d'Art Fantastique
Brüssel (BE)
fantastic-museum.be

Foto oben: proctopenko - stock.adobe.com, Musée d'Art Fantastique



Gefällt mir

Tourist Board Dominikanische Republik
Hochstrasse, 54 . D-60313 Frankfurt/Main
Tel.: +49 69 91397878 . Fax: +49 69283430
germany@godominicanrepublic.com
#DominikanischeRepublik
GoDominicanRepublic.com

Dominikanische Republik Tourist Board
 Punta Cana



Romantik Hotel Alte Münze, Goslar (DE), Infos Seite // page 79

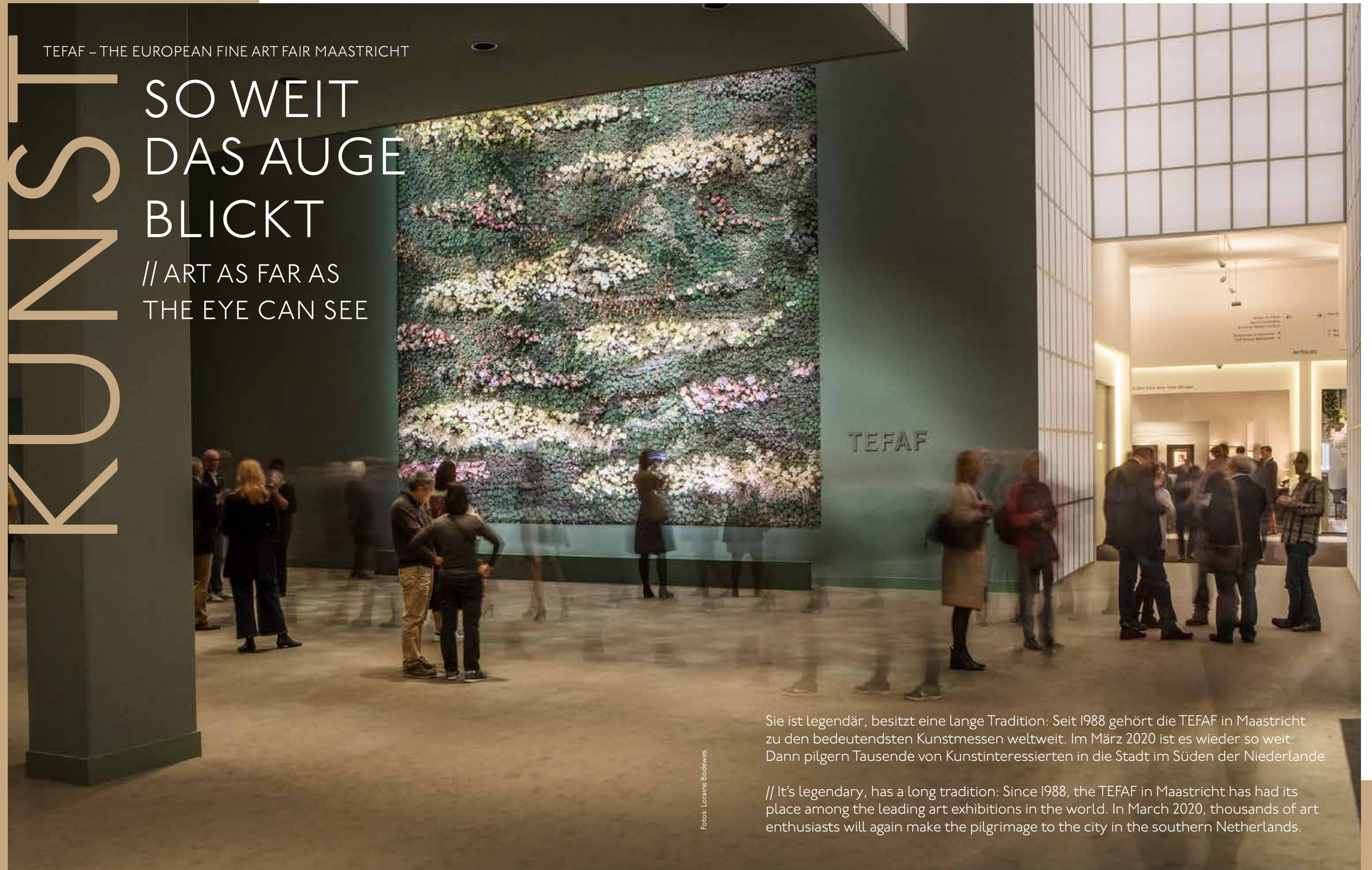
Romantik Hotel Villa Copis, Borgloon (BE), Infos Seite // page 79

TEFAF – THE EUROPEAN FINE ART FAIR MAASTRICHT

TRENDS

SO WEIT DAS AUGE BLICKT

// ART AS FAR AS
THE EYE CAN SEE



Fotos: Loraine Bodewes

Sie ist legendär, besitzt eine lange Tradition: Seit 1988 gehört die TEFAF in Maastricht zu den bedeutendsten Kunstmessen weltweit. Im März 2020 ist es wieder so weit. Dann pilgern Tausende von Kunstinteressierten in die Stadt im Süden der Niederlande

// It's legendary, has a long tradition: Since 1988, the TEFAF in Maastricht has had its place among the leading art exhibitions in the world. In March 2020, thousands of art enthusiasts will again make the pilgrimage to the city in the southern Netherlands.



7000 Jahre Kunstgeschichte unter einem Dach. Skulpturen aus vorchristlicher Zeit, Kunst der Antike und der alten Kulturen, Zeichner aus dem Mittelalter, holländische Meister des 16. und 17. Jahrhunderts bis hin zu Vertretern der Romantik und des Impressionismus – mit rund 250 Ausstellern ist sie die weltweit größte Kunst- und Antiquitätenmesse.

Die Vielfalt exquisiter Stücke, die auf der Messe angeboten werden, ist unvergleichlich. Für Direktoren und Kuratoren führender Museen sowie für private Sammler aus der ganzen Welt ist die TEFAF Maastricht die Gelegenheit, eines der begehrtesten Kunstwerke zu erwerben.

Die Preisspanne der angebotenen Werke ist gewaltig, bewegt sich eher im sechs- bis siebenstelligen Bereich. So fand in diesem Jahr ein prachtvolles Gemälde von Ferdinand Léger für 3,8

Millionen Euro einen neuen Besitzer. Nebenan ging eine eher unscheinbare Radierung von Ernst Ludwig Kirchner für knapp 9000 Euro in neue Hände.

Die renommierte Londoner Galerie Thomas Gibson Fine Art offerierte ein grandioses Frauenporträt von Chaim Soutine für 2,1 Millionen Euro, und ein besonders schönes Exemplar aus der Serie „Vase de Fleurs“ von Odilon Redon aus dem Jahr 1905 war mit 2,2 Millionen Euro ausgezeichnet. Ohne Preisangabe, aber von unnachahmlicher Schönheit zeigte sich eine Vasenskulptur aus einem Murano-Atelier (Bild oben links).

Selbst für Nichtkäufer ist der Messebesuch ein Gewinn – nirgends sonst auf der Welt bekommt man so viele Kunstwerke aus allen Epochen zu Gesicht. Es sei denn, man ist auf der anderen Seite des Ozeans, wo im Mai 2020 die TEFAF New York hauptsächlich zeitgenössische Kunst zeigt.

Fotos: Loraine Bodewes (großes Bild)/TEFAF



Besucher der TEFAF können sich bei rund 250 Ausstellern informieren
// TEFAF visitors can get information from around 250 exhibitors

Seven thousand years of art history under one roof. Sculptures from pre-Christian times, art from ancient cultures, draftsman from the Middle Ages, Dutch masters from the 16th and 17th century, artists from the Romantic period and Impressionism – with around 250 exhibitors, it is the world's largest art and antique fair.

The variety of exquisite pieces exhibited at the fair is unparalleled. For directors and curators of leading museums, and for private collectors from all over the world, the TEFAF Maastricht is an opportunity to purchase one of the sought-after works of art.

These works have their price, with most in the six- or seven-figure range. A magnificent painting by Ferdinand Léger sold for 3.8 million euros this year. A more modest etching by Ernst Ludwig Kirchner changed hands for around 9,000 euros.

The renowned London gallery Thomas Gibson Fine Art offered a grandiose portrait of a woman by Chaim Soutine for 2.1 million and a particularly beautiful work by Odilon Redon from the "Vase de Fleurs" series from 1905 was offered for 2.2 million euros. A Murano vase sculpture didn't have a price tag but was of inimitable beauty.

Even non-buyers enjoy the fair – nowhere in the world can one view so many works of art from every era. Unless you happen to be on the other side of the ocean where the TEFAF New York will be showing primarily contemporary art in May 2020.

FAKTEN//FACTS

nächster Termin/expo date
7.-15.3.2020
Adresse/address
MECC Maastricht
Forum 100
NL-6229 GV Maastricht
Internet/website
tefaf.com

KARNEVAL KURIOS

// QUIRKY CARNIVAL TRADITIONS

Wenn in Köln, Mainz oder anderen Feierhochburgen Bonbons und andere Süßigkeiten in die Menge geworfen werden, gehen im Piemont zwei Mannschaften in einem Spaßduell mit Orangen aufeinander los. Bei ungewöhnlichen Karnevals- und Faschingsbräuchen sind die Apfelsinenwerfer aber nicht allein ...

// While candy is tossed to the crowds in Cologne, Mainz and other celebratory strongholds, two teams in Piedmont start throwing oranges at each other. Unusual Carnival traditions – the orange throwers aren't alone...



Orangen gegen Tyrannen // Oranges against tyrants

Sie schützen sich mit Helmen und Schilden und ziehen in einen Wettbewerb, der eine lange Tradition hat. Am Sonntag vor Aschermittwoch liefern sich in der italienischen 25.000-Einwohner-Stadt Ivrea (Piemont) zwei gegnerische Parteien mit insgesamt rund 3000 Teilnehmern eine Schlacht mit fliegenden Früchten – sie bewerfen sich mit Orangen. Das Spektakel hat seinen Ursprung im Mittelalter, als die Einwohner des Ortes mit Hilfe dieser Wurfgeschosse einen unliebsamen Feudalherren vertreiben wollten – was ihnen auch gelungen sein soll. Mit der spielerischen Orangenschlacht („Battaglia delle arance“) wird unter dem Jubel der Zuschauer jedes Jahr wieder an den grandiosen Triumph über den Tyrannen erinnert. Die Siegermannschaft wird am Faschingsdienstag geehrt und am Aschermittwoch findet abschließend ein traditionelles Essen mit Fisch und Polenta statt.

// They protect themselves with helmets and shields and compete in a battle with a long tradition. On the Sunday before Ash Wednesday, in the Italian city of Ivrea (Piedmont) with its 25,000 inhabitants, two competing groups with a total of around 3,000 participants battle each other with flying fruit – they throw oranges. This spectacle has its origins in the Middle Ages when citizens of the city used these “missiles” to drive out an unpopular feudal lord – with success, as legend has it. Each year, the fun Battle of the Oranges (“Battaglia delle arance“) commemorates this grand triumph over the tyrant as spectators cheer. The winning team is honored on Shrove Tuesday and festivities conclude on Ash Wednesday with a traditional meal with fish and polenta.

Fotos: Helmut Brands (Brunnen)/ivano (lvrea)/natasa (Hahn) – stock.adobe.com



Hahn sucht Topf // Rooster seeks milk pot

Sie müssen sich blind auf die Zuschauer verlassen! Im Landkreis Aschaffenburg (Franken) gibt es am Rosenmontag einen ganz speziellen Brauch – das sogenannte Gickelschlagen. Alle Teilnehmer tragen eine imposante Hahnenmaske, durch die sie nichts sehen können. Ihre Aufgabe: mit einem traditionellen Dreschflegel einen Milchtopf treffen. Bei dem Spiel, das stark an das frühere Topfschlagen bei Kindergeburtstagen erinnert, feuert das Publikum die Kandidaten an und ruft ihnen zu, wohin sie laufen müssen. Wer zuerst den Topf trifft, hat gewonnen und darf die tierische Maske abnehmen.

// They have to blindly rely on the spectators! In the district of Aschaffenburg (Franconia), there is a very special tradition on Rose Monday called “Gickelschlagen” (“rooster whacking”). All participants wear big rooster masks that they cannot see through. Their task: With a traditional threshing flail, they have to strike the milk pot. In this game, which strongly resembles the Hit the Pot game known from children's birthday parties, the audience calls out to the candidates and tells them in what direction they need to walk. Whoever hits the milk pot first wins and can take off the rooster mask.



Romantik Hotel Schloss Rettershof,
Kelkheim (DE), Infos Seite // page 80

Brunnensprung für einen Kuss // Fountain leap for a kiss

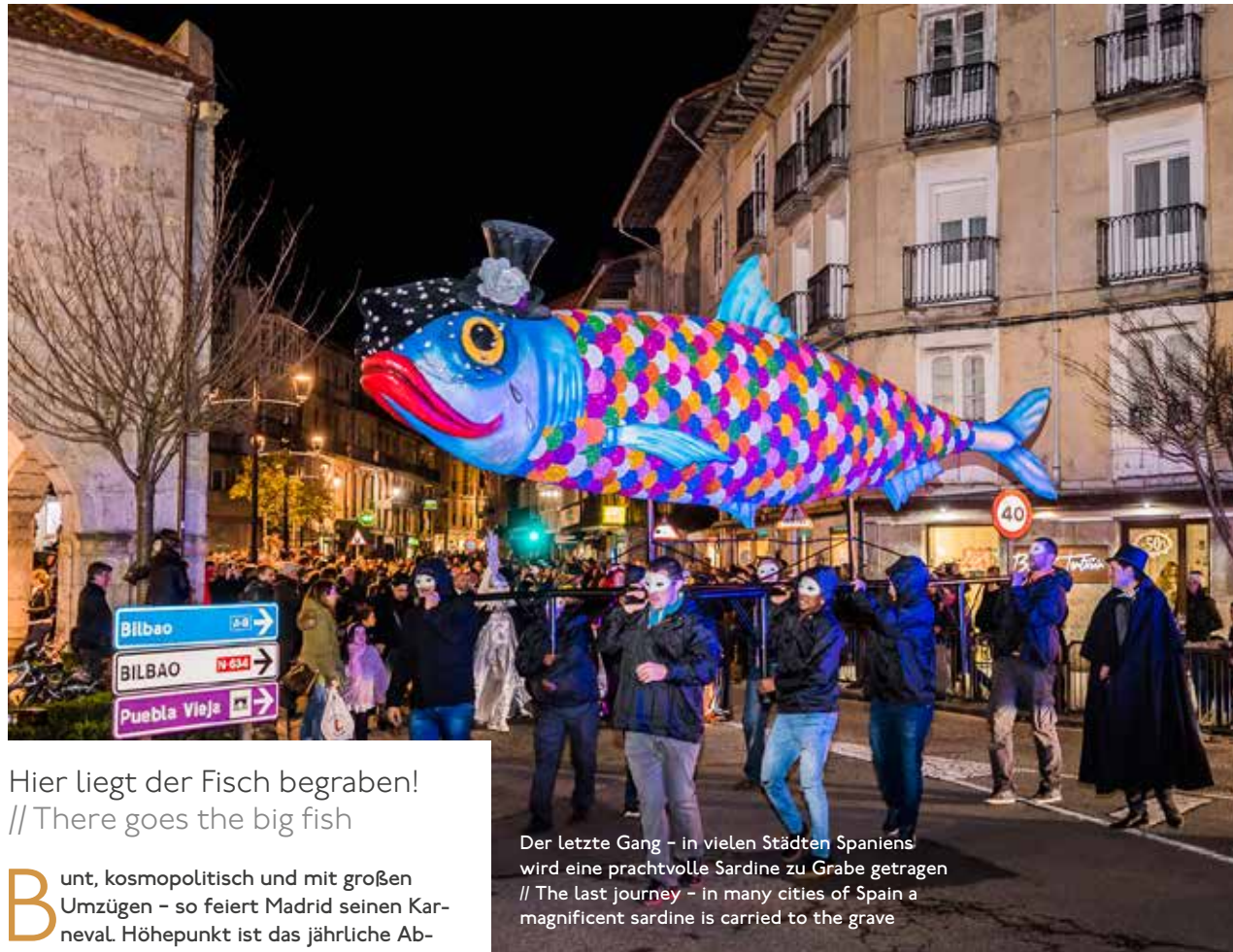


Kalter Karnevalsbrauch! In Munderkingen (bei Stuttgart) springen zwei kostümierte Männer in eiskaltes Brunnenwasser. Zum Anwärmen gibt's vorher einen heißen Punsch. Wenn die mutigen Jecken wieder aus dem Brunnen geklettert sind, haben sie das Recht, anwesende Frauen nass zu machen und zu küssen.

// A chilly Carnival tradition! In Munderkingen (near Stuttgart), two men in costumes jump into the ice-cold water of a fountain. Before jumping, they warm up with a cup of hot punch. Once the two courageous revelers have climbed out of the fountain again, they are allowed to splash and kiss any ladies present.



Romantik Hotel Kleber Post,
Bad Saulgau (DE), Infos Seite // page 80



Hier liegt der Fisch begraben!
// There goes the big fish

Bunt, kosmopolitisch und mit großen Umzügen – so feiert Madrid seinen Karneval. Höhepunkt ist das jährliche Abschlussritual. Bei der Beerdigung der Sardine tragen Gruppen in Trauerkleidung eine überdimensional große Pappmasche-Nachbildung des kleinen Fisches quer durch die Stadt zur Ruhestätte auf der Plaza de las Moreras. Ursprünglich wurde bei diesem alten Brauch Fleisch begraben, um das Ende des Karnevals und den Beginn der Fastenzeit einzuläuten. Im Laufe der Überlieferung wurde aus „cerdina“ (alter Begriff span. „Schweinefleisch“) allerdings „sardina“, die am Faschingsdienstag eine feierliche Bestattung bekommen. Gessen werden sie zu diesem Anlass übrigens auch – zum Karneval bevorzugt in Form von Schoko-Fischen.

// Colorful, cosmopolitan and with big parades – this is how Madrid celebrates its carnival. The highlight is the annual closing ritual. At the funeral of the sardine groups in mourning carry an oversized papier-mache imitation of the small fish across the city to its resting place in the Plaza de las Moreras. Originally, in this old custom meat was buried to herald the end of the carnival and the beginning of Lent. During the transmission however, „cerdina“ (old term span. „pork“) became „sardina“, who now gets a ceremonial burial on Shrove Tuesday. They are also eaten on this occasion, but on carnival preferred in chocolate form.

Der letzte Gang – in vielen Städten Spaniens wird eine prachtvolle Sardine zu Grabe getragen
// The last journey – in many cities of Spain a magnificent sardine is carried to the grave

Männer in High Heels
// Men in high heels

Es ist ein verrücktes Wettrennen! Während des ausgelassenen Karnevals auf der Kanareninsel Teneriffa zwingen sich jedes Jahr feierfreudige Männer in High Heels und treten in der Hauptstadt Puerto de la Cruz zu einem Hindernisrennen an. Hierfür gibt es zwei Regeln: Die Absätze müssen mindestens 12 Zentimeter hoch sein und die Läufer müssen in Damenkleidung zum Rennen antreten. Abgebrochene Absätze und orientierungslose Männerbeine sind an der Tagesordnung.

// It's a wild race! Every year at the festive Carnival celebration on the Canary Island of Tenerife, rambunctious men squeeze their feet into high heels and compete in an obstacle race in the capital Puerto de la Cruz. There are two rules to the race: Heels have to be at least 12 centimeters high and runners must be dressed in women's clothing. Broken heels and staggering male legs are guaranteed.



Schreck am Abend
// Fright in the night

In der Abgeschiedenheit von Tälern sind seit jeher ganz eigene Mythen und Traditionen entstanden. Im Lötschental (Oberwallis) streifen zur Faschingszeit die „Tschägättä“ umher. Das sind wild kostümierte Gestalten, deren Verkleidung aus Schaf- oder Ziegenfellen, furchterregend bemalten, handgeschnitzten Masken und einem mit Glocken bestückten Stock besteht. Sie jagen allen, die sich nach Feierabend noch auf den Straßen befinden, einen Schrecken ein. Traditionell durften nur ledige junge Männer so verkleidet die Mitmenschen erschrecken, heute sind die Sitten lockerer geworden und auch brave Familienväter treten als „Tschägättä“ auf. Der Brauch wird zwischen dem katholischen Feiertag „Mariä Lichtmess“ und dem „Gigisizschtag“ (dem Dienstag vor dem Aschermittwoch) praktiziert. Höhepunkte des Treibens sind die „Tschägättä“-Umzüge am 23. und 25. Februar.

// Remote valleys have long been the origins of myths and traditions. At Carnival time, the „Tschägättä“ prowl around Lötschental (Upper Valais). These are figures wearing wild costumes often made from sheep- or goatskins and eerily painted, hand-carved masks, cowbells, and carrying sturdy sticks. They scare anyone still on the streets in the evening. Traditionally, only young, unmarried men were allowed to don the costumes and frighten people. Today, the rules are more relaxed and respectable family men wear the „Tschägättä“ outfit. This tradition takes place between the Catholic holiday Candlemas and „Gigisizschtag“ (Shrove Tuesday). Highlights of the celebration are the „Tschägättä“ parades on February 23 and 25.

Flug ins Glück
// Flung into good fortune

Am ersten Fastensonntag beginnt in der Abenddämmerung ein lang ersehntes Ritual – das Scheibenschlagen! Im Südtiroler Vinschgau ziehen die Bewohner mit Ästen und Holzstücken bewaffnet auf eine Anhöhe oberhalb ihres Dorfes. Die vorbereiteten Holzstücke haben in der Mitte ein Loch, werden in einem Feuer zum Glühen gebracht, auf einen biegsamen Ast gespießt und dann Richtung Dorf geschleudert. Ein Fruchtbarkeitsritual und gleichzeitig die Möglichkeit für jeden Werfer, den Flug mit ganz persönlichen Wünschen zu verbinden. Wenn alle Holzscheiben gen Tal geflogen sind, beginnt der Fackelzug zurück ins Dorf.

// On the first Sunday in Lent, a cherished ritual begins at dusk – „Scheibenschlagen“ („disk flinging“)! In South Tyrol's Vinschgau, residents take branches and disk-shaped pieces of wood and head for a hill above their village. The wooden disks have a hole in the middle and are placed in a bonfire until they glow; then they are placed on a flexible branch and flung toward the village. It's a fertility ritual and also an opportunity for each thrower to make a personal wish before flinging the disk. Once all of the wooden disks have been thrown into the valley, a torchlight procession takes everyone back to the village.



Fotos: picsfive – stock.adobe.com (High Heel), jerseyeveningpost (Royal ShroveTide), Yan Schweizer (Tschägättä), Josef Saurwein (Scheibenschlagen)



GESCHENKT!

// PRESENTS!

Diese Produkte sind stylish, neu und nützlich und eignen sich prima als Geschenk – nicht nur für andere ...

These products are stylish, new and useful, and make great gifts – not just for others...

Auf die Ohren!

Dieser Bluetooth-Kopfhörer passt sich dem Ohr an. Mittels Test- sowie Resonanztönen der Ohren erstellen Nuraphones, in Kombination mit der Nura App, ein individuelles Hörprofil des Trägers und passen die Musikwiedergabe und Frequenzen entsprechend an. Das Noise-Cancelling blendet Umgebungsgeräusche aus, belüftete Silikonpolster sollen für hohen Tragekomfort sorgen. Akkulaufzeit: rund 30 Stunden (ca. 400 Euro, nuraphone.com).

Music to the ears!

These Bluetooth headphones adapt to the ear. Through test and resonance tones generated by the ear, the nuraphones (used with the nura app) create an individual hearing profile for the wearer and the music and frequencies are adjusted accordingly. Noise cancelling reduces outside sound; vented silicon pads make wearing comfortable. Battery life: approx. 30 hours (around 400 euros, nuraphone.com).



Tief durchatmen!

Der Bonsai Raumdiffuser verfeinert die Luft im Haus mit dem Duft des Waldes. Dafür sorgen Bestandteile aus grünem Tee, Mandarinen und Orangen. Das Designobjekt mit einer Baumschulptur aus Rattan und einer Duftöldose aus Keramik gibt es in drei Baumvarianten, allesamt minimalistisch und stilvoll (Set inkl. Duftöl ca. 95 Euro, über designhousestockholm.com).

Take a deep breath!

The bonsai fragrance diffuser freshens the air in the home with the scent of a forest. Essences include green tea, tangerine and orange. This design item with a rattan tree sculpture and a ceramic container for the scented oil is offered in three tree variations, all minimalist and stylish (set incl. the scented oil around 95 euros, available at designhousestockholm.com).

Licht trifft Lautstärke

Wozu Platz für große Boxen freiräumen, wenn die Musik aus der Lampe kommen kann? Die LED-Lampe „Pulse“ von Sengled besitzt einen integrierten Lautsprecher und lässt sich über Bluetooth oder WLAN per App (für iOS und Android) steuern (Starterset ca. 150 Euro, sengled.com).

Listening to the light

Why clear space for big speakers when the music can come out of your lamp? The LED lamp Pulse by Sengled has an integrated speaker and can be controlled via Bluetooth or WiFi with an app (for iOS and Android; starter set around 150 euros, sengled.com).



Well done

Bei der Fleischzubereitung kommt es auf Temperatur und Timing an. Wer dabei nichts anbrennen lassen will, nutzt zur Bestimmung des optimalen Garpunkts einfach den ‚Meater‘. Das kabellose Thermometer wird in das Fleisch geschoben und ist per Bluetooth mit der App auf Tablet oder Smartphone verbunden. Einfach Fleischsorte, Garstufe und Zubereitungsmethode eingeben und die App liefert Temperaturwerte und die voraussichtliche Garzeit (ab 89 Euro, meater.com).

Well-done

When it comes to cooking meat, temperature and timing are key. Those who want the perfect steak simply use the “Meater” to determine doneness. This wireless thermometer is inserted into the meat and connected with the app on a tablet or smartphone via Bluetooth. Just select the kind of meat, desired degree of doneness, and the cooking method; the app displays the temperatures and estimated cooking time (starting from 89 euros, meater.com).



Form folgt Funktion

Klare Linien, reduzierte Formen – dieses Schachspiel konzentriert sich ganz im Sinne des Bauhaus-Designs auf die Funktion. Die Originalfiguren wurden von Bauhaus-Meister Josef Hartwig entworfen und erfüllen die Bauhaus-Kriterien „praktisch, haltbar und schön“ (ca. 190 Euro, über connox.de).

Form follows function

Clear lines, reduced shapes – in best Bauhaus tradition, this chess game is fully focused on function. The original chess pieces were designed by Bauhaus master Josef Hartwig and fulfill the Bauhaus criteria of practical, durable and beautiful (approx. 190 euros, from connox.de).

Fotos: Hersteller // Manufacturer

KÄSESTRASSE BREGENZERWALD
// THE CHEESE ROAD IN BREGENZ FOREST

WO DER KÄSE ZU HAUSE IST

// IN THE LAND
OF CHEESE

Zwischen Hügeln, Gipfeln und Bergwiesen erstreckt sich im Westen Österreichs die Landschaft des Bregenzerwalds – eine Region, in der das traditionelle Käsehandwerk gepflegt wird

// Between hills, summits and Alpine pastures, Bregenz Forest lies in western Austria – a region famous for traditional cheesemaking.

„Eassand Käs und nüd das tüür Brod!“ – Esst Käse und nicht das teure Brot, heißt es im Vorarlberger Volksmund. In einer Region, in der Bergkäse seit Jahrhunderten als Grundnahrungsmittel gilt und auch heute noch in aufwändiger Arbeit selbst hergestellt wird, klingt das wenig verwunderlich. Mit der Käsestraße Bregenzerwald wurde hier 1998 eine Institution geschaffen, in der Bauernhöfe, Dorf- und Alpennereien, Gasthäuser und Hotels zusammenarbeiten, um die traditionelle Bregenzerwälder Käsekultur zu erhalten und zu fördern.

Geheimrezept für gute Milch

Mehr als 50 verschiedene Käsesorten gibt es im Bregenzerwald. Das Besondere daran ist vor allem die Herstellung mit sogenannter silofreier Milch, das heißt, die Kühe bekommen nur frisches Grünlandfutter, Heu und Getreide.

In Europa produzieren nur noch zwei Prozent aller Milchbauern silofrei und der Bregenzerwald ist darunter EU-weit die größte zusammenhängende Region, in der die Kühe saftige grüne Wiesen leerfuttern können. Die Tiere im Bregenzerwald genießen eine jahrhundertealte Form der Landwirtschaft, die Dreistufenwirtschaft. Dabei weidet das Milchvieh in Frühjahr und Herbst in den mittleren Höhen, im Sommer auf den Hochalpen und bekommt im Winter das Heu von den Talwiesen.



Ein Paradies für Käse-Fans – der Käsekeller im Romantik Hotel Das Schiff in Hittisau
// A paradise for cheese fans – the cheese cellar at the Romantik-Hotel Das Schiff in Hittisau

Tradition trifft Innovation

„Die feinen Kräuter der Alpweiden sind die geheime Zutat für unseren Käse“, verrät Antonie Metzler, Gastgeberin im Romantik Hotel Das Schiff in Hittisau, einer der 24 Gemeinden an der Käsestraße. „Traditionell wird entlang der Käsestraße hauptsächlich Bergkäse in seinen verschiedenen Reifegraden hergestellt“, erklärt die Käseexpertin. „Aber inzwischen sind unsere Sennereien sehr innovativ und haben verschiedene Varianten kreiert.“ So finden sich auch unterschiedliche Schnittkäsesorten wie Rotwein-, Bier- oder Heukäse, Weichkäsesorten wie Münster oder Camembert und auch Milchkäse aus Kuh- oder Ziegenmilch an den Verkaufstheken der Sennereien. „Jedes Gasthaus, Hotel oder Restaurant setzt das Thema Käse auf seine eigene Weise um“, erzählt Antonie Metzler. Dass Käse hier allgegenwärtig ist, erfahren ihre Gäste spätestens am Morgen im Frühstücksraum: „Allein am Frühstücksbuffet haben wir fast 20 Käsesorten aus der Region, und Käse findet immer wieder seinen Platz in unsere Restaurants – von Käserahmsuppe über Topfenockerl, Zupfsalat mit Ziegerer, Bergkäsetörtchen bis zu Ziegenkäseravioli.“

„Eassand Käs und nüd das tüür Brod!“ – eat cheese and not the expensive bread, goes the saying in Vorarlberg vernacular. In a region where Alpine cheese has been considered a staple for centuries and is still elaborately made by hand today, this is little wonder. Cheese Road in Bregenz Forest was established here in 1998 as a collaboration between farms, Alpine dairies, inns and hotels with the aim of preserving and promoting the traditional Bregenz Forest cheese culture.

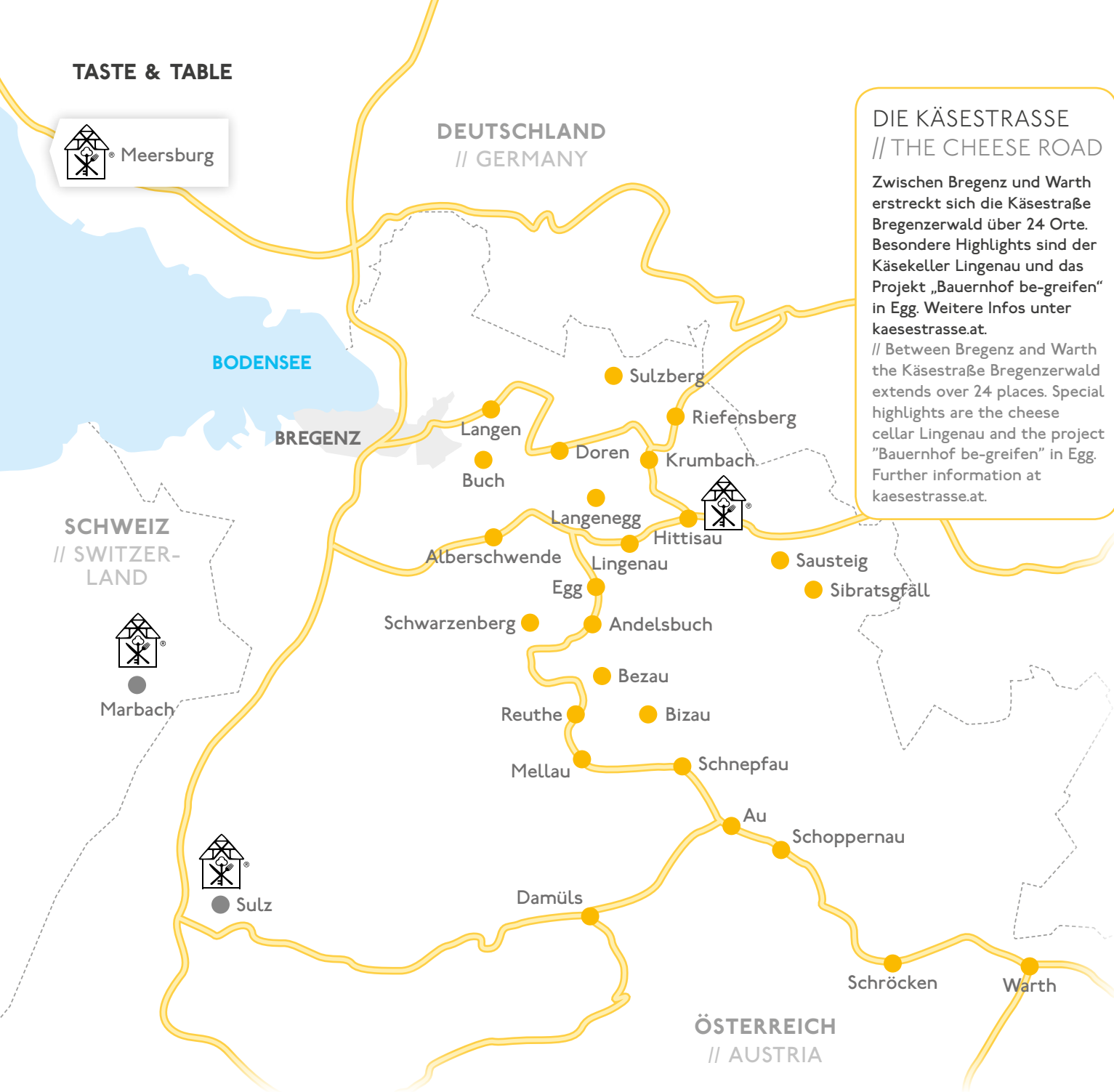
The secret recipe for good milk

There are over 50 different types of cheese in Bregenz Forest. What's special about the cheese here is the “silage-free” production: the cows are only fed fresh grass, hay and grain.

Only two percent of all milk farmers in Europe produce silage-free and Bregenz Forest is the largest associated region in the EU where cows can graze in lush green pastures to their hearts' content. The animals in Bregenz Forest enjoy a centuries-old kind of agriculture called transhumance. Here, the dairy cows graze at middle elevations in spring and fall, in high mountain pastures in the summer, and in winter they are fed hay from the valley pastures.

Tradition meets innovation

“Wild herbs that grow in the Alpine pastures are the secret ingredient of our cheese,” reveals Antonie Metzler, host at the Romantik Hotel “Das Schiff” in Hittisau, one of the 24 communities on the Cheese Road. “Traditionally, mostly Alpine cheese at different maturity levels was produced along the Cheese Road,” the cheese expert explains. “But, nowadays, our creameries are highly innovative and create diverse variations.” At the dairies' sales counters, one finds semi-hard cheeses like red wine, beer or hay cheese, soft cheeses like Münster or Camembert, and milk cheese from cow or goat milk. “Each inn, hotel and restaurant interprets the subject of cheese in its own way,” says Antonie Metzler. That cheese is omnipresent here is something guests notice in the morning in the breakfast room at the latest. “Just at the breakfast buffet alone we have nearly 20 cheese varieties from the region and cheese is always an element at our restaurants as well – from cheese soup to curd cheese dumplings, leaf lettuce with goat cheese, Alpine cheese tartlets to goat cheese ravioli.”



DIE KÄSESTRASSE
// THE CHEESE ROAD

Zwischen Bregenz und Warth erstreckt sich die Käsestraße Bregenzerwald über 24 Orte. Besondere Highlights sind der Käsekeller Lingenau und das Projekt „Bauernhof be-greifen“ in Egg. Weitere Infos unter kaesestrasse.at.

// Between Bregenz and Warth the Käsestraße Bregenzerwald extends over 24 places. Special highlights are the cheese cellar Lingenau and the project "Bauernhof be-greifen" in Egg. Further information at kaesestrasse.at.

Im Käsezentrum Europas

Wer traditionellen Bregenzerwälder Käse probieren möchte, ist bei Familie Metzler goldrichtig. „Wir haben in unserem Hotel einen Käsekeller, in dem wir Verkostungen anbieten oder Käsemenüs kochen.“ Einen weiteren wichtigen Käsekeller gibt es im Nachbarort Lingenau zu sehen. Dort steht das größte Reife- und Pflegezentrum für Berg- und Alpkäse in ganz Europa – ein Must-see für alle Käsefreunde. Neben einem Blick auf reifenden Käse bekommen Besucher hier umfangreiche Informationen zu Ursprung und Geschichte der Käsestraße und natürlich die Möglichkeit, regionale Produkte vor Ort zu verkosten. Wem zuschauen und probieren nicht ausreicht, der kann auf der Käsestraße auch selbst zum Käser werden. Auf seinem Erlebnis- und Genussbauernhof in Egg bieten Ingo Metzler und sein Team eine Sennschule an, in der Gäste ihren eigenen Frischkäse herstellen können. Der hat den Vorteil, dass er nicht erst im Reifekeller lagern muss, bis man ihn verkosten kann.

At Europe's cheese hub

Those who'd like to sample traditional Bregenz Forest cheese should visit the Metzler family. "We have a cheese cellar at our hotel where we offer cheese tastings or cook menus with cheese." In neighboring Lingenau there is another renowned cheese cellar. It's the largest center for aging and storing mountain and Alpine cheese in all of Europe – a must-see for cheese fans. Visitors not only get to take a look at the maturing cheese but learn all about the origins and history of the Cheese Road. Naturally, they also get to sample regional products. Those not content with just observing and sampling can train to become cheesemakers themselves on the Cheese Road. At his farm in Egg, where visitors can dine and children can experience nature up close, Ingo Metzler and his team offer courses in which guests can learn to make their own fresh cheese. The advantage of fresh cheese is that it doesn't need to mature first in the cellar before it can be eaten.



SO EIN KÄSE!
// SAY "CHEESE!"

Wie viel kann ein Käse kosten?

Mit einem Kilopreis von 1.000 Euro ist der serbische Pule der teuerste Käse der Welt. Er wird aus der Milch der stark bedrohten Balkanesel hergestellt und ist daher äußerst selten. Der englische White Stilton Gold kommt auf 700 Euro und der schwedische Elchkäse auf rund 500 Euro pro Kilo.

How much can a cheese cost?

At 1,000 euros per kilo, Serbia's Pule is the most expensive cheese in the world. It is produced with milk from the highly endangered Balkan donkey and is very rare. English White Stilton Gold sells for 700 euros and Swedish moose cheese for around 500 euros per kilo.

Käse-Weltmeister

Bei den World Cheese Awards wird jedes Jahr der beste Käse der Welt gekürt. Sieger im Jahr 2019 ist erstmalig ein Käse aus den USA – der Rogue River Blue, ein Blauschimmelkäse aus einer Molkerei in Central Point, Oregon.

World cheese champions

Every year, the World Cheese Awards recognize the best cheese in the world. In 2019, a U.S. cheese won for the first time – Rogue River Blue, a blue cheese from a creamery in Central Point, Oregon.

Darf man die Rinde mitessen?

Kein Problem bei natürlich gereiften Rinden, wie z.B. bei Edelschimmelkäse. Bei Hart- und Schnittkäsen wird abgeraten, weil die Rinde oft mit dem Antibiotikum Natamycin behandelt wird. Bei Biokäse ist dies verboten, die Rinde kann gegessen werden.

Are cheese rinds edible?

Naturally ripened rinds, such as on Roquefort, are perfectly fine to eat. It's best not to eat rinds on hard or semi-hard cheese because they are often treated with the antibiotic natamycin. With organic cheese this is forbidden so its rind is fine to eat.

HÖCHSTER KÄSE-KONSUM WELTWEIT*
// HIGHEST CHEESE CONSUMPTION WORLDWIDE*

ÖSTERREICH	21,1 kg
ITALIEN	21,5 kg
NIEDERLANDE	21,6
SCHWEIZ	22,2 kg
DEUTSCHLAND	27,7 kg
ZYPERN	26,7 kg
FRANKREICH	27,2 kg
FINNLAND	27,3 kg
ISLAND	27,7 kg
DÄNEMARK	28,1 kg

* pro Kopf/Jahr // per capita / year
Quelle: International Dairy Federation, 2016

KLEINES KÄSE-LEXIKON
// SMALL CHEESE LEXICON

FRISCHKÄSE muss nicht reifen, sondern kann direkt nach der Herstellung verzehrt werden. Bekannte Sorten: Ricotta, Mascarpone, Mozzarella.

WEICHKÄSE ist im optimalen Reifegrad streichfähig. Bekannte Sorten: Camembert, Brie, Feta.

HALBFESTER lässt sich sowohl schneiden als auch streichen. Bekannte Sorten: Esrom, Havarti, Gorgonzola.

SCHNITTKÄSE ist nur schneidbar, nicht streichfähig. Bekannte Sorten: Edamer, Gouda, Appenzeller.

HARTKÄSE ist nicht immer gleich hart, wird vornehmlich gerieben. Bekannte Sorten: Parmesan, Pecorino, Gruyère.

FRESH CHEESE doesn't need to age and can be consumed right after production. Well-known varieties: ricotta, mascarpone, mozzarella.

SOFT CHEESE When optimally matured, soft cheese is spreadable. Well-known varieties: Camembert, Brie, feta.

SEMI-SOFT cheese can be cut or spread. Well-known varieties: Esrom, Havarti, Gorgonzola.

SEMI-HARD cheese can only be sliced, not spread. Well-known varieties: Edam, Gouda, Appenzeller.

HARD CHEESE has varying levels of hardness but is usually grated. Well-known varieties: Parmesan, Pecorino, Gruyère.

Foto: lurs - stock.adobe.com

DIE MILCH MACHT DEN KÄSE

// THE MILK MAKES THE CHEESE

Als Hotelier und Koch war Karl-Josef Fuchs jahrzehntelang erfolgreich. Dann entdeckte er die Liebe zum Käse und eröffnete eine eigene Käserei. Im Interview verrät er, wie es dazu kam und worauf es bei einem guten Käse ankommt

// Karl-Josef Fuchs worked successfully as a hotelier and chef for decades. Then he discovered his passion for cheese and opened his own creamery. In this interview, he tells us how he became a cheesemaker and what makes a good cheese.



Von Herzen Käser - Karl-Josef Fuchs bei seinem Lieblings-Hobby // From the heart cheesemaker - Karl-Josef Fuchs at his favorite hobby

Sie haben jahrelang erfolgreich als Koch gearbeitet. Wie kamen Sie zum Käse?

Als Koch stand ich schon immer in Verbindung mit Lebensmitteln und war sozusagen anfällig. Ein Bekannter hatte eine Käserei und ermutigte mich, das auch zu versuchen. „Du bist Koch und hast gute Milch, dann bekommst Du das auch hin“, sagte er. Ich habe mir das dann in Verbindung mit der Kocherei selbst angeeignet.

Welche Arten von Käse stellen Sie her?

Wir haben drei Arten von Käse. Unser Bergkäse ist ein typischer Mittelgebirgshartkäse, der Obermünstertaler ein Weichkäse und unser Molkenziger ist ein Frischkäse, ein alemannischer Ricotta. Da wir eine kleine Käserei sind, kommt unser Käse hauptsächlich unseren Gästen sowie einigen Hotels und Kollegen in der Region zugute.

Worauf kommt es an, damit ein Käse gut wird?

Guter Käse braucht gute Milch. Dazu allein gehören aber viele einzelne Faktoren, die zusammenspielen müssen. Neben einer guten Milchviehrasse braucht es auch das passende Klima, das richtige Futter, einen guten Boden – wie beim Wein das Terroir. Natürlich benötigt man für die Produktion weitere Materialien wie den Kupferkessel, das Lab und die Form für den Käse, aber die Milch als Grundprodukt ist ausschlaggebend.

Welche Milch nutzen Sie für die Käseherstellung?

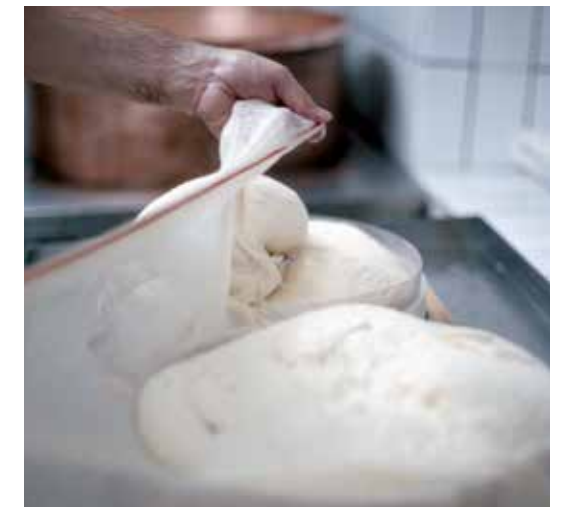
Unser Käse wird mit Milch von regionaltypischen Hinterwäldern gemacht. Die Kühe stehen auf den Magerrasenwiesen eines Landwirts hier im Münstertal, wo sie ganz im Rhythmus der Natur leben. Die Wiesen bieten eine hohe Artenvielfalt aus Gräsern und Kräutern, und durch das regelmäßige Abfressen der Kühe bleibt ihr Zustand erhalten. Diese komplett naturbelassene Ernährung ist für die Kühe ideal und das schlägt sich in der Qualität der Milch nieder. Eine Bergwiese kann man mit keinem Pulver dieser Welt nachahmen – zum Glück.

Was gibt dem Käse seinen Geschmack?

Der Käse schmeckt je nach Jahreszeit unterschiedlich. Das liegt am Futter der Kühe, das über das Jahr variiert. Die frischeren und reichhaltigeren Wiesen im Frühling und Sommer sorgen für einen höheren Fettanteil in der Milch. Eine Frühjahrsmilch kann gut 4,6 % Fett enthalten, während es bei der Wintermilch meist 3,7 % sind. Das Futter der Kühe macht sich auch in der Farbe bemerkbar. Durch das Chlorophyll der Pflanzen, die die Kühe fressen, ist der Sommerkäse deutlich gelber als ein Winterkäse.

Kann man dem Käse auch zusätzlichen Geschmack beifügen?

Je weniger ich mit dem Käse verastle, desto mehr schmeckt man die Natur. Der Geschmack lässt sich bei Hartkäse im Nachhinein nicht mehr verändern. Nach der Herstellung bedarf es aber bei der Reife präziser Pflege, der Käse wird zwei- bis dreimal die Woche umgedreht und mit der Salzbürste eingerieben. Das ist die einzige geschmackliche Veränderung, die ich dann noch hinzufüge. Das Salzen ist die Handschrift eines jeden Käasers.



Pressen, formen, reifen – die verschiedenen Schritte der Käseproduktion // Pressing, forming, maturing – the different steps of cheese production

You were a successful chef for many years. What made you want to work with cheese?

As a chef, my work always involved food so there was a natural connection there. An acquaintance of mine had opened a creamery and encouraged me to try it as well. He said, “You’re a chef and you have good milk, you can do it too.” So, in combination with my cooking, I taught myself.

What kinds of cheese do you produce?

We have three different cheese varieties. Our mountain cheese is a typical upland hard cheese, the “Obermünstertaler” is a soft cheese and our “Molkenziger” is a fresh cheese, an Alemannic ricotta. As we’re a small creamery, our cheese is primarily produced for our guests and for a few selected hotels and colleagues in the region.

What makes a good cheese?

For good cheese you need good milk. But that in turn is determined by a number of factors that all have to come together. In addition to a good dairy cow breed, you need the right climate, the right feed, good soil – just like the terrain for wine. And, of course, for production you need some special equipment like the copper kettle, the rennet, and the molds for the cheese; but as the base product, the milk is most important.

What kind of milk do you use to produce your cheese?

Our cheese is made from milk from the Hinterwald cows

typical for our region. The cows graze in an unimproved pasture of a farmer here in Münstertal where they live in harmony with nature. A variety of grasses and herbs grow in the pastures and the regular cow grazing keeps the pastures in good condition. This completely natural nutrition is ideal for the cows and this is reflected by the quality of the milk. No artificial flavor in this world can copy what a mountain meadow brings to the table – luckily.

What gives the cheese its flavor?

The cheese tastes differently depending on the time of year. This is because the cows’ food also varies throughout the year. The fresher and lushier pastures in spring and summer increase the fat content in the milk. Spring milk can contain 4.6% fat while winter milk normally has 3.7%. What the cows eat also affects color. The chlorophyll in the plants that the cows eat make summer cheese far yellower in color than winter cheese.

Can extra flavor be added to the cheese?

The less I fiddle with the cheese, the more you can taste nature. With hard cheeses, you can’t later change the flavor. But you do have to take exact care of the cheese while it’s maturing: the cheese is turned two to three times a week and rubbed with the salt brush. That’s the only change in flavor that I add at this stage. Salting is a cheesemaker’s signature.

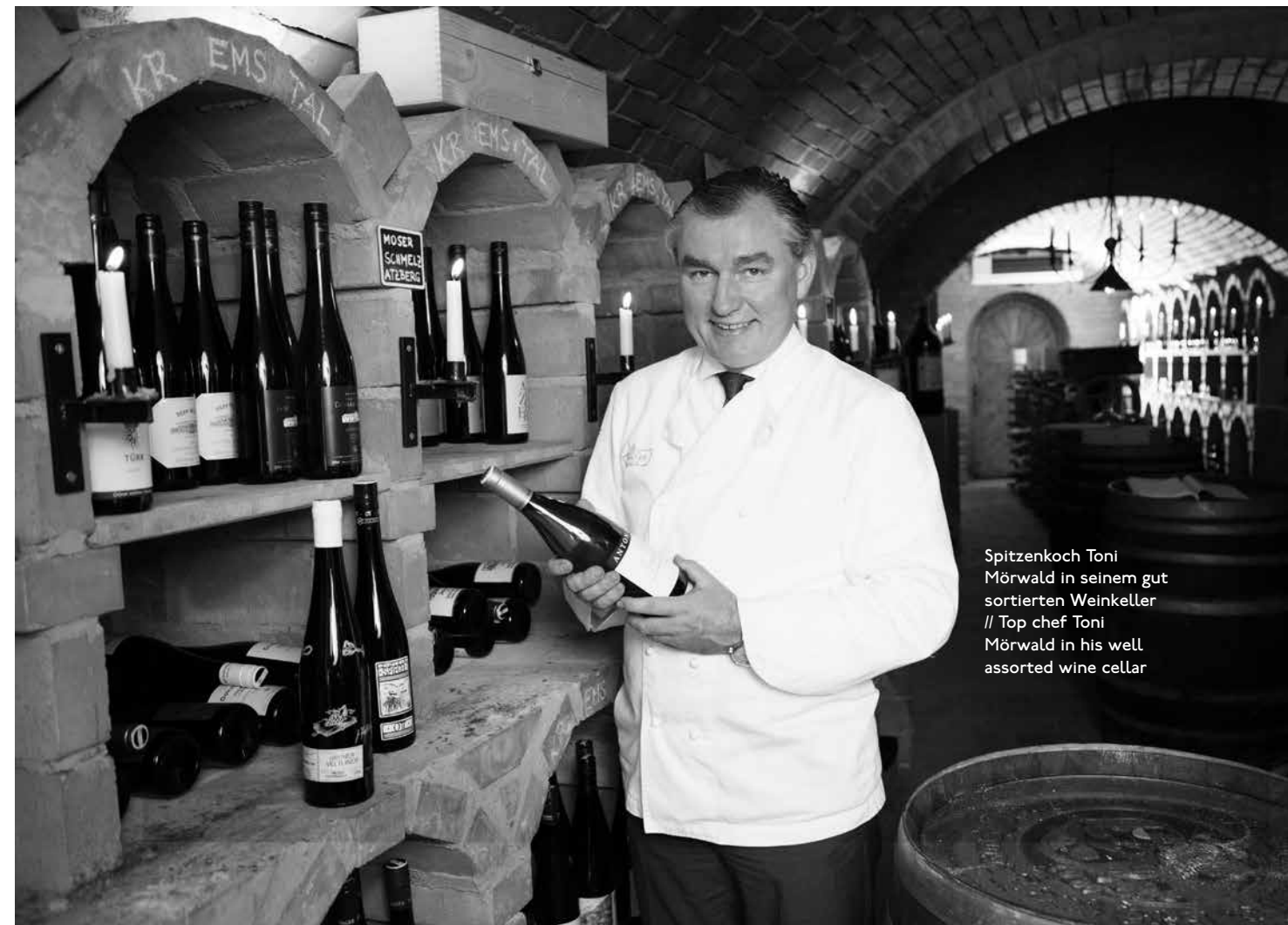
ESSENSZEIT IST LEBENSZEIT

// MEALTIME IS LIFETIME

Starkoch Toni Mörwald bittet zu Tisch. Für den ROMANTIKER hat er ein Wintergericht zum Nachkochen kreiert

// Star chef Toni Mörwald says, "Dinner is served." For ROMANTIKER, he has created a winter dish and shares the recipe.

Foto: bgton - stock.adobe.com



Spitzenkoch Toni Mörwald in seinem gut sortierten Weinkeller // Top chef Toni Mörwald in his well assorted wine cellar

Toni Mörwald ist einer der bekanntesten und besten Köche Österreichs. Und er hat ein Lebensmotto, das treffender nicht sein könnte: „Essenszeit ist Lebenszeit. Wer keine Zeit zum Essen hat, hat keine Zeit zum Leben“, sagt der 52-Jährige. Im Umfeld des elterlichen Gasthofs wuchs der junge Toni auf und war von den Kochkünsten seiner Eltern schon im zarten Kindesalter fasziniert. Die Welt der Düfte und Geschmäcker führte unweigerlich dazu, dass für ihn nur ein Beruf infrage kam: der des Kochs. Es folgte eine beispiellose Karriere. Nachdem er bei seinem kulinarischen Mentor Reinhard Gerer gekocht hatte, praktizierte er bei zahlreichen Grand Chefs in aller Welt. Mit 22 Jahren bekam er bereits seine erste Gault-Millau-Haube. Inzwischen betreibt er vier Restaurants, wovon bereits zwei mit drei Hauben geadelt wurden, der höchsten gastronomischen Auszeichnung in Österreich.

Die Familie Mörwald ist fest verwurzelt mit ihrer Heimat, der malerischen Weinbauregion Wagram, in der das Mörwald Romantik Hotel Schloss Grafenegg liegt. Feinschmecker und Weinkenner genießen die erlesene Kochkunst des Hausherrn. Seine Küche steht für innovative Ideen, aber auch für die Verbundenheit mit der österreichischen Kochtradition. Handwerkliches Können und das Bekenntnis zu hochwertigen Produkten aus der Region sind weitere Zutaten seines Erfolges. Eines seiner Lieblingsrezepte hat er für uns aufgetischt.

Toni Mörwald is one of the most famous and talented chefs in Austria. And he has a motto that couldn't be truer: "Mealtime is lifetime. If you don't have time to eat, you don't have time to live," says the 52-year-old. Young Toni grew up with his parents' restaurant and he was fascinated by their cooking skills from early childhood on. The world of flavors and aromas made it inevitable that only one job would come into consideration for him: chef. An unparalleled career followed. After cooking with his culinary mentor Reinhard Gerer, he honed his skills with a number of grand chefs from all over the world. At the age of 22, he received his first Gault Millau toque. Today, he runs four restaurants, two of which have been awarded three toques, Austria's highest culinary honor.

The Mörwald family is deeply rooted in its homeland, the picturesque wine-growing region of Wagram where the Mörwald Romantik Hotel Schloss Grafenegg lies. Gourmets and wine connoisseurs appreciate the host's outstanding culinary talents. His cuisine stands for innovative ideas but also loyalty to traditional Austrian cooking. The finest craftsmanship and high-quality products from the region are further ingredients of his success. He serves up one of his favorite recipes for us.



Rehrücken mit Kürbiskernconfit & Grießschnitten

// Saddle of venison with pumpkin seed confit & semolina slices

Zutaten für
4 Personen:

FÜR DEN REHRÜCKEN

4 Rehrückenstränge
à 140 g, Salz, Pfeffer
Petersilie gehackt
Wacholderbeeren
zerdrückt
50 g Preiselbeeren
Wildfond
Butter

FÜR DAS KÜRBIS- KERNCONFIT

200 g Kürbisfleisch
1/2 Zwiebel gehackt
50 g Honig
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
50 g Kürbiskerne
geröstet und gehackt

FÜR DIE GRIESS- SCHNITTEN

150 g Weizengrieß
1/4 l Milch
1/8 l süße Sahne
1/8 l Gemüsefond
Salz, Pfeffer, Muskat
10 g kalte Butter
10 g geriebener
Parmesan
Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Die Rehrücken mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Wacholder würzen und in heißem Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Im Backofen bei 180 °C ca. 5 Minuten fertig garen. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratrückstand mit Wildfond ablöschen, durch ein Sieb passieren, einkochen lassen und mit etwas Butter binden.

Das Kürbisfleisch würfeln und mit den Zwiebeln im heißen Olivenöl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, Honig zugeben, einköcheln lassen und die Kürbiskerne unterheben.

Für die Grießschnitten Milch, süße Sahne, Gemüsefond mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, einmal aufkochen, Grieß hinzufügen und einkochen. Vom Herd nehmen, Butter und Parmesan unterrühren und etwa 1,5 cm dick auf ein Blech streichen. 2-3 Stunden gut durchkühlen. Die Grießschnitten rund ausstechen oder in Rauten schneiden. Eine Alufolie mit Olivenöl befeuchten, auf den Grill legen und die Schnitten darauf von beiden Seiten braten.

PREPARATION:

Season the venison saddle with salt, pepper, parsley & juniper berries and sear on both sides in hot oil on high heat. Finish roasting in the oven at 180° C for about 5 minutes. Remove from the pan and keep warm. Add game stock to the pan drippings, strain through a sieve, cook to reduce the sauce and thicken with a small amount of butter.

Chop the pumpkin flesh into cubes and sauté with the onions in hot olive oil. Season with salt and pepper, add honey, reduce, and stir in the pumpkin seeds.

For the semolina, season milk, cream, and vegetable stock with salt, pepper and nutmeg, bring to a boil, add semolina and stir until thickened. Remove from the stove, stir in butter and parmesan, and spread onto a baking sheet to a thickness of around 1.5 cm. Let cool 2-3 hours. Cut out the semolina in round or diamond shapes. Grease a sheet of aluminum foil with olive oil, place on the grill, and grill the slices on each side.

Ingredients for
4 servings:

FOR THE SADDLE OF VENISON

4 venison saddle strips
weighing 140 g each,
Salt, pepper
Chopped parsley
Crushed juniper berries
50 g lingonberries
Game stock
Butter

FOR THE PUMPKIN SEED CONFIT

200 g pumpkin
1/2 chopped onion
50 g honey
2 Tb. olive oil
Salt, pepper
50 g roasted & chopped
pumpkin seeds

FOR THE SEMOLINA SLICES

150 g semolina
1 l milk
1/8 l cream
1/8 l vegetable stock
Salt, pepper, nutmeg
10 g cold butter
10 g grated parmesan
Olive oil

 **DICK**
Traditionsmarke der Profis



TYPISCH F. DICK!
Messer – so individuell wie der Mensch

Das neue **AJAX 1905** –
jetzt erhältlich unter
www.dick.de/haendler

www.dick.de

Messer . Werkzeuge . Wetzstähle . Schleifmaschinen

TRESSEN-TALK // BAR TALK

BESTE BOHNE

// BEST BEAN

Verführerischer Duft, anregende Wirkung! Nicole Ruß, Kaffeerösterin im Romantik Hotel Scheelehof, und Gerd Ripp, Gastgeber und Barista im Romantik Hotel Schloss Rheinfels, verraten, was perfekten Kaffeegenuss ausmacht

// Seductive aroma, stimulating effect! Gerd Ripp, host and barista at the Romantik Hotel Schloss Rheinfels and Nicole Ruß, coffee roaster at the Romantik Hotel Scheelehof, tell us what makes perfect coffee enjoyment.



// INTERVIEW WITH GERD RIPP

Mr. Ripp, what exactly does a barista do – besides latte art?

Gerd Ripp (laughs): A barista is an expert on coffee, through and through. Baristas know the product from the source to quality and taste characteristics, to perfect coffee preparation.

What's the secret for a great coffee?

The basis is good coffee beans that were gently roasted. What's important when preparing coffee: Whatever you do, don't pour boiling water over the ground coffee. This burns the flavor compounds; the coffee becomes bitter. My tip: Let boiled water cool down to around 85 degrees – perfect.

What equipment do you prefer to use for making coffee?

A lever espresso machine makes the best coffee. But I'm also a big fan of the French press and filter coffee.

What coffee trends do you currently find most exciting?

My guests enjoy draft coffee. Coffee is gently cooled and poured into bourbon barrels. We also currently offer an avocado latte, among other things. My personal favorite is the advocaat espresso, a cooled, double espresso macchiato with a shot of advocaat – a heavenly treat.

Es ist ein Prozess, bei dem es um trockene Hitze, spezielle Düfte und ein gutes Gehör geht. Das Ziel: den Kaffeebohnen in einem schonenden Verfahren die über 800 Aromastoffe zu entlocken, die das Getränk so unvergleichlich machen. Kaffee rösten – ein Handwerk, für das man viel Erfahrung braucht. Nicola Ruß ist Expertin und erklärt, wie sich beim Rösten ein harter Kaffeekeim in ein knackiges Genussprodukt verwandelt. „Rohkaffee duftet nach frisch geschnittenem Gras. Bei 200 bis 215 Grad wird er in rund 20 Minuten zur braunen Kaffeebohne, die eher nach frisch gebackenem Toast duftet. Wir haben die Bohnen während des gesamten Röstprozesses im Blick und hören auch genau hin. Denn mit dem sogenannten First Crack verraten uns die Bohnen, dass es ihnen zu heiß wird. Die Temperatur muss dann angepasst werden.“

Als First Crack bezeichnen Röster den Zeitpunkt, an dem das Wasser in der Kaffeebohne zu kochen beginnt und als Wasserdampf entweicht. Die Temperatur und die Dauer des Röstens entscheiden darüber, ob der Kaffee sein volles Aroma entfalten kann. Wird zu schnell und zu heiß geröstet, verbrennt er, behält Säure und entwickelt Bitterstoffe. Nicole Ruß: „Unser Kaffee hat dagegen eher eine süße Note. Die Bohnen enthalten Fruchtzucker. Werden sie schonend geröstet, kann der Zucker karamellisieren und die Säure hat Zeit, sich abzubauen.“ Ideale Voraussetzungen für einen perfekten Kaffeegenuss.

It's a process involving dry heat, special aromas and good hearing. The goal: in a gentle process, to release the over 800 aroma compounds in the coffee beans that make the beverage so sublime. Coffee roasting – a craft that requires lots of experience. Nicola Ruß is an expert and explains how a hard coffee seed is transformed into a luxury product through roasting. “Green coffee smells like freshly cut grass. After about 20 minutes at 200 to 215 degrees, it becomes a brown coffee bean that smells more like fresh toast. We keep a close eye on the beans throughout the entire roasting process and also listen carefully. With the first crack, the beans let us know that it's getting too hot. The temperature needs to be adjusted.”

Roasters refer to the “first crack” as the moment when water inside the coffee bean starts to boil and is released as steam. The temperature and the duration of roasting determine whether the coffee can unfold its full aroma. If roasting is too fast and too hot, the coffee burns, retains acidity and becomes bitter. Nicola Ruß says, “Our coffee has a sweeter note. The beans contain fructose. When they are gently roasted, the sugar caramelizes and acidity has time to break down.” Ideal conditions for perfect coffee enjoyment.

Fotos: Friederike Hegner/Romantik Hotel, Scheelehof (oben)

INTERVIEW MIT GERD RIPP

Herr Ripp, was macht eigentlich ein Barista – außer Muster in den Milchschaum zu zaubern?

Gerd Ripp (lacht): Ein Barista ist ein Kaffee-Experte durch und durch. Er kennt also das Produkt von der Herkunft über Qualitäts- und Geschmacksmerkmale bis hin zur perfekten Zubereitung.

Und wie gelingt der ideale Kaffee?

Die Grundlage hierfür ist ein guter Rohkaffee, der schonend geröstet wurde. Bei der Zubereitung ist wichtig: Bloß kein kochendes Wasser über das Kaffeemehl schütten. Dadurch verbrennen die Geschmacksstoffe, der Kaffee wird bitter. Mein Tipp: Lassen Sie gekochtes Wasser auf etwa 85 Grad abkühlen – perfekt.

Mit welchem Equipment bereiten Sie Kaffee am liebsten zu?

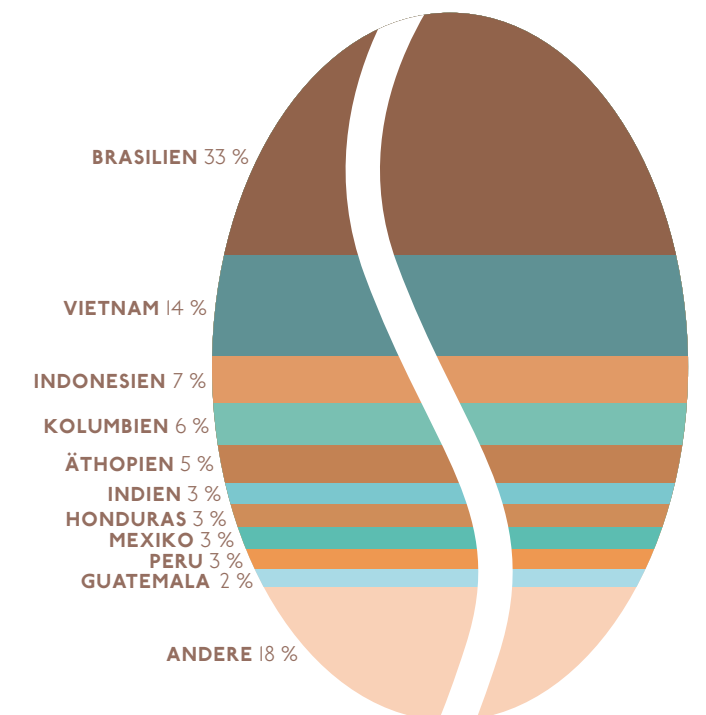
Am besten gelingt guter Kaffee mit einer Siebträgermaschine. Ich bin aber auch großer Fan der French Press und von Filterkaffee.

Welche Kaffee-Trends finden Sie aktuell am spannendsten?

Meine Gäste dürfen sich auf Draft Coffee freuen. Kaffee wird dabei schonend abgekühlt und in Bourbon-Fässer gegossen. Aktuell bieten wir unter anderem den Avocado-Latte an. Mein persönlicher Liebling ist Eierlikör-Espresso, ein abgekühlter doppelter Espresso-Macchiato mit einem Schuss Eierlikör – ein himmlischer Genuss.

TOP 10 DER KAFFEEPRODUZENTEN* // TOP 10 COFFEE PRODUCERS

*Anteil an der Weltproduktion // Share in world production
Quelle: Coffeecircle.com



NAMIBIA AUS GANZEM HERZEN // NAMIBIA FROM THE HEART

80 MILLIONEN JAHRE WIE EIN TAG

// 80 MILLION YEARS LIKE A DAY

Wie oft muss man in diesem einzigartigen Land gewesen sein, um seine Seele zu verstehen, seine grandiosen Naturwunder zu begreifen? Entscheidend ist, den ersten Schritt zu tun. Willkommen in einer sagenhaften Welt!

// How often does one need to visit this fascinating country to be able to comprehend its soul, its magnificent natural wonders? What's important is to take the first step. Welcome to a magical world!

Majestätischer Fels:
Blick auf die 1728 Meter
hohe Spitzkoppe

// Majestic Rock: the
view to the 1728 m high
Spitzkoppe

Foto: Teagan Cunniffe



Eine Leoparden-Mutter mit Nachwuchs im Etosha-Nationalpark, die berühmte Felsformation 'Golden Arch' an der Spitzkoppe, durstige Elefanten in der Sambesi-Region

// A leopard mother with offspring at Etosha National Park. The famous rock formation "Golden Arch" on the Spitzkoppe. Thirsty elephants in the Zambezi region

Das Abenteuer begann vor 80 Millionen Jahren und wurde gewaltsam gestoppt, als die älteste Wüste der Erde geradewegs in den Atlantik marschierte. Seither ist die Namib eine der ganz wenigen Küstenwüsten und zählt zu den unwirtlichsten Orten der Erde. Aber das sagen nur die, die Namibia nicht kennen. Die Wirklichkeit hat verzaubernde Namen: Sossusvlei, Kalahari, Kolmanskop, Fish-River Canyon, Dead Vlei und natürlich Etosha, das Reich der Tiere vom Namib-Sandgecko bis zum Wüstenelefanten.

Spurensuche im roten Sandstein

Rund 79.994.000 Jahre später haben die Ureinwohner begonnen, die Geschichte auf Felsen zu malen. Wer auf Spurensuche geht, findet im roten Sandstein über 2500 fantastisch erhaltene

Felsgravuren, die von einem friedvollen Leben mit der Natur erzählen. Felsbook sozusagen. 1883 war es mit der Ruhe vorbei. Der Bremer Tabakhändler Adolf Lüderitz witterte eine Menge Diamanten im Sand der Namib, gründete den Flecken Lüderitzbuch und erwarb ein 300 x 150 Kilometer großes Stück Land, aus dem die Kolonie Deutsch-Südwestafrika hervorging. Tief in der Seele ist sie es bis heute geblieben. Bei Schwarzwälder Kirschtorte oder einem Bier nach deutschem Reinheitsgebot. Und wundern Sie sich nicht, wenn Sie ein farbiger Herero mit den Worten begrüßt: Guten Morgen, ich heiße Walter. Mit solchen Überraschungen müssen Sie in Namibia immer rechnen.

Namibia verzaubert

Zieht man die Einwohner der Hauptstadt Windhoek ab, bleibt eine endlose Weite mit durchschnittlich zwei Menschen pro Quadratkilometer, aber hunderttausend Farben und Formationen der Wüsten, Flusstäler und Bergketten. Von Deutschland in 10 kurzen Flugstunden und ohne Zeitverschiebung landen Sie in einem der schönsten und sichersten Reiseländer Afrikas. 42 Prozent seiner Fläche stehen unter Naturschutz, mit einer Fülle an Nationalparks und UNESCO-Welterben. Wie Perlen an einer Schnur hängen traumhafte Luxuslodges und Camps, zu meist an kulturhistorischen Orten oder in unmittelbarer Nähe spektakulärer Naturwunder.



Das The adventure began 80 million years ago and was forcefully halted when the oldest desert on the planet marched right into the Atlantic. Since then, the Namib has been one of the very few coastal deserts and is considered one of the most inhospitable places on Earth. But only people who don't know Namibia will say this. The reality has intriguing names: Sossusvlei, Kalahari, Kolmanskop, Fish River Canyon, Dead Vlei and, of course, Etosha, with its kingdom of animals ranging from the Namib sand gecko to desert elephants.

Tracing history in red sandstone

Around 79,994,000 years later, the native inhabitants began engraving their history in the rock. Over 2,500 fantastically preserved rock engravings portraying a peaceful life with nature can be found in the red sandstone. A "rock book," so to speak. In 1883, a new, less tranquil chapter began. Adolf Lüderitz, a tobacco merchant from Bremen, suspected lots of diamonds in the Namib sand. He founded Lüderitz Bay and purchased a piece of land sized 300 x 150 kilometers, which would become the German South West Africa colony. Deep in its soul, this is what it has remained. With Black Forest Cherry Cake and beer that complies with German purity law. And don't be surprised if a Herero greets you in German, "Guten Morgen, ich heiße Walter." You can always expect such surprises in Namibia.

Namibia is enchanting

If you don't count the inhabitants of the capital Windhoek – what remains is an endless horizon with an average of two people per square kilometer but hundreds of thousands of colors and formations of deserts, river valleys and mountain chains. From Germany, it's just a 10-hour flight, without changing time zones, to one of the most beautiful and safest countries one can visit in Africa. Forty-two percent of the surface area is under conservation with a wealth of national parks and UNESCO World Heritage Sites. Like pearls on a string, beautiful luxury lodges and camps stand side by side, usually in culturally historical locations or near spectacular natural wonders.



Fotos: Shutterstock/Rogério Silveira (Leopard); Mikkel Beiter (Spitzkoppe); Beate Schwippert (Elefanten)



Gondwana Namushasha River Villa – die verglaste, stilvolle Unterkunft bietet einen spektakulären Blick auf die grüne Flusslandschaft des Kwando

// Gondwana Namushasha River Villa: This glassed-in, stylish lodge offers a spectacular view of the green Kwando river landscape

INFO GONDWANA COLLECTION NAMIBIA

- 1996 gegründet. Plan: Umwandlung von Farmland in Naturschutzgebiete
- 23 Lodges, 1 Hotel und 17 Selbstversorgerunterkünfte in fast allen Landesteilen
- Philosophie: Nachhaltigkeit, soziales Engagement, Naturschutz
- In den Gondwana-Gebieten: keine Jagd auf wilde Tiere, Abbau der Zäune, Anlage von wildgerechten Wasserstellen, Wiederansiedlung von einheimischen Tierarten
- Zahlreiche Lodges sind mit 5 Wüstenblumen (höchste Wertung des Umwelt-Gütesiegels Eco Awards) ausgezeichnet
- Gondwana fördert die freundschaftliche Begegnung von Kulturen
- Eigenes Ausbildungszentrum; Über 1000 Mitarbeiter haben durch Gondwana eine sichere Arbeit
- Founded in 1996. Vision: transformation of farmland into nature reserves
- 23 Lodges, 1 hotel and 17 self-catering chalets in almost all parts of the country
- Philosophy: sustainability, social responsibility, nature conservation
- In the Gondwana reserves: no hunting of wild animals, removal of fences, building of suitable watering places for wildlife, re-introduction of native species
- Many lodges have been awarded 5 eco flowers (top rating of the Eco Awards Namibia program)
- Gondwana supports intercultural friendship and diversity
- Own training center; More than 1000 employees enjoy job security at Gondwana

WWW.GONDWANA-COLLECTION.COM

Experiences for the time of your life
The Zambezi Region where the Okavango gives life to Africa's largest wetland and its widest array of wildlife. The delta is home to 1,300 plant species, 290 animal species and 444 bird species.

Etosha National Park, which spans 22,000 square kilometers and where nearly all types of wild animals found in Africa roam.

In Kaokoland on off-road adventures through a fascinating bush savannah and colorful mountain landscape to the Epupa Falls.

In the canyons and crystal pools of the Naukluft Mountains. Simply breathtaking.

On a hike through the 550-meter-deep Fish River Canyon, where temperatures can rise to 50 degrees. A Malawi shandy tastes twice as good afterwards.

Six o'clock in the morning in Sossusvlei when the sun rises up behind the 350-meter-high dunes and paints shadows in the sea of sand.

In the romantic wilderness of Damaraland or while mountain biking on the former protection force trails in the Aus Mountains.

Whenever you return from these adventures, the second part of a vacation day begins. Usually kicked off at the pool, often with a sundowner safari at the hotel's wildlife park, crowned by unparalleled hospitality and concluded with a night under the legendary starry canopy. Namibia – wonderful and full of wonders.

Erlebnisse für die Zeit Ihres Lebens

Die Sambesi-Region, wo der Okavango zum Lebensspender des größten und tierreichsten Feuchtgebietes Afrikas wird. 1300 Pflanzenarten, 290 Tierarten und 444 Vogelarten sind im Delta zuhause.

Der **Etosha-Nationalpark**, das 22.000 Quadratkilometer große Spielzimmer fast aller wilden Tiere Afrikas.

Im **Kaokoland** bei Offroad-Abenteuern durch eine faszinierende Buschsavanne und farbige Berglandschaften zu den Epupa-Fällen.

In den Schluchten und Kristallpools der **Naukluftberge**. Macht sprachlos vor Glück.

Bei einer Wanderung durch den 550 Meter tiefen **Fish-River-Canyon**, in dem es 50 Grad heiß werden kann, tut danach ein Malawi Shandy doppelt gut.

Morgens um 6 im **Sossusvlei**, wenn hinter den 350 Meter hohen Dünen die Sonne aufgeht und schwarze Schatten ins Sandmeer malt.

Im wildromantischen **Damaraland** oder beim Mountainbiking auf den ehemaligen Schutztruppenpfaden der Aus-Berge.

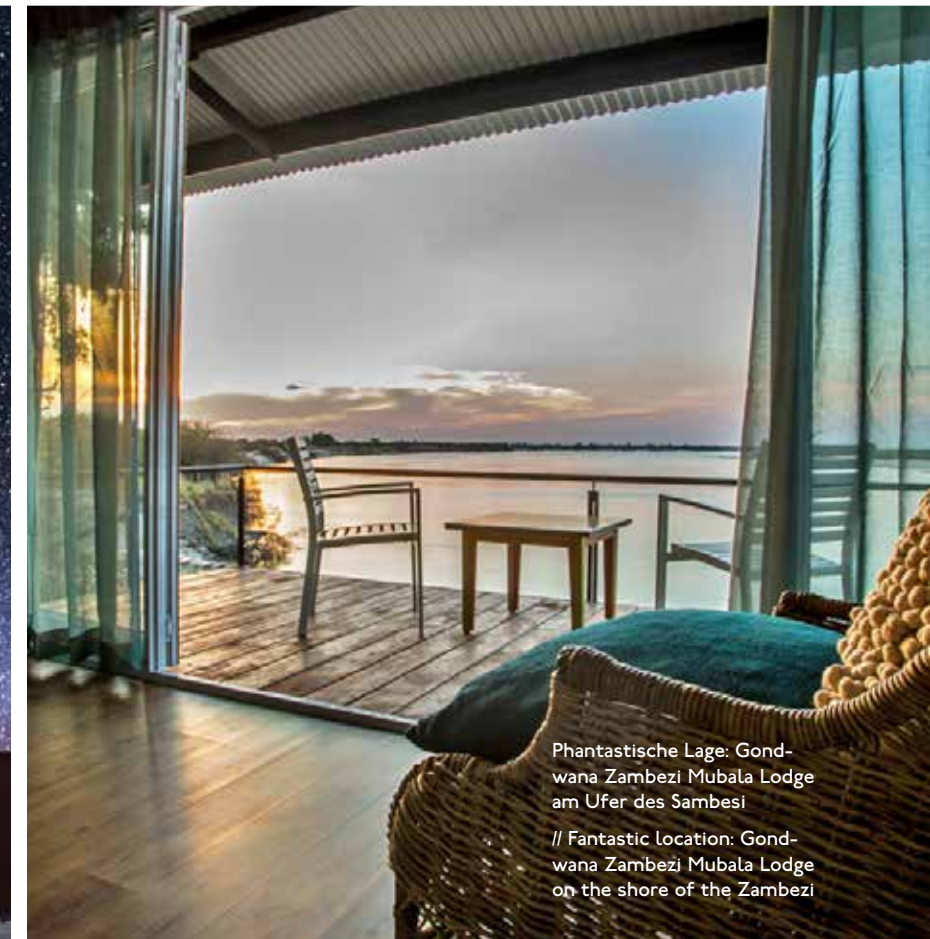
Wann immer Sie von solchen Abenteuern zurückkehren, beginnt der zweite Teil eines Urlaubstages. Meist eingeleitet am Pool, oft noch mit einer Sundowner-Safari durch den hauseigenen Wildpark, gekrönt von einer beispiellosen Gastfreundschaft und beschlossen durch eine Nacht unter dem sagenhaften Sternenzelt. Namibia – wundervoll und voller Wunder.



Nachthimmel über der Mondlandschaft: die Dünenregion Sossusvlei im Namib-Naukluft-Nationalpark

// Night sky over a moon landscape: The dune region Sossusvlei at the Namib Naukluft National Park

Foto: Mikkel Bejter



Phantastische Lage: Gondwana Zambezi Mubala Lodge am Ufer des Sambesi

// Fantastic location: Gondwana Zambezi Mubala Lodge on the shore of the Zambezi

WINTERSPORT MAL ANDERS // A DIFFERENT KIND OF WINTER ADVENTURE

AUF ABWEGEN

// OFF THE BEATEN PATH

Keine Lust auf Skifahren? Dann sind diese Winter-Aktivitäten eine Alternative. Zum Beispiel ein Marsch an Belgiens schönstem Strand in De Haan, eine Schneeschuhwanderung in den Südtiroler Bergen bei Welschnofen oder ein Stadtpaziergang durch die Arkaden von Bern

// Don't feel like skiing? These winter activities are a good alternative. For example, a walk across Belgium's most beautiful beach in De Haan, snowshoeing in the South Tyrolean mountains by Welschnofen, or taking a city stroll under the arcades in Bern.

DE HAAN:

Mit Gummistiefeln durch den Sand stapfen

// Trudging through the sand in rubber boots

Einen der schönsten Strände an der flämischen Küste besitzt die kleine Ortschaft De Haan im Norden Belgiens. 12 Kilometer lang und bis zu 90 Meter breit erstreckt sich der feinsandige Strand zwischen Blankenberge und Bredene-aan-Zee. Im Sommer kann es hier geschäftig werden, aber nie zu voll. Im Winter ist man fast alleine. Gerade in der kalten Jahreszeit ist es besonders reizvoll, entlang des Meeressaumes zu wandern. Mütze und Schal schützen vor dem oft scharfen Wind. Der Blick geht bis zum Horizont, und begleitet vom Geschrei der Möwen treibt es einen voran. Ob gemütlich an der Wasserlinie entlang oder flott durch die von Wegen durchzogene Dünenlandschaft – ein paar Stunden Bewegung an der würzig-frischen Seeluft ist nicht nur gesund, sondern macht auch hungrig. Ein wunderbarer Ort mitten in den Dünen, wo es sich bei einem Punsch oder Snack verschnauften lässt, ist das Chalet Westhinder. Im Winter ist die Strandhütte jedoch nur unregelmäßig geöffnet. Dafür laden an der breiten Strandpromenade zahlreiche Cafés und Restaurants zu einer Rast ein. Bei leckeren belgischen Waffeln oder köstlichen Moules-frites lassen sich wieder frische Kräfte sammeln.

One of the most beautiful beaches on the Flemish coast is located in the small municipality of De Haan in northern Belgium. Twelve kilometers long and up to ninety meters wide, this finely sanded beach extends between Blankenberge and Bredene-aan-Zee. It can get busy here in the summer but is never too full. In winter, one is almost alone.

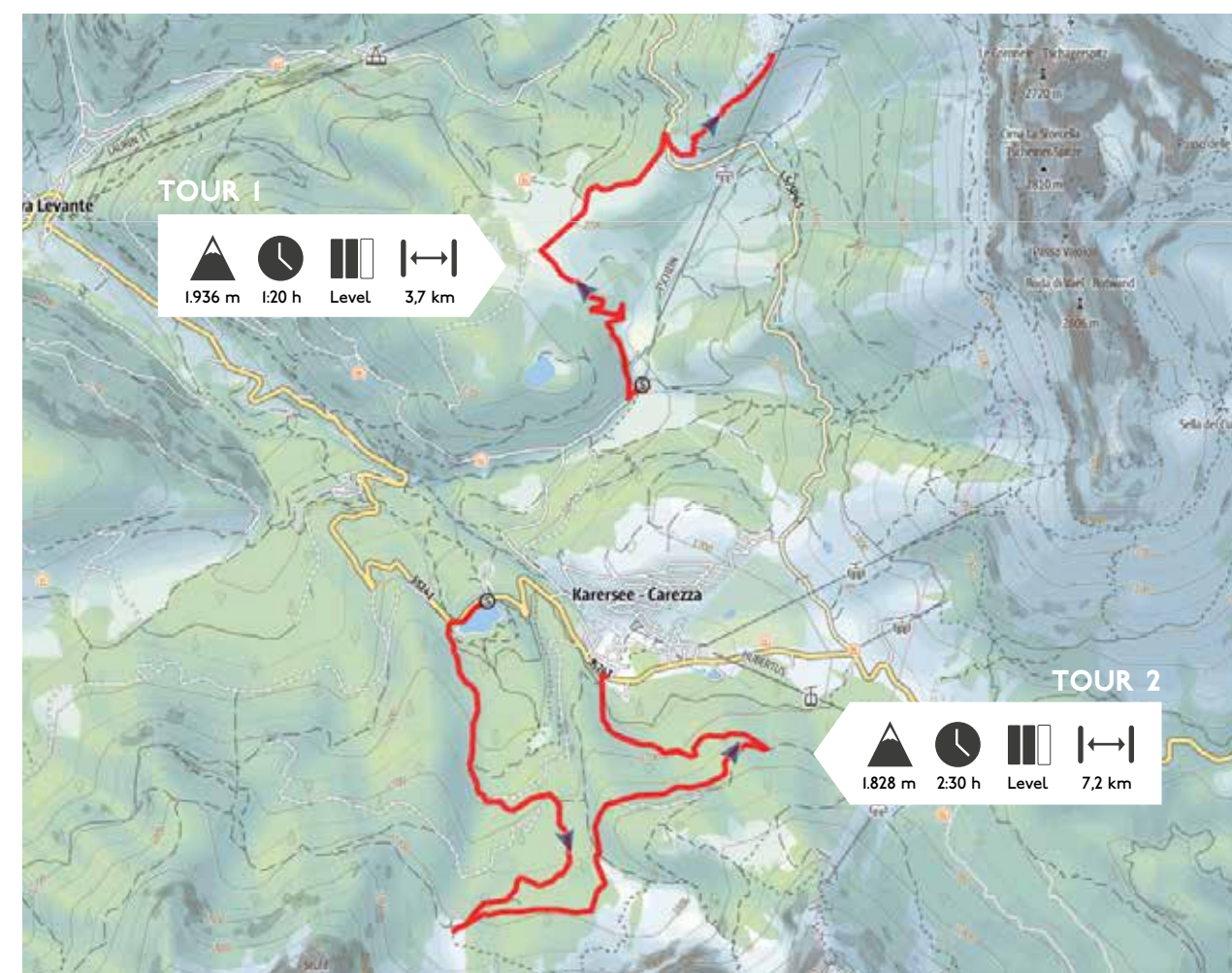
Especially during the cold season, a walk along the coast is a special experience. A cap and a scarf protect from the often biting wind. The view of the horizon, accompanied by the calls of seagulls, keep you going.

Whether at a relaxed pace along the water or more briskly along the dune trails – a couple of hours of exercise in the salty, fresh ocean air is not only good for your health but can make you hungry as well. A great place to enjoy a glass of punch or a snack, located right in the dunes, is Chalet Westhinder. The beach chalet isn't always open in winter. But there are many other cafes and restaurants along the wide beach promenade that offer a welcome respite. Delicious Belgium waffles or scrumptious moules-frites are a fortifying treat.

Foto: Friederike Hegner, Romantik Hotel Reichshof in Norden



Foto: zhukovvlad - stock.adobe.com



WELSCHNOFEN:

Auf Schneeschuhen durch die Südtiroler Berge // Snowshoeing in the South Tyrolean mountains

Der Winter in Südtirol ist an vielen Orten noch geprägt von Langsamkeit und Stille. Der Kontakt zur Natur steht im Vordergrund. Beim Schneeschuhwandern erfüllen sich diese Wünsche wie von selbst – nur das Knirschen des Schnees unter den Füßen ist zu hören.

Wer zum ersten Mal auf Schneeschuhen unterwegs ist, für den ist die Tour (I) zur Frin eine gute Empfehlung. Sie ist einfach, verläuft in lawinensicherem Gebiet und bietet eine prächtige Aussicht auf die Gebirgswelt der Dolomiten. Diese herrliche Panoramawanderung startet in 1.570 m Höhe nördlich der Ortschaft Karersee. Bereits hier eröffnet sich ein atemberaubender Blick auf die Rotwand. Den Rosengarten im Blickfeld, führt die Schneeschuhwanderung auf dem Weg Nr. 16 über die Frin und weiter über ein einzigartiges Almgebiet. Die Wanderung ist einfach mit geringem Höhenunterschied.

Eine weitere lohnenswerte Schneeschuhwanderung führt durch den Karerwald mit Blick auf den Latemar (Tour 2). Ausgangspunkt ist hier der idyllische Karersee. Entlang des Agatha-Christie-Weges führt die Wanderung über den Weg Nr. 11 zum Aussichtspunkt Mitterleger. Zum Ausgangspunkt zurück geht es auf den Wegen Nr. 21 sowie 13.

In many parts of South Tyrol, one still finds a slow pace and peaceful quiet in winter. Contact with nature is what matters. Snowshoeing fulfills all of these wishes – the only sound is the crunch of snow under your feet.

The Frin Tour is a good trail for those snowshoeing for the first time. It isn't too challenging, there is no danger of avalanches, and it offers a magnificent view of the Dolomite mountain range. This wonderful panoramic hike starts at an altitude of 1,570 m to the north of Lake Carezza with an already breathtaking view of the "Rotwand." With the gaze resting on the "Rose Garden," the snowshoe hike continues on trail no. 16 across the Frin and onward across one-of-a-kind Alpine pastures. The hike is easy with no major inclines.

Another worthwhile snowshoe hike goes through the Carezza forest with a view of the Latemar. The hike starts at the idyllic Lake Carezza. Along the Agatha Christie Trail, the hike goes along path no. 11 to the Radura di mezzo outlook. Trails no. 21 and 13 lead back to the starting point.

BERN:**Erlebnis-Shopping unter Arkaden
// Shopping under the arcades**

Die Stadtgründer von Bern hatten vorausschauend das Wohl ihrer Bürger und Besucher im Blick und statteten die Altstadt Häuser mit schützenden Lauben aus, die wie überdachte Gehsteige durch die Stadt begleiten. Das ungefähr sechs Kilometer lange Netz aus Bogengängen zieht sich durch die gesamte Altstadt, die immer noch aussieht wie vor fünfhundert Jahren und seit 1983 als Weltkulturerbe unter dem Schutz der UNESCO steht. Das Flanieren unter den Bögen hat nicht nur bei Regen und Schnee seine Vorteile, sondern auch im Hochsommer, wenn man um jeden Schatten froh ist. Galerien, Ateliers, Boutiquen und „Lädeli“ – unter den Berner Lauben und in den typischen Gewölbekellern warten einzigartige Shoppingperlen, die einen Einkaufsbummel in der Berner Altstadt zu einem ganz besonderen Erlebnis machen. Die Flaniermeile wird aufgelockert durch künstlerisch gestaltete Brunnen, von denen der Gerechtigkeitsbrunnen aus dem Jahr 1543 der älteste ist. Den Abschluss dieser typisch helvetischen Prachtstraße bildet die Zytglogge, ein aus dem Mittelalter stammender Uhrenturm mit astronomischer Uhr und Glockenspiel.

The founders of Bern providently took the well-being of the city's inhabitants and visitors into consideration and gave the buildings in the center protective arcades that extend through the city like sheltered sidewalks. The roughly six-kilometer-long stretch of arches lines the entire Old Town, which still looks the same as it did five hundred years ago and which has been a UNESCO World Heritage Site since 1983.

Strolling under the arcades not only has advantages when it rains or snows, but also in summer when any shade is welcome. Galleries, studios, boutiques and quaint shops – under Bern's arcades and in the typical vaulted cellars, unique treasures await visitors that make a shopping trip in the Old Town a truly special experience. The shopping promenade is enlivened by ornate fountains; the Fountain of Justice from 1543 is the oldest one. At the end of this typically Helvetian boulevard, one finds the Zytglogge, a clock tower from the Middle Ages with an astronomical clock and chimes.

Foto: Switzerland Tourism/Jan Geerk

Romantik Hotel Landhaus Liebefeld,
Liebefeld/Bern (CH), Infos Seite // page 81Romantik Hotel Stadthaus Burgdorf,
Burgdorf (CH), Infos Seite // page 81

„JEDES PARFUM ENTFÜHRT IN EINE EIGENE WELT“

// “EACH PERFUME IS A UNIQUE
JOURNEY TO THE INNER SELF.”

Antonella Bondi ist Parfumeurin aus Leidenschaft. In ihren exklusiven Kursen im Romantik Hotel Villa Margherita bei Venedig können Teilnehmer ihren ganz persönlichen Duft kreieren

// Antonella Bondi is a perfumer by passion. In her exclusive courses at the Romantik Hotel Villa Margherita near Venice, participants can create their very own personal fragrances.

Welche Materialien nutzen Sie zur Parfumherstellung?

Ich verwende nur 100 % natürliche und nachhaltige Essenzen, reinen Alkohol und Wasser.

Was vermitteln Sie in Ihren Parfum-Kursen?

Die Teilnehmer lernen, ihre Emotionen mit der Natur zu verbinden und wie man das Wohlbefinden durch die olfaktorischen Elemente der Essenzen steigert. Sie lernen, sich selbst auf eine andere Weise zu betrachten, ihre Persönlichkeit in ein DuftsysteM zu übersetzen.

Wie finden Menschen bei Ihnen den zur Persönlichkeit passenden Duft?

Durch einen Fragebogen, der die Haupteigenschaften einer Person hervorbringt. Dazu zählen Persönlichkeitsaspekte und individuelle Vorlieben für Farben, Geschmäcker, Gerüche, Pflanzen, Kräuter, Gewürze ... Diese Ergebnisse nutze ich dann, um eine maßgeschneiderte Essenz für jeden Einzelnen zu kreieren. Damit kann man dann herstellen, was man möchte. Am Ende eines Kurses haben die Teilnehmer dann ein Parfum, ein Shampoo oder eine Körperlotion, kreiert aus ihrem ganz persönlichen Duft.



What materials do you use to produce your perfume?

I only use 100% natural and sustainable essences, pure alcohol, and water.

What do you teach in your perfume courses?

The participants learn to connect their emotions with nature and how to increase their sense of well-being through the olfactory elements in the essences. They learn to view themselves from a different perspective, to translate their personalities into a fragrance system.

How do people find the right fragrance for their personalities in your course?

Through a questionnaire that highlights the person's distinctive characteristics. This includes personality traits and individual preferences for colors, tastes, scents, plants, herbs, spices... I then use these results to create a tailor-made essence for each participant. The essence can be used for whatever product is desired. At the end of the course, participants have a perfume, shampoo, or a body lotion scented with their own personal fragrance.



Parfumeurin aus Leidenschaft – für Antonella Bondi sind Düfte ein Ausdruck der Identität
// Perfumer by passion:
For Antonella Bondi, perfumes are an expression of identity

Fotos: Andrea Wilhelm – stock.adobe.com (Rose), Daniel, Tochterle



100 % Natur – bei ihren Duftmischungen setzt Antonella Bondi auf nachhaltige und reine Zutaten
 // 100% natural – Antonella Bondi uses sustainable and pure ingredients for her fragrances

Düfte und Gerüche werden oft mit Erinnerungen oder Emotionen verbunden. Was passiert da genau? Düfte werden körperlich wahrgenommen, kommen direkt im Gehirn und Erinnerungszentrum an und stellen so eine unmittelbare Verbindung vom Äußeren zu unserem Inneren her. Sie repräsentieren eine Verbindung mit der Erde und unser ewiges Bedürfnis nach einem Ort, an dem wir mit ihr und der Natur in Verbindung treten.

Gibt es dafür ein Beispiel aus Ihrem persönlichen Umfeld? Als ich ein Kind war, verströmte im Garten meiner Familie alles seinen Duft – von Kräutern wie Rosmarin, Salbei, Minze und Basilikum über Früchte wie Zitronen, Mandarinen, Orangen, Kirschen, Himbeeren und Erdbeeren. Meine Düfte streben danach, diese Erfahrung nachzubilden. Eine Reise in die Vergangenheit oder einen Blick in die Zukunft, eine Erforschung dessen, was real ist.

Inwiefern sind Düfte und Parfums auch ein Ausdruck der eigenen Persönlichkeit? Jedes Parfum entführt in eine eigene Welt, geformt aus Erinnerungen, Gerüchen, Gefühlen und Sinneseindrücken. Diese Mischung ist extrem persönlich. Ich bin überzeugt, dass wir neben einer physischen Identität auch eine olfaktorische Identität haben sollten.

Scents and fragrances are often strongly linked to memories or emotions. How exactly are they connected? Scents are physically perceived; they go straight to the brain and our memory center and create a direct link between the external world and our inner selves. They represent a connection with the earth and our constant desire to find a place where we feel at one with the earth and nature.

Is there an example from your personal environment? When I was a child, my family's garden abounded with scents – from herbs like rosemary, sage, mint, and basil, to fruits like lemon, tangerines, oranges, cherries, raspberries, and strawberries. My fragrances strive to recreate this experience. It's a journey into the past or a look into the future, an exploration of what is real.

To what extent are fragrances and perfumes also an expression of one's own personality? Each perfume is a unique journey to the inner self shaped by memories, scents, emotions and sensations. This mixture is intensely personal. I am convinced that we should have an olfactory identity in addition to our physical identity.



MAGISCHE MISCHUNG

Mit seinem Weltbestseller „Das Parfum“ (1985) entführt Autor Patrick Süskind die Leser in das magische Reich der Düfte mit all seinen Geheimnissen und Versuchungen. Trotz unendlicher Variationen bei der Mischung und Herstellung setzen sich die meisten Parfums aus drei Noten zusammen:

DIE KOPFNOTE
 nimmt der Mensch als Erstes wahr. Sie prägt den ersten Eindruck, beeinflusst häufig die Kaufentscheidung. Ihr Geruch ist intensiv, verflüchtigt sich allerdings auch schnell.

DIE HERZNOTE
 bildet den eigentlichen Charakter des Parfums. Sie setzt sich durch, nachdem sich die Kopfnote verflüchtigt hat. In der Herznote finden sich die meisten Blütennuancen, die mit anderen Aromen kombiniert werden.

DIE BASISNOTE
 bildet den Abschluss des Duftablaufs und enthält langanhaltende Bestandteile. Sie ist teilweise noch über mehrere Tage auf der Haut zu riechen.

// MAGICAL MIXTURE

In his worldwide bestseller "Perfume" (1985), Patrick Süskind sweeps the reader away to a magical world of scents with all of its mysteries and temptations. Despite endless variations of perfume mixtures and production methods, most perfumes consist of three notes:

THE TOP NOTE
 is what a person detects first. It forms the first impression and often influences the decision to buy. The scent is strong but also dissipates quickly.

THE HEART NOTE
 makes up the true character of the perfume. It's what appears when the top note has faded. Heart notes are usually floral essences combined with other scents.

THE BASE NOTE
 finishes the scent sequence and contains long-lasting scents. It can sometimes still be perceived on the skin several days later.

Teuer und zeitlos: der 3-Liter-Flacon Shumukh (1,143 Mio. Euro teuer) und der Klassiker Chanel No. 5 // Expensive and timeless: the 3-liter Flacon Shumukh (1.143 million expensive) and the classic Chanel No. 5

Fotos: Daniel Töchterle (links), tab62 (Chanel No. 5), Tatiana (Illustration) – stock.adobe.com, The Spirit of Dubai (Shumukh), Diogenes Verlag (Buchtitel)



MILLIONEN-FLÄSCHCHEN
 Das teuerste Parfum der Welt heißt „Shumukh“ und stammt vom Luxuslabel Nabeel aus Dubai. Der 3-Liter-Flacon kostet 1,143 Millionen Euro, ist dafür aber auch mit 3.571 Diamanten, Gold, Silber und Topaz verziert.

MILLION-DOLLAR BOTTLE
 The most expensive perfume in the world is called "Shumukh" and is produced by the luxury fragrance brand Nabeel in Dubai. A 3-liter bottle costs 1.143 million dollars and is decorated with 3,571 diamonds, gold, silver, and topaz.

ZEITLOSE SPITZE
 Seit 1921 auf dem Markt und bis heute regelmäßig in den Top Ten der meistverkauften Parfums der Welt – Chanel No. 5 ist die Nummer eins unter den Düften. Laut einer Schätzung von Chanel wird weltweit alle 30 Sekunden ein Fläschchen des Klassikers verkauft.

TIMELESS POPULARITY
 It's been on the market since 1921 and still regularly ranks among the top ten best-selling perfumes in the world – Chanel No. 5 is the no. 1 perfume. According to a Chanel estimate, a bottle of this classic is sold every 30 seconds worldwide.

KÖNIGLICHER URSPRUNG
 Die ägyptische Pharaonin Hatschepsut (1490 – 1469 v. Chr.) soll die Erste gewesen sein, die bereits zu Lebzeiten Parfum nutzte. Vorher wurden Duftmischungen nur Göttern oder Toten geopfert.

ROYAL ORIGINS
 The Egyptian pharaoh Hatshepsut (1490-1469 BC) is said to have been the first to wear perfume while still living. Prior to this, perfumes were only offered as a sacrifice to the gods or the dead.



DIE HEILENDE KRAFT DER DÜFTE

// THE HEALING POWERS OF SCENTS

Düfte können betören, wohltun und auch gezielt als Heilmittel eingesetzt werden. Die Aromatherapie nutzt ihre vielfältige Wirkung zur Behandlung von körperlichen und seelischen Beschwerden

// Scents can beguile, soothe and also be used for specific therapeutic purposes. Aromatherapy takes scents and their wide spectrum of beneficial effects to treat physical and emotional ailments.

Die Wirkung von Düften ist in der Naturheilkunde schon seit mehreren tausend Jahren bekannt. Bereits im alten China, in Indien und Ägypten vertrauten Mediziner auf die heilsamen Kräfte von Pflanzenölen. Heute setzen Heilpraktiker, Ärzte, Hebammen, Physio- und Psychotherapeuten auf die positiven Effekte der Aromatherapie. Zum Einsatz kommen dabei ausschließlich 100 Prozent reine ätherische Öle als hochkonzentrierte Pflanzenessenzen, die per Wasserdampfdestillation, Schalenpressung oder Extraktion gewonnen werden.

Zellbiologen bescheinigen ätherischen Ölen eine therapeutische Wirkung. Beim Einatmen der Essenzen gelangen Duftpartikel über die Riechzellen in Form von Impulsen in das limbische System, das Emotionszentrum des Gehirns. Dort wirken sie auf Gefühle, können das Wohlbefinden beeinflussen oder Ängste und Anspannungen lösen. Neben der Diffusion über die Luft können die Öle auch über die Haut wirken und werden besonders bei Kopfschmerzen, Übelkeit oder Verspannungen aufgetragen. Die Inhaltsstoffe gelangen in den Blutkreislauf und entfalten dort ihre Wirkung. Zur Inhalation werden ätherische Öle vor allem bei Atemwegsbeschwerden verwendet. Die meisten Duftöle lassen sich auf mehrere Arten anwenden. So wirkt Lavendel in der Raumluft beruhigend und schlaffördernd, an Stirn und Schläfen einmassiert hilft er bei Kopfschmerzen. Weltweit gibt es etwa 2300 Pflanzenarten, aus denen ätherische Öle gewonnen werden können – 2300 Möglichkeiten, Körper und Seele etwas Gutes zu tun.

The benefits of scents have been known in natural medicine for many thousands of years. Back in ancient China, India, and Egypt, the healing powers of essential oils were used in medicine. Today, alternative practitioners, physicians, midwives, physiotherapists and psychotherapists use aromatherapy for its positive effects. Only 100-percent natural essential oils in high concentrations are used, derived through steam distillation, cold-pressing peels, or extraction.

Cell biologists confirm the therapeutic effects of essential oils. As the essences are inhaled, the scent molecules are transmitted via the olfactory cells to the limbic system, the brain's emotional center. There they can affect feelings, influence well-being, or relieve fears and tension. The oils can be diffused into the air or absorbed into the skin and are applied in particular to treat headaches, nausea or tension. The constituents enter the bloodstream and release their effects. Essential oils are usually inhaled to relieve respiratory ailments. Most essential oils can be used for a variety of purposes. Lavender, for example, is calming and induces sleep when used as a room scent; when massaged into the temples or the forehead, it relieves headaches. Worldwide, there are around 2,300 plant species that yield essential oils – 2,300 possibilities to do something good for the body and soul.



// KLEINES DUFT-LEXIKON

So wirken die ätherischen Öle auf die Stimmung und bei körperlichen Beschwerden.

BERGAMOTTE

In der Luft: belebend, erfrischend, stimmungshhebend
Auf der Haut: bei Krämpfen

JASMIN

In der Luft: euphorisierend, kräftigend, ausgleichend
Auf der Haut: für trockene, gereizte Hautstellen

LAVENDEL

In der Luft: beruhigend, entspannend, ausgleichend
Auf der Haut: bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Juckreiz, Verbrennungen

MINZE

In der Luft: erfrischend, nervenstärkend, geistig anregend
Auf der Haut: bei Kopfschmerzen

ORANGE

In der Luft: nervenkräftigend, erfrischend, stimmungshhebend.
Auf der Haut: bei Cellulite

PATCHOULI

In der Luft: anregend, aphrodisierend
Auf der Haut: bei entzündeter Haut

ROSE

In der Luft: aphrodisierend, wohltuend, ausgleichend
Auf der Haut: bei Herzbeschwerden, Gürtelrosen, Herpes

// SMALL AROMATHERAPY LEXICON

How essential oils affect moods and physical symptoms.

BERGAMOT

In the air: invigorating, refreshing, uplifting
On the skin: for cramps

JASMINE

In the air: makes euphoric, strengthens, balances
On the skin: for dry, irritated skin

LAVENDER

In the air: calming, relaxing, balancing
On the skin: for headaches, insomnia, itching, burns

MINT

In the air: refreshing, for strong nerves, mentally stimulating
On the skin: for headaches

ORANGE

In the air: for strong nerves, refreshing, uplifting
On the skin: for cellulite

PATCHOULI

In the air: stimulating, aphrodisiac
On the skin: for inflamed skin

ROSE

In the air: aphrodisiac, soothing, balancing
On the skin: for heart ailments, shingles, cold sores

ACHTSAMKEIT

URLAUB FÜR KÖRPER UND SEELE

Ständig neue Termine, immer in Eile – andere Menschen, Gegenstände oder Gefühle ziehen dabei oft an uns vorbei, ohne dass wir sie richtig wahrnehmen. Mit einfachen Achtsamkeits-Übungen entschleunigen Sie wirkungsvoll Ihren Alltag und beugen damit sogar Krankheiten vor

// MINDFULNESS VACATION FOR THE BODY AND SOUL

// Constant new appointments, always in a rush – other people, objects or feelings just flash by us without our even truly noticing them. With simple mindfulness exercises, you can effectively decelerate your day and even prevent illness.

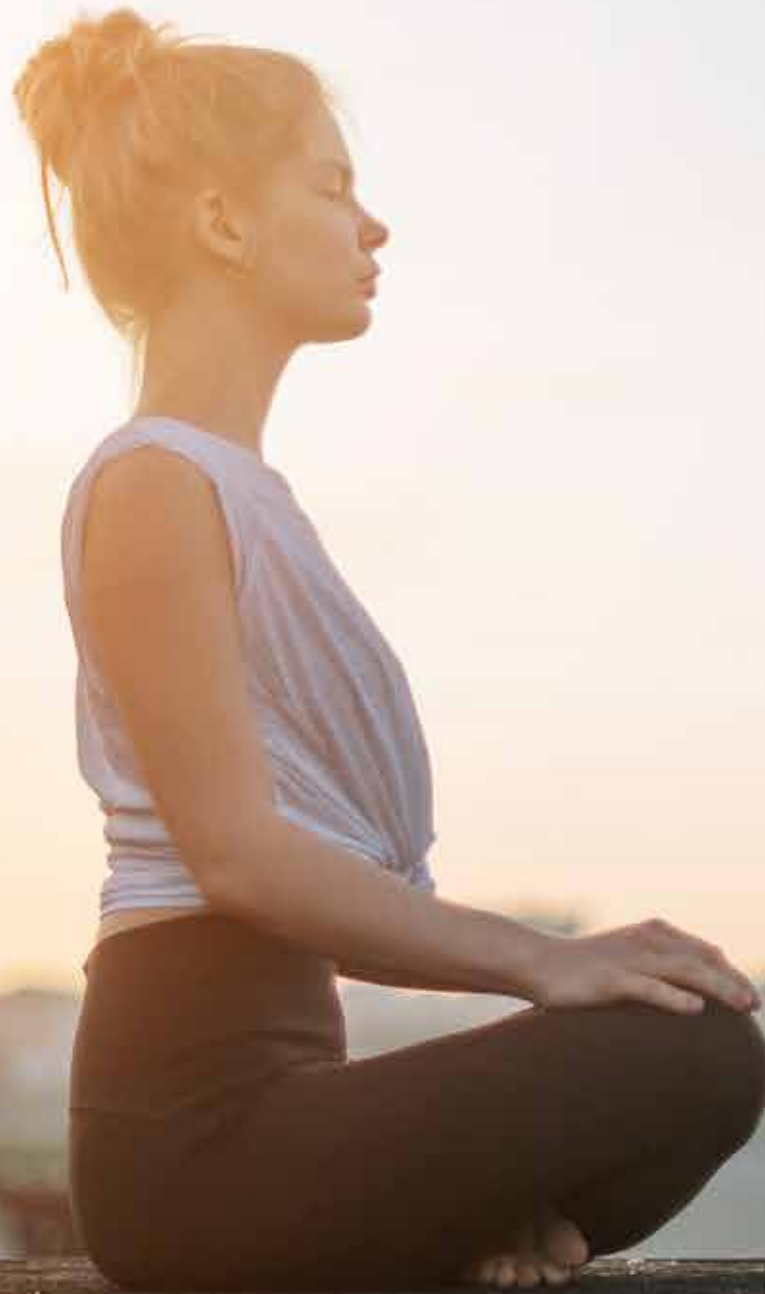


Foto: grthirteen - stock.adobe.com

Lehnen Sie sich in Ihrem Stuhl zurück und schauen Sie sich um. Was sehen Sie? Was hören Sie? Was riechen Sie? Achten Sie in diesem Moment besonders auf die Details. Was das soll? Bei dieser einfachen Beobachtung handelt es sich um eine sogenannte MBSR-Übung. Die Abkürzung steht für Mindfulness Based Stress Reduction – Stressreduktion durch Achtsamkeit, Urlaub für Körper und Seele. Das Training wurde vor etwa 40 Jahren von dem US-Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn entwickelt und erfährt jetzt eine Renaissance.

Im Alltag neigen viele Menschen dazu, ihren Gedanken ständig hinterherzurennen: während wir duschen, denken wir ans Kaffee kochen und das Telefonat, das wir gleich als Erstes im Büro führen müssen. Wir schalten in eine Art Autopilot, der uns durch den Tag steuert, uns aber blind macht für alles, was uns von unserem Gedankenkarussell positiv ablenken könnte. Das löst im Körper negativen Stress aus, der Burnout, Depression, Panikattacken, Schmerzen und Angstzustände zur Folge haben kann. „Achtsamkeit bedeutet in diesem Zusammenhang, den körpereigenen Autopiloten abzustellen, bewusst im Hier und Jetzt zu sein, indem man wahrnimmt, riecht, schmeckt, sieht, hört“, erklärt Lara Drockner, Mitarbeiterin im Spa-Bereich des Romantik- und Wellnesshotels Deimann in Schmalleberg. Hier können die Gäste verschiedene Meditationstechniken lernen, die auch die Selbstheilung unterstützen und sich in den Alltag integrieren lassen. „Alles beginnt mit bewusstem Atmen“, sagt Drockner. „Welche der Achtsamkeitsübungen für die Gäste jeweils funktioniert, ist dabei ganz individuell.“

Lean back in your chair and take a look around. What do you see? What do you hear? What do you smell? Pay attention to the details. What is this about? This simple observation is an MBSR exercise. MBSR is short for Mindfulness Based Stress Reduction – stress reduction through mindfulness, a vacation for the body and soul. This training method was developed around 40 years ago by U.S. molecular biologist Jon Kabat-Zinn and is now experiencing a renaissance.

In their daily lives, a lot of people have trouble keeping up with their thoughts: While we shower, we think about making coffee and that phone call we need to make as soon as we reach the office. We switch on autopilot and this navigates us through the day but makes us blind to everything that could distract us from our racing thoughts in a positive way. This releases negative stress in the body that can result in burnout, depression, panic attacks, pain and anxiety. “In this sense, mindfulness means turning off the body’s autopilot and consciously living in the moment by noticing, smelling, tasting, seeing, hearing,” Lara Drockner, spa staff member at the Romantik and Wellness Hotel Deimann in Schmalleberg, explains. Here, guests learn different meditation techniques that foster self-healing and that can be integrated into everyday life. “It all begins with conscious breathing,” says Drockner, “From there, which mindfulness exercise will work for which guest is highly individual.”



MEHR ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Drei einfache Übungen, um entspannter und gesünder zu leben

// MORE MINDFULNESS EVERY DAY
Three simple exercises for a more relaxed, healthier life

Den Stress wegatmen

// BREATHE STRESS AWAY!

„Bewusst atmen ist unser Anker in Stress-Situationen!“ sagt Lara Drockner. In schwierigen Situationen sich auf die eigene Atmung zu konzentrieren, entspannt und gibt innere Ruhe. Diese Übung können Sie an fast jedem Ort in Ihren Alltag einbauen: Mit aufrechtem Rücken hinsetzen, Schultern entspannen, eine Hand flach auf den Bauch legen, die Augen schließen. Atmen Sie nun tief durch die Nase ein. Fühlen Sie, wie die Luft in den Körper strömt, sich verteilt und wie sich die Bauchdecke wölbt. Atmen Sie ebenso entspannt aus. Spüren Sie, wie die Luft aus dem Körper strömt, sich die Bauchdecke wieder senkt. Diesen Ablauf zehn Mal wiederholen. „Wir empfehlen unseren Gästen, eine Erinnerung auf dem Handy einzustellen, so dass sie ein- bis dreimal am Tag an ihren Atem-Anker erinnert werden“, sagt Lara Drockner.

// “Conscious breathing is our anchor in stressful situations!” says Lara Drockner. Focusing on your breathing in difficult situations is relaxing and calming. This is an exercise you can integrate almost anywhere in your daily life: Sit down with your back straight, relax your shoulders, place one hand flat on your stomach, close your eyes. Now breathe in deeply through your nose. Feel how the air flows into your body, distributes itself, how your abdominal wall extends. Exhale just as calmly. Feel the air flowing back out of your body and how the abdomen falls again. Repeat this sequence ten times. “We recommend that our guests set a reminder on their smartphones so that they remember to do their breathing-anchor one to three times a day,” says Lara Drockner.

Illustrationen: Anna Kutukova – stock.adobe.com

Achtsam starten


// A MINDFUL START!

Zu spät aufstehen, ein Sprint ins Bad und zur Kaffeemaschine, um es doch noch halbwegs pünktlich ins Büro zu schaffen – so starten viele Menschen ihren Tag, und häufig zieht sich diese Anspannung bis zum Abend durch. Achtsamkeit am Morgen hilft, den ganzen Tag fokussiert und entspannt zu bleiben. Der achtsame Start lässt sich trainieren: Bleiben Sie nach dem Aufwachen einige Minuten liegen und betrachten Sie die Decke des Raumes: Wie sieht sie aus? Wirft das Licht Schattenmuster? Gibt es Flecken oder Besonderheiten? Setzen Sie sich erst danach auf, strecken sich, fühlen sich in Ihren Körper hinein. An welchen Stellen ist er verspannt? Welche Gedanken und Gefühle steigen in Ihnen auf? Nehmen Sie sie wahr, ohne sie zu bewerten. Jetzt startet Ihr Tag – ruhig und entspannt.

// Getting up too late, racing into the bathroom and to the coffee machine in order to get to the office somewhat on time – this is how a lot of people start their day and the stress often continues on into the evening. Mindfulness in the morning can help us stay focused and relaxed all day. We can train ourselves to start the day mindfully: After waking up, stay lying down for a few minutes and look at the room’s ceiling. What does it look like? Is the light casting shadows? Are there spots or anything unusual? Then sit up, stretch, feel your body. Where does the body feel tense? What thoughts and feelings are arising? Just notice them without evaluating them. Now your day begins – peaceful and relaxed.

Den Körper scannen

// SCAN YOUR BODY!



Heilungsprozesse und Entspannung werden angeregt, wenn der eigene Körper häufiger bewusst wahrgenommen wird. „Eine halbe Stunde muss man für einen solchen Body-Scan einplanen“, sagt Lara Drockner. Solch einen bewussten Spaziergang durch den Körper können Sie im Liegen oder Sitzen machen. Wichtig ist, dass Körper und Geist dabei zur Ruhe kommen. Beginnen Sie, ruhig ein- und auszuatmen. Schließen Sie beim Ausatmen die Augen und konzentrieren Sie sich auf die einzelnen Körperregionen – von den Füßen bis zum Kopf. Wie fühlen sich Ihre Zehen an? Wo berühren sie den Boden? Bewegen Sie Zehen und Füße. Was fühlen Sie? Welche Muskeln werden für die Bewegung aktiviert? Das Ziel dieses achtsamen Spaziergangs: Ein tieferes Gespür für das Zusammenspiel von Geist und Körper zu bekommen, Verspannungen abzubauen und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen.

// Healing processes and relaxation are fostered when the body is more frequently perceived in a conscious way. Lara Drockner says, “Half an hour you have to plan for the body scan.” This conscious exploration of the body can be done lying down or sitting in a chair. What matters is that the body and mind find peace. Begin by gently breathing in and out. While exhaling, close your eyes and concentrate on the individual body regions – from the feet to the head. How do your toes feel? Which muscles are activated for the motion? The aim of this mindful exploration: a deeper sense of the connection between the body and mind, to reduce tension, and to prevent stress-related illness.

48H ROM

Sich mit tausend anderen vor dem Kolosseum die Füße platt stehen, an völlig überhöhten Restaurantpreisen verzweifeln oder das klassische Sightseeing-Programm abspulen? Das muss nicht sein, denn es gibt lohnende Alternativen zu den überlaufenen Touristen-Hotspots in Rom, empfiehlt unser persönlicher Guide Gaetano Lauro, Gastgeber im Romantik Hotel am Forum Romanum.

// Standing around in front of the Colosseum with thousands of others until your feet ache, despairing at totally overpriced restaurant meals, or reeling off the classic sightseeing program? It doesn't have to be that way because there are worthwhile alternatives to the crowded tourist hotspots in Rome as our personal guide, Gaetano Lauro, host at the Romantik Hotel The Inn at the Roman Forum, recommends.

Der Petersdom ist Sitz des Papstes und eine der sieben Pilgerkirchen Roms
// St. Peter's Basilica is the seat of the pope and one of the seven pilgrim churches of Rome

TAG 1 // DAY 1



10:30 MORGENS. Rom ist riesig und kaum zu Fuß zu erkunden (Ausnahme: das historische Zentrum). Mit dem Fahrrad (ab 3 Euro am Tag) oder dem Elektro-Roller (ab 5 Euro am Tag) kommt man schnell voran, muss sich aber mit dem römischen Verkehr anfreunden. Das Forum Romanum liegt in Schrittweite zum Romantik Hotel und gehört neben dem Petersdom und dem Kolosseum zum „Must-see“. Nirgendwo sonst lässt sich so viel vom einstigen Rom entdecken.

MORNING. Rome is huge and can hardly be explored by foot (exception: the historical center). You can get around quickly by bike (starting from 3 euros a day) or an e-scooter (starting from 5 euros a day), but you have to get used to Roman traffic. The Roman Forum is just steps away from the Romantik Hotel and, along with St. Peter's Basilica and the Colosseum, is one of the must-see attractions. Nowhere else can you discover more of ancient Rome.

14:00 MITTAGS. Nach einer kleinen Stärkung in der Trattoria Vecchia Roma (Via Ferruccio 12), bekannt für die typisch römische Pizza aus dünnem Teig, geht es über die Via di Santa Sabina hoch zum Aventin, einem der sieben Hügel Roms. Auf halber Strecke liegt der Giardino degli Aranci, eine versteckte Idylle mit zahlreichen Orangenbäumen. Absolut sehenswert, denn der Ausblick von der Terrasse auf Tiber, Petersdom und Trastevere ist atemberaubend.

MIDDAY. After a pleasant lunch at the trattoria Vecchia Roma (Via Ferruccio 12), known for its typical Roman pizza with a thin crust, it's off to Via di Santa Sabina and up the Aventin, one of the seven hills of Rome. Half way there lies Giardino degli Aranci, a hidden paradise lined with orange trees. Absolutely worth seeing because the view of the Tiber, St. Peter's Basilica, and Trastevere from the terrace is breathtaking.



20:00 ABENDS. Zum Feierabend haben viele Italiener einen festen Termin: die Happy Hour mit einem Spritz oder einem Glas Prosecco. Die Getränke werden mit Snacks oder sogar einem Buffet mit kleinen Leckereien zum Festpreis angeboten, etwa in der Prosciutteria Cantina dei Papi (Via della Scala 7). Gleichzeitig hip und doch authentisch: Hier im Viertel Trastevere spürt man noch das typisch römische Lebensgefühl, ebenso in Monti.

EVENING. Many Italians finish up a day of work with happy hour and a spritz or a glass of prosecco. The drinks are served with snacks or even a buffet with tasty antipasti for a fixed price, for example at the Prosciutteria Cantina Dei Papi (Via della Scala 7). Hip and yet authentic at the same time: Here in the neighborhood Trastevere, one senses the typical Roman way of life, as in Monti.



TAG 2 // DAY 2

09:30 MORGENS. Der beste Start in den Tag auf italienische Art ist ein Frühstück mit Cappuccino und Cornetto (Croissant). Legendar sind die Kaffee-Baristas aus der Bar Sant'Eustachio zwischen Pantheon und Navona-Platz. Für später: Das köstlichste Eis gibt's bei Giolitti (Via degli Uffici del Vicario) und Venchi (Via della Croce). Für Naschkatzen ist die Bar Pompei (Via Albalonga) das „Königreich des Tiramisù“ und eine römische Institution für Süßes.

MORNING. The best Italian way to start the day is a breakfast with cappuccino and a cornetto (croissant). The coffee baristas at Bar Sant'Eustachio between Pantheon and Navona Square are legendary. For later: The most delicious ice cream can be found at Giolitti (Via degli Uffici del Vicario) and Venchi (Via della Croce). For those with a sweet tooth, Bar Pompei (Via Albalonga) is the "kingdom of tiramisu" and famous throughout Rome for its desserts.



12:00 MITTAGS. Shopping gehört in Rom zum Pflichtprogramm. Die besten Märkte für Vintage-Kleidung, Trödel und Sammlerstücke befinden sich in Trastevere (Porta Portese) sowie im Stadtteil Monti. Der Mercato Monti (Via Leonina) findet allerdings nur am Wochenende statt! Auch sehenswert: der Blumen- und Gemüsemarkt auf dem Campo de' Fiori. Klassisch ist die gesamte Gegend um die Piazza di Spagna, wo sich Schmuckgeschäfte, Boutiquen und Ateliers nationaler und internationaler Stylisten aneinanderreihen.

MIDDAY. Shopping is an essential part of the Rome experience. The best markets for vintage clothing, bric-a-brac and collector's items are in Trastevere (Porta Portese) and in the city district of Monti. The Mercato Monti (Via Leonina) only takes place on the weekend! Also worth a visit: the flower and vegetable market at Campo de' Fiori. The whole area surrounding the Piazza di Spagna is a classic attraction with jewelry shops, boutiques and studios of national and international stylists, one after the next.

18:30 ABENDS. Die Krypta der Kapuziner gehört wohl zu den unheimlichsten Orten, die in Rom zu besichtigen sind. Die Grabkammer befindet sich unterhalb der Kirche Santa Maria della Concezione (Via Vittorio Veneto) und ist mit Schädeln und Knochen von 4000 Mönchen geschmückt. Nach dem schaurigen Vergnügen kann ein Cocktail nicht schaden: das Jerry Thomas Project ist eine Bar im Retro-Stil und zählt zu den Top 50 der Welt – ein wunderbarer Ort, um die Rom-Reise ausklingen zu lassen.

EVENING. The Capuchin Crypt is one of the spookiest places to see in Rome. The burial chamber is located beneath the church Santa Maria della Concezione (Via Vittorio Veneto) and is decorated with the skulls and bones of 4,000 monks. After this eerie pleasure, a cocktail can't do any harm: the Jerry Thomas Project is a retro bar and one of the top 50 bars in the world – a wonderful place to wind up the Rome trip.



Fotos: ekaterina_belova (unten), hkl314 (mitte), pfeifferv (oben) – stock.adobe.com

Fotos: Fxquadro (unten), Samuele Gallini (mitte), EdNurg (oben) – stock.adobe.com

ABENTEURER ODER GENIESSER – WELCHER URLAUBERTYP BIN ICH?

// ADVENTURER OR EPICUREAN WHAT TYPE OF VACATIONER AM I?

An der Art, den Urlaub zu verbringen, scheint zu zeigen, welcher Mensch sich dahinter verbirgt

// How you spend your vacation seems to reveal what kind of person you are.

Heinz-Peter Gerber hat mit seiner Frau Ursula rund 100 Länder bereist. Die beiden Gästekreis-Mitglieder sind von der Arktis bis in die Antarktis keiner Herausforderung aus dem Weg gegangen. Das, was andere Reisende sicher als riskant bezeichnen würden, etwa bei hohem Wellengang im Eismeer aus- und einzubooten, bezeichnen die Gerbers ganz gelassen eher als „rustikal“. „Das hat sich geändert“, beschwichtigt das Gästekreis-Redakteur. „Heute lieben wir es etwas gemütlicher.“

Sie haben es sicher erkannt: Gerber und seine Frau sind das, was man als abenteuerlustige Urlaubertypen kategorisieren könnte. Aber nicht jeder liebt Unwägbarkeiten. Der Typ „Faulenzer“ wird sich im Urlaub eher gemäßigten Aktivitäten verschreiben und sich mit mehreren Büchern in die Hängematte legen. Der „Planer“ hat die besten Uhrzeiten für Ausflüge, Besichtigungen oder Restaurantbesuche exakt ermittelt und als verbindlich bekanntgegeben. Der „Rastlose“ reist „asiatisch“ und möchte in wenigen Tagen viele Sehenswürdigkeiten abhaken, und der „Genießer“ wird neben wohl dosierten kulturellen Impulsen stets Freude an Essen und Trinken haben.

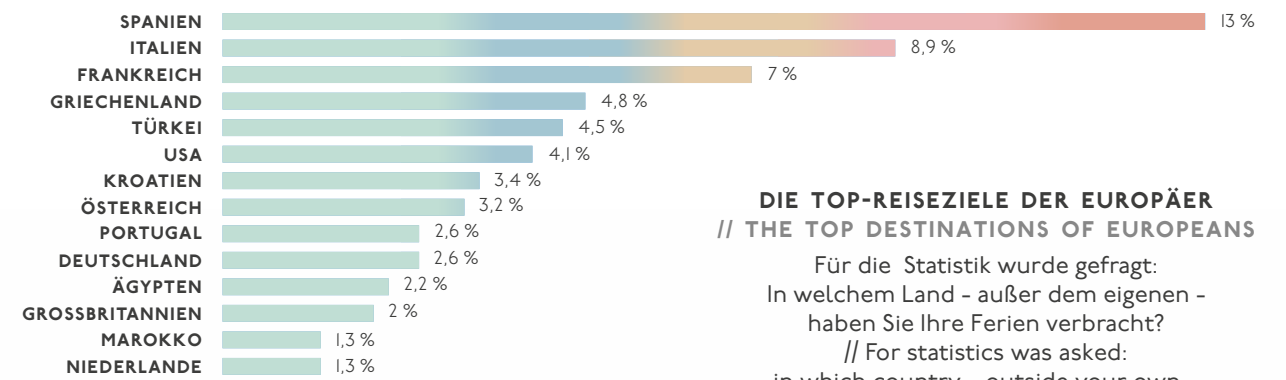
Zu letzterer Kategorie zählt Christa Schlünder aus Iserlohn. „Museen, Architektur und Konzerte, das sind meine Favoriten“, sagt das Gästekreis-Mitglied. Ihr Ehemann liebt all dies ebenfalls - aber ein fein gedeckter Tisch als Vorbote eines zu erwartenden kulinarischen Genusses bleibt für diesen Urlaubstypen noch immer das absolute Highlight.

Heinz-Peter Gerber and his wife Ursula have traveled to around 100 countries. From the North Pole to Antarctica, the two "Gästekreis" guest association members have never shied away from a challenge. What other travelers would surely consider risky, for example disembarking and embarking in a heavy swell in the Arctic Ocean, the Gerbers would casually call "rustic."

"Today that has changed," the Gästekreis editor admits. "Now, we like a bit more comfort." You've probably guessed it: The Gerbers are what could be categorized as "adventurous" vacation types. But not everyone wants a thrill. The "lazy" type will pursue less intense activities on vacation and lie in a hammock with several books. The "planner" has mapped out the best timeslots for excursions, tours or restaurant visits and has drawn up an exact itinerary. The "restless" vacationer travels like a stereotypical Asian tourist might, checking off lots of attractions in just a few days, and the "epicurean" enjoys cultural impulses in moderation and always good food and drinks.

Christa Schlünder from Iserlohn belongs to the last category. "Museums, architecture and concerts, those are my favorites," says the Gästekreis member. Her husband appreciates all this as well - but for these vacation types, a beautifully set table as the prelude to anticipated culinary enjoyment remains the ultimate highlight.

DIE BELIEBTESTEN URLAUBSLÄNDER* // THE MOST POPULAR HOLIDAY COUNTRIES



DIE TOP-REISEZIELE DER EUROPÄER // THE TOP DESTINATIONS OF EUROPEANS

Für die Statistik wurde gefragt:
In welchem Land - außer dem eigenen -
haben Sie Ihre Ferien verbracht?
// For statistics was asked:
in which country - outside your own -
have you booked your vacation?

* Quelle: Statista/2008



GENIESSERIN // EPICUREAN

„Ich besuche gerne Museen und Konzerte, liebe Architektur und gutes Essen.“

// "I like to visit museums and concerts, love architecture and good food."

Christa Schlünder / Iserlohn



ABENTEURER // ADVENTURER

„Wir haben rund 100 Länder bereist und dabei auch riskante Situationen erlebt.“

// "We traveled around 100 countries and also experienced risky situations."

Ursula und Heinz-Peter Gerber

Illustrationen: robu_s (Weltkugel), Bohdan (Flugzeug), okufner (Weltkarte) - stock.adobe.com

BAD SOODEN-ALLENDORF

ADVENT IM FRAU-HOLLE-LAND

// ADVENT IN THE LAND OF MOTHER HULDA



Gästekreis-Reise vom 29.11. bis 2.12.2019 nach Bad Sooden-Allendorf

// Guest association trip from November 29 to Dezember 2, 2019, to Bad Sooden-Allendorf

Das Hotel Ahrenberg mitten in Deutschland blickt auf eine 110-jährige Geschichte zurück und passt damit ausgezeichnet in einen Landstrich, der von Märchen geprägt ist. Das „Frau-Holle-Land“ bezeichnet einerseits den gleichnamigen Geo-Naturpark im Herzen der Republik und steht andererseits als Synonym für die Märchensammler Gebrüder Grimm, deren Spuren in der gesamten Region zu entdecken sind.

Im Mittelpunkt der Reise stehen die Besichtigung der zum Teil mittelalterlichen Städtchen wie Witzzenhausen, berühmt durch das größte zusammenhängende Kirschenanbaugebiet Europas, der Besuch von Bad Heiligenstadt, der heimlichen Hauptstadt des urigen Eichsfelds (abgeleitet von den einst üppigen Eichenbeständen), und eine Fahrt durch den Hohen Meißner, den Mittelgebirgszug im Nordhessischen Bergland.

Adventliche Stimmung und ein ausgesuchter kulinarischer Klang mit festlichem Menü und Bankettabend sowie typischem regionalen Kirschwasser und Bier der Eschwege Klosterbrauerei runden den Besuch festlich ab.

Located right in the middle of Germany, Hotel Ahrenberg has a 110-year history and fits therefore perfectly into a stretch of land famous for fairy tales. „Frau-Holle-Land“ is the name of the eponymous nature park in the heart of the republic and also a synonym for the fairy tale collectors Brothers Grimm whose traces can be found throughout the region.

Highlights of the trip include a tour of medieval towns like Witzzenhausen, famed as the center of Europe's largest cherry-growing region, a visit to Bad Heiligenstadt, the unofficial capital of rustic Eichsfeld (named after the once dense oak tree population) and a ride around the Hoher Meißner, the Central Uplands in North Hessen.

A cozy Advent atmosphere and select culinary celebration with festive menu and banquet evening plus regional cherry brandy and beer from the Eschwege Monastery Brewery top off this trip.



Romantik Hotel Ahrenberg, Bad Sooden-Allendorf (DE), Infos Seite // page 82

OSNABRÜCK

ZU BESUCH IN DER DEUTSCHEN FRIEDENSSTADT

// TRIP TO THE GERMAN CITY OF PEACE



Gästekreis-Reise vom 2. bis 5. April 2020 nach Osnabrück

// Guest association trip from April 2 to 5, 2020, to Osnabrück

Anlässlich der 46. Mitgliederversammlung lädt das Präsidium des Romantik Gästekreises in eine Stadt mit besonderer historischer Bedeutung ein. Osnabrück ist neben Münster die Stadt, in der die Friedensverträge unterzeichnet wurden, die den verheerenden Dreißigjährigen Krieg beendeten. Die Stadt des Westfälischen Friedens ist noch heute durch den erinnernden Leitsatz geprägt: „Frieden als Aufgabe, dem Frieden verpflichtet“.

Historisch ist auch der Versammlungsort. Das Romantik Hotel Walhalla empfängt die Gäste mit hohem Komfort. Entlehnt ist der Name des Hotels der nordischen Mythologie. Walhalla war der Ruhmeshimmel der Krieger, in dem man sich sehr wohlgebetet fühlt.

Das Romantik Hotel ist wegen seiner einzigartigen Atmosphäre auch in höchsten Kreisen beliebt. Es beherbergte schon den Dalai Lama, Staatspräsidenten und gekrönte Häupter.

On the occasion of the 46th members' meeting, the steering committee of the Romantik Gästekreis guest association is inviting members to a city with special historical significance. As in Münster, peace treaties were signed in Osnabrück that ended the Thirty Years' War. The city of the "Peace of Westphalia" still upholds its commitment to peace today and the commemorative maxim: "Peace as a mission, committed to peace" ("Frieden als Aufgabe, dem Frieden verpflichtet").

The venue is historical as well. The Romantik Hotel Walhalla welcomes its guests with lots of comforts. Its name comes from Norse mythology. Valhalla was a paradise for prestigious warriors with very comfortable accommodations.

Due to its unique atmosphere, the Romantik Hotel is popular among guests from the highest circles as well. The Dalai Lama, presidents, and royalty have stayed here.

Fotos: Joerg Sabel (rechts), ASonne30 (links) - stock.adobe.com



Romantik Hotel Walhalla, Osnabrück (DE), Infos Seite // page 82



Mehr Informationen
// More information

ROMANTIK
Gästekreis e.V.,
www.romantik-
gaestekreis.com



Mehr Informationen
// More information

ROMANTIK
Gästekreis e.V.,
www.romantik-
gaestekreis.com

GLEISANSCHLUSS

// ALL ABOARD

UNIQUE



Einzigartige Plätze
für einzigartige
Erlebnisse
// Exceptional places
for exceptional
experiences





DECKENMALEREI

// CEILING PAINTINGS



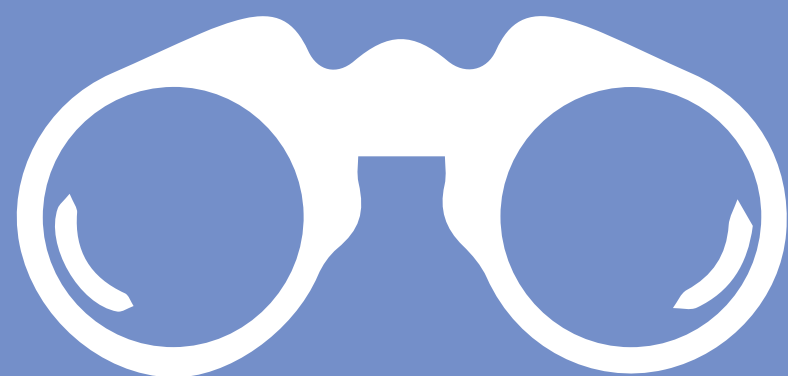


WINTER- WUNDERLAND

// WINTER WONDERLAND



CHECK- IN



Auf diesen Seiten finden Sie die Romantik Hotels,
die in den Geschichten erwähnt werden

// On these pages you will find the romantic hotels
mentioned in the stories

360° S. 4-5
**ROMANTIK HOTEL
DER WIESENHOF**



ÖSTERREICH // AUSTRIA
Tirol
Pertisau 9
AT-6213 Pertisau
T. +43 5243 20 976
wiesenhof@romantikhotels.com
romantikhotels.com/Pertisau

360° S. 6-7
**ROMANTIK HOTEL
AM BRÜHL**



DEUTSCHLAND // GERMANY
Harz
Billungstraße 11
DE-06484 Quedlinburg
T. +49 3946 65 09 670
Am-bruehl@romantikhotels.com
romantikhotels.com/Quedlinburg

TRENDS & TRADITION S. 12-15
**ROMANTIK HOTEL
MUOTTAS MURAGL**



SCHWEIZ // SWITZERLAND
Engadin
Via da Bernina
CH-7503 Samedan-Engadin St. Moritz
T. +41 81 51 17 387
Muottas-muragl@romantikhotels.com
romantikhotels.com/Samedan

TRENDS & TRADITION S. 16-18
**ROMANTIK HOTEL
ALTE MÜNZE**



DEUTSCHLAND // GERMANY
Harz
Marktstraße 1 / Münzstraße 10-11
DE-38640 Goslar
T. +49 5321 572 46 81
alte-muenze@romantikhotels.com
romantikhotels.com/Goslar

TRENDS & TRADITION S. 16-18
**ROMANTIK HOTEL
VILLA COPIS**



BELGIEN // BELGIUM
Limburg
Stationsstraat 34
BE-3840 Borgloon
T. +32 12 28 01 36
villa-copis@romantikhotels.com
romantikhotels.com/Borgloon

TRENDS & TRADITION S. 20-23
**ROMANTIK PARKHOTEL
HET GULPDAL**



NIEDERLANDE // NETHERLANDS
Limburg
Dorpsstraat 40
NL-6277 NE Slenaken
T. +31 43 56 90 520
gulpdal@romantikhotels.com
romantikhotels.com/Slenaken

TRENDS & TRADITION S. 20-23
**ROMANTIK HOTEL
HOSTELLERIE LA FEUILLE D'OR**



BELGIEN // BELGIUM
Flandern
Hoeweg 145
BE-3650 Dilsen-Stokkem
T. +32 93 52 03 04
feuille-dor@romantikhotels.com
romantikhotels.com/Dilsen-Stokkem

TRENDS & TRADITION S. 20-23
**ROMANTIK HOTEL
VILLA COPIS**



BELGIEN // BELGIUM
Limburg
Stationsstraat 34
BE-3840 Borgloon
T. +32 12 28 01 36
villa-copis@romantikhotels.com
romantikhotels.com/Borgloon

TRENDS & TRADITION S. 20-23
**ROMANTIK HOTEL
KASTEEL DAELENBROECK**



NIEDERLANDE // NETHERLANDS
Limburg
Kasteellaan 2
NL-6075 EZ Herkenbosch
T. +32 12 28 01 36
daelenbroeck@romantikhotels.com
romantikhotels.com/Herkenbosch

TRENDS & TRADITION S. 24-27
**ROMANTIK HOTEL
 SCHLOSS RETTERSCHOF**



DEUTSCHLAND // GERMANY
 Taunus
 Rettershof 5
 DE-65779 Kelkheim
 T. +49 6174 94 14 614
 schloss-rettershof@romantikhotels.com
 romantikhotels.com/Kelkheim

TRENDS & TRADITION S. 24-27
**ROMANTIK HOTEL
 SCHWEIZERHOF**



SCHWEIZ // SWITZERLAND
 Berner Alpen
 Swiss Alp Resort I
 CH-3818 Grindelwald
 T. +49 41 33 51 11 182
 schweizerhof@romantikhotels.com
 romantikhotels.com/Grindelwald

TASTE & TABLE S. 30-33
**ROMANTIK HOTEL
 RESIDENZ AM SEE**



DEUTSCHLAND // GERMANY
 Bodensee
 Uferpromenade 11
 D-88709 Meersburg
 T. +49 7532 20 49 620
 residenz@romantikhotels.com
 romantikhotels.com/Meersburg

TRENDS & TRADITION S. 24-27
**ROMANTIK HOTEL
 KLEBER POST**



DEUTSCHLAND // GERMANY
 Oberschwaben
 Poststraße 1
 DE-88348 Bad Saulgau
 T. +49 7581 90 69 628
 kleber-post@romantikhotels.com
 romantikhotels.com/Bad-Saulgau

TASTE & TABLE S. S. 30-33
**ROMANTIK HOTEL
 DAS SCHIFF**



ÖSTERREICH // AUSTRIA
 Bregenzerwald
 Heideggen 311
 AT-6952 Hittisau
 T. +43 5513 31076
 schiff@romantikhotels.com
 romantikhotels.com/Hittisau

TASTE & TABLE S. 30-33
**ROMANTIK RESTAURANT
 SCHLOSS WEINSTEIN**



SCHWEIZ // SWITZERLAND
 St. Gallen
 Weinsteingasse 219
 CH-9437 Marbach SG
 T. +41 71 77 71 107
 schloss-weinstein@romantikhotels.com
 romantikhotels.com/Marbach

TRENDS & TRADITION S. 24-27
**ROMANTIK HOTEL
 WEISSES KREUZ**



ITALIEN // ITALY
 Südtirol
 Burgeis 82
 IT-39024 Burgeis/Mals
 T. +39 0473 50 51 72
 weisses-kreuz@romantikhotels.com
 romantikhotels.com/Burgeis

TASTE & TABLE S. 30-33
**ROMANTIK RESTAURANT
 ALTES GERICHT**



ÖSTERREICH // AUSTRIA
 Vorarlberg
 Taverneweg 1
 AT-6832 Sulz
 T. +43 5522 25 081
 altes-gericht@romantikhotels.com
 romantikhotels.com/Sulz

TASTE & TABLE S. 34-35
**ROMANTIK HOTEL
 SPIELWEG**



DEUTSCHLAND // GERMANY
 Schwarzwald
 Spielweg 61
 DE-79244 Münstertal
 T. +49 7636 87 59 656
 spielweg@romantikhotels.com
 romantikhotels.com/Muenstertal

TASTE & TABLE S. 36-38
**MÖRWARD ROMANTIK HOTEL
 SCHLOSS GRAFENEGB**



ÖSTERREICH // AUSTRIA
 Niederösterreich
 Grafenegg 12
 AT-3485 Grafenegg
 T. +49 7636 87 59 656
 grafenegg@romantikhotels.com
 romantikhotels.com/Grafenegg

DISCOVER & EXPLORE S. 48-49
**ROMANTIK HOTEL
 MANOIR CARPE DIEM**



BELGIUM // BELGIUM
 Westflandern
 Prins Karellaan 12
 BE-8420 De Haan
 T. +32 59 46 01 16
 manoir-carpe-diem@romantikhotels.com
 romantikhotels.com/De-Haan-aan-Zee

DISCOVER & EXPLORE S. 52-53
**ROMANTIK HOTEL
 STADTHAUS BURGDORF**



SCHWEIZ // SWITZERLAND
 Burgdorf / Emmental
 Kirchbühl 2
 CH-3400 Burgdorf
 T. +41 51 16 987
 stadthaus-burgdorf@romantikhotels.com
 romantikhotels.com/Burgdorf

TASTE & TABLE S. 40-41
**ROMANTIK HOTEL
 SCHEELEHOF**



DEUTSCHLAND // GERMANY
 Ostseeküste
 Fährstraße 23-25
 DE-18439 Stralsund
 T. +49 7636 87 59 656
 scheelehof@romantikhotels.com
 romantikhotels.com/Stralsund

DISCOVER & EXPLORE S. 50-51
**ROMANTIK HOTEL POST
 WEISSES RÖSSL**



ITALIEN // ITALY
 Dolomiten
 Karerseestraße 30
 IT-39056 Welschnofen
 T. +39 0471 17 75 322
 post-welschnofen@romantikhotels.com
 romantikhotels.com/Welschnofen

BODY & SOUL S. 54-56
**ROMANTIK HOTEL
 VILLA MARGHERITA**



ITALIEN // ITALY
 Venetien
 Via Nazionale, 416/417
 IT-30034 Mira-Venedig
 T. +39 041 868 62 39
 margherita@romantikhotels.com
 romantikhotels.com/Mira

TASTE & TABLE S. 40-41
**ROMANTIK HOTEL
 SCHLOSS RHEINFELS**



DEUTSCHLAND // GERMANY
 Mittelrheintal
 Schloßberg 47
 DE-56329 St. Goar
 T. +49 6741 57 49 622
 schloss-rheinfels@romantikhotels.com
 romantikhotels.com/St-Goar

DISCOVER & EXPLORE S. 52-53
**ROMANTIK HOTEL
 LANDHAUS LIEBEFELD**



SCHWEIZ // SWITZERLAND
 Bern
 Schwarzenburgstraße 134
 CH-3097 Liebefeld
 T. +41 31 51 18 680
 liebefeld@romantikhotels.com
 romantikhotels.com/Liebefeld

BODY & SOUL S. 60-63
**ROMANTIK WELLNESS-
 HOTEL DEIMANN**



DEUTSCHLAND // GERMANY
 Sauerland
 Winkhausen 5
 DE-57392 Schmallenberg
 T. +49 2975 72 29 670
 deimann@romantikhotels.com
 romantikhotels.com/Schmallenberg

CHECK-OUT

CITIES & PLACES S.64-67
**ROMANTIK HOTEL THE INN AT
 THE ROMAN FORUM**



ITALIEN // ITALY
 Lazio, Rom
 Via degli Ibernesi, 30
 IT-00185 Rome
 T. +39 06 97633330
 roman-forum@romantikhotels.com
 romantikhoteles.com/Rom

MEET & TALK S. 70
**ROMANTIK HOTEL
 AHRENBERG**



DEUTSCHLAND // GERMANY
 Nordhessen
 Auf dem Ahrenberg 5
 DE-37242 Bad Sooden-Allendorf
 T. +49 5652 50 49 601
 ahrenberg@romantikhotels.com
 romantikhoteles.com/Bad Sooden-Allendorf

MEET & TALK S. 71
**ROMANTIK HOTEL
 WALHALLA**



DEUTSCHLAND // GERMANY
 Niedersachsen
 Bierstraße 24
 DE-49074 Osnabrück
 T. +49 541 95 98 85 70
 walhalla@romantikhotels.com
 romantikhoteles.com/Osnabrück

UNIQUE S. 72-73
**ROMANTIK HOTEL
 MUOTTAS MURAGL**



SCHWEIZ // SWITZERLAND
 Engadin
 Via da Bernina
 CH-7503 Samedan-Engadin St. Moritz
 T. +41 81 51 17 387
 muottas-muragl@romantikhotels.com
 romantikhoteles.com/Samedan

UNIQUE S. 74-75
**ROMANTIK HOTEL
 ALTE MÜNZE**



DEUTSCHLAND // GERMANY
 Harz
 Marktstraße I / Münzstraße 10-II
 DE-38640 Goslar
 T. +49 5321 572 46 81
 alte-muenze@romantikhotels.com
 romantikhoteles.com/Goslar

UNIQUE S. 76-77
**ROMANTIK HOTEL
 ALPENBLICK**



ÖSTERREICH // AUSTRIA
 Zillertal
 Johann Sponringstraße 91
 AT-6283 Hippach-Schwendau
 T. +43 5282 51 579
 alpenblick@romantikhotels.com
 romantikhoteles.com/Hippach

BLEIBEN SIE IN KONTAKT // STAY IN CONTACT



SOZIALE MEDIEN
 Romantik Hotels in den Sozialen Medien. Besuchen Sie uns auch bei Facebook, Instagram und Twitter.

facebook.com/RomantikHotels
 romantikhoteles
 @RomantikHotels

// **SOCIAL MEDIA**
 Romantik Hotels in the social media. Visit us on Facebook, Instagram and Twitter.



INTERNETSEITEN
 Alle Romantik Hotels & Restaurants inklusive Infos und Angeboten finden Sie auf unseren Internetseiten.

www.romantikrestaurants.com
 www.romantikhotels.com

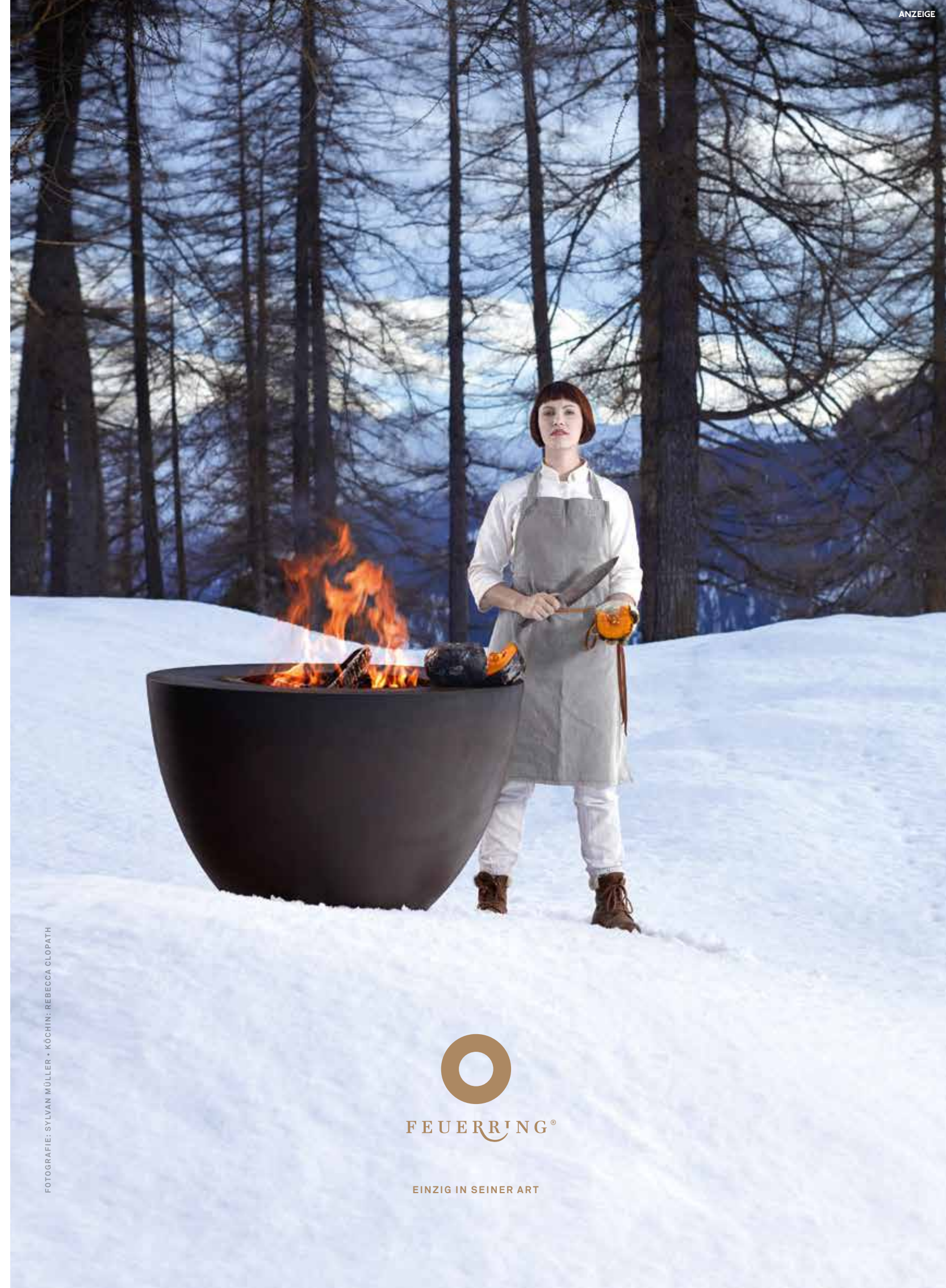
// **WEBSITES**
 All Romantik Hotels & Restaurants including information and offers can be found on our website.



ONLINE WEITERLESEN
 Ausgewählte Stories und zusätzliche Inhalte erwarten Sie in unserem E-Magazin.

magazin.romantikhotels.com

// **READ ON ONLINE**
 Selected stories and additional content await you in our e-magazine.



FOTOGRAFIE: SYLVAN MÜLLER • KÖCHIN: REBECCA CLOPATH



EINZIG IN SEINER ART



ANDREA DA PONTE

DISTILLATORI PER VOCAZIONE DAL
1892

CONEGLIANO VENETO



PRIMA & UNICA

PRIMA UND UNICA STEHEN SEIT 1969 MIT NAMEN UND HERKUNFT FÜR GRAPPA-GENUSS AUF HÖCHSTEM NIVEAU. GEZOGEN AUS DEM BERÜHMTESTEN PROSECCO-WEINSTOCK DER WELT, ENTWICKELT DER GRAPPA AUFGRUND DES HARMONISCHEN AUSBAUS IM EICHENFASS SEINEN EINZIGARTIGEN GESCHMACK!

WWW.DAPONTE.IT