

Extra: aktiv & gesund

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

es ist schon erschütternd, wenn eine Institution, wie die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG), mit der Erkenntnis Alarm schlägt, dass das Ost-West-Einkommensgefälle in diesem Lande krank macht, aber es wundert nicht. Kopfschütteln muss dafür die Lage der Pflegebranche und ihrer Patienten ernten. Sie wurde schon vor vielen, vielen Jahren vorausgesagt, aber im Jugendwahn verdrängt, was der demografische Wandel für die Gesellschaft bedeutet. Das Thema ist einfach nicht »hip« und wird mit spitzen Fingern angefasst. Auch das können Sie in diesem Extra nachlesen. Freude macht dafür die immer noch junge »Urban-Gardening-Szene«. Doch Achtung, hier geht es nicht nur ums Radieschenbeet in der Baumscheibe, sondern um neue Lebens- und damit Gesellschaftskonzepte. Wen wundert's!

Viel Spaß!
Ihr
Martin Hardt

Inhalt

Die Pflege steht mit dem Rücken zur Wand	1
Mehr Verständnis für Allergiker Ein Zertifikat hilft bei der Urlaubsplanung	2
Das Einkommen entscheidet Diabetes in den neuen Bundesländern stärker verbreitet	2
Das Extra-Rätsel	2
Von selbst zur Ruhe kommen Autogenes Training	3
Weihnachten geht auch vegetarisch. Die Rezeptdatenbank des VEBU	3
Urban Gardening. Ein Trend auf dem Weg zur Gewohnheit.	4
Was macht ihr, wenn euer Stürmer HIV hat? Die Welt-Aids-Tag-Kampagne 2015	4
Das nächste Extra erscheint am 11. Dezember 2015. Thema: »Reisemagazin«	



Berlin hat sich zu einem Zentrum des »Urban Gardening« entwickelt. Jetzt ist auch bei den »Stadtgärtnern« Anbaupause. Nach neuen Flächen kann man sich ja trotzdem umsehen. Beitrag auf Seite 4.

Foto: Martin Hardt

Deutscher Berufsverband für Pflegeberufe (DBfK):

Die Pflege steht mit dem Rücken zur Wand

Die Pflegeberufe brauchen mehr qualifizierten Nachwuchs und Anerkennung, das ist fast schon eine Binsenweisheit. Wir veröffentlichen den Faktenhintergrund des »Manifests der Pflegeberufe«, mit dem sich der Deutsche Berufsverband für Pflegeberufe (DBfK), früher Deutscher Berufsverband für Krankenpflege, an die Öffentlichkeit wendet, in gekürzter Form. Pressereferentin Johanna Knüppel zu extra: »Mit dem Manifest wollen wir das große Potenzial, das die Beschäftigten der Pflegeberufe für das Gesundheitssystem bieten, aufzeigen, aber auch, wo die miesen Arbeitsbedingungen eben dieses Potenzial hindern, zur Wirkung zu kommen. Denn die Zukunft wird für alle schwer genug.«

Aus dem Manifest: 2060 werden Männer in Deutschland eine Lebenserwartung von 84,5 Jahren haben, Frauen sogar eine von 89 Jahren ... Bereits 2010 sagte eine Studie des Statistischen Bundesamtes (Destatis) und des Bundesinstituts für Berufsbildung (BIBB) voraus, dass 2025 152.000 Beschäftigte in den Pflegeberufen fehlen werden; das sind 112.000 Vollzeitstellen.

Das Personal in der Pflege wird bereits knapp

Die OECD bemängelt in ihrer Studie »Help wanted« aus dem Mai 2011, dass viele Länder nur mit stückhaften Ausbesserungen auf den ansteigenden Pflegebedarf reagieren anstatt mit nachhaltigen Initiativen. Auf 100

Über-80-Jährige kommen heute in Deutschland nur etwa 11 Vollzeit-Altenpfleger – zum Vergleich: In Schweden sind es etwa 33. Dieses Verhältnis wird sich drastisch verschlechtern, wenn nicht mehr Menschen für die Pflegeberufe gewonnen werden. 2013 zeigten die Zahlen der EU-Kommission, dass die Neueinstellungen von Fachpersonen in der Pflege erstmals rückläufig waren. Das ist nicht etwa auf eine Sättigung des Arbeitsmarktes zurückzuführen, sondern auf das Fehlen von Arbeitskräften.

Großes Vertrauen, schlechtes Image – Pflege ist kein attraktiver Beruf

Initiativen wie die »Ausbildungs- und Qualifikationsoffensive Al-

tenpflege« mit rund 30 Partnern aus Bund, Ländern und Verbänden sind ein Anfang im Kampf gegen den Fachkräftemangel. Im Schuljahr 2013/2014 konnten 26.740 Eintritte in eine Altenpflegeausbildung registriert werden – ein neuer Spitzenwert. Insgesamt ziehen aber nur wenige Abgänger allgemeinbildender Schulen einen Pflegeberuf in Betracht – und die Zahl der Abgänger sinkt obendrein.

Eine Studie des Instituts für Public Health und Pflegeforschung der Universität Bremen hat 2010 herausgefunden, dass überhaupt nur 1,9 Prozent der Jungen und immerhin 10,4 Prozent der Mädchen auf allgemeinbildenden Schulen sich vorstellen können, einen Pflegeberuf zu ergreifen. Hauptgrund dafür

ist laut der Studie das negative Image des Berufsbildes Pflege, sowohl bei den Schülern als auch bei den Eltern.

Hoch belastet – Arbeitsbedingungen in der Pflege

Zwar liegt Deutschland im internationalen Vergleich vorne, wenn es um die Zahl der Krankenhausbetten pro Einwohner geht, ganz anders stellt sich die Situation allerdings beim dazugehörigen Pflegepersonal dar: Mit einem durchschnittlichen Personalschlüssel von 10,3 zu 1 teilt sich Deutschland im EU-Vergleich zusammen mit Spanien den letzten Platz, weit hinter den Spitzenreitern Norwegen (3,8 zu 1), Niederlande (4,9 zu 1), Schweiz (5,5 zu 1). So verwun-

dert es nicht, dass die Verweildauer im Beruf in der Altenpflege mit 8,4 Jahren und in der Krankenpflege mit 7,5 Jahren äußerst niedrig liegt.

Gehälter in der Pflege – Altenpflege ist weniger wert

Für Pflegende in Pflege- und Betreuungseinrichtungen beträgt das Einstiegsgehalt 2.133 EUR (Entgeltgruppe E 7a TVöD B). Nach 15 Berufsjahren können daraus 2.900 EUR (Erfahrungsstufe 6) zuzüglich Schicht- und Nachtzulagen werden. Durch Privatisierung von Kliniken und Pflegeeinrichtungen sowie gezielte Outsourcing-Strategien bis hin zur Gründung eigener Leiharbeitsfirmen für die Tariflöhne

jedoch immer seltener zur Anwendung. So sind vor allem die Pflegenden in den letzten Jahrzehnten zu Verlierern in der Lohnhierarchie geworden.

Stark ist auch das Gefälle in der Krankenhaus- und Altenpflege: In den ostdeutschen Bundesländern verdienen Fachpersonen in der Altenpflege etwa 30 Prozent weniger als solche in Krankenhäusern; 18 Prozent weniger sind es in den westlichen Bundesländern. Diese Zahlen ergab eine Studie des Bundesministeriums für Gesundheit (2015). Seit Januar 2015 gelten immerhin neue Mindestlöhne für Pflegeberufe. DBfK/mwh

www.dbfk.de/manifest/derhintergrund/

ANZEIGEN

BAHNREISEN

SCHÖNSTE BAHNSTRECKEN

SCHOTTISCHE BAHNROMANTIK
22.05. – 01.06., 18. – 28.09.*, 25.09. – 05.10. 2016



Reiseverlauf Bus Berlin – Rotterdam/Zeebrücke, Glasgow, West Highland Line bis Crianlarich, mit Jacobite Steam Train über Glenfinnan Viadukt nach Mallaig, Insel Skye (Innere Hebriden), Kyle of Lochalsh Line, Loch Ness mit Urquhart Castle, Cairngorm Mountain Railway, Clava Cairns, Bischofssitz Elgin, Edinburgh

Höhepunkte Zugfahrten mit West Highland, Jacobite Steam Train, Kyle of Lochalsh Line, Cairngorm Mountain Railway; Schiffsfahrt Loch Ness, Stadtrundfahrten Edinburgh u. Glasgow, Whiskydistillerie, JTW-Reisebegleitung

Leistungen ✓ Busreise mit Führerfahrten ✓ 10 x Ü/HP/Fähren u. Hotels ✓ deutschsprachige örtl. Stadtführer ✓ alle genannten Zugfahrten, Besichtigungen und Verkostungen

p.P. im DZ € 1395,-, *€ 1430,-, .EZZ € 365,-

7 SUPERSTRECKEN IN GROSSBRITANNIEN

27.04. – 07.05., 27.07. – 06.08.*, 07. – 17.09.2016**

Höhepunkte Zugfahrten mit North Yorkshire Moors, Settle Carlisle, Raven-glass, Snowdon Mountain, West Somerset, Watercress Line, Stadtführungen York, Chester u. London, Stonehenge und Windsor Castle, Bootsfahrt Llangollen-Kanal, JTW-Reisebegleitung

Reiseverlauf Bus Berlin – Rotterdam/Zeebrücke, York, Railways: North Yorkshire Moors, Settle Carlisle, Ravenglass, Snowdon Mountain, West Somerset, Watercress Line; Hadrians Wall, Gretna Green, Lake District, Chester, Conwy Castle, Wales, Llangollen-Kanal, Cloucester, Stonehenge, Windsor Castle, London

p.P. im DZ € 1295,-, *€ 1390,-, **€ 1335,-, .EZZ € 335,-



Info/Buchung: nd-Leserreisen, Herr Diekert, Tel. 030/2978-1620; Fax 030/2978-1650; leserreisen@nd-online.de; www.neues-deutschland.de/leserreisen

Veranstalter: JTW-Reisen GmbH, Elsenstr. 111, 12435 Berlin

neues deutschland
SOZIALISTISCHE TAGESZEITUNG

ITALIEN

GOLF VON SORRENT – Romantik unter dem Vesuv – 8-tägige Kultur- und Erlebnisreise ab/an Berlin

p.P. im DZ € 999,-

Campania felix – glückliches Kampanien – nannten die Römer die Region um Neapel. Entlang der Bucht des Golfs von Neapel erstreckt sich ein schier endloses Häusermeer. Am Horizont schimmern die vorgelagerten Golfinseln Ischia und Capri. Dahinter liegt am Golf von Salerno Amalfi, eine wunderschöne Postkartenkulisse. Mittendrin in dieser herrlichen Landschaft die Stadt Neapel. Eine Stadt von großer Kunst, die sich in Kirchen, Palästen und Museen präsentiert. Überragt wird die Szenerie vom Vesuv.

Reiseverlauf:

1. Tag: Anreise Flug von Berlin nach Neapel
2. Tag: Ganztagesausflug Amalfi Küste Die kampanische Küstenstraße Amalfitana zählt zu den schönsten Panoramarouten der Welt. Sie erreichen zunächst Positana und dann das malerische Städtchen Amalfi sowie Ravello, das 350 m hoch über dem Meer thront.
3. Tag: Ganztagesausflug Pompeji – Vesuv Das antike Pompeji wurde 79 n. Chr. beim Ausbruch des Vesuvus unter einer hohen Ascheschicht begraben und konserviert. Sie besuchen die Ausgrabungen einer der am besten erhaltenen antiken Stadtruinen (UNESCO Weltkulturerbe).
4. Tag: Ganztagesausflug Neapel Die Hauptstadt der Region Kampanien liegt am Fuße des Vesuvus.
5. Tag: Tag zur freien Verfügung oder Zusatzausflug Capri / Anacapri (fakultativ) Mit der Fähre setzen Sie über auf die viel besungene Insel Capri im Golf von Neapel.
6. Tag: Ganztagesausflug Paestum Am südlichen Bogen des Golfs von Salerno liegt Paestum – das bedeutendste Monument griechischer Baukunst auf dem italienischen Festland.
7. Tag: Tag zur freien Verfügung
8. Tag: Rückreise Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Berlin.

Änderungen im Reiseverlauf vorbehalten.

Ihr 4-Sterne Hotel:

Das Grand Hotel Vesuvio oder President (09.04.2016) liegt in traumhafter Panoramalage, oberhalb Sorrents mit herrlichem Blick über den Golf von Neapel mit Restaurant, Aufenthaltsräumen, gepflegter Gartenanlage und Lift. Die Zimmer sind komfortabel mit Bad oder Dusche/WC, Sat.-TV, Telefon, Minibar und Föhn ausgestattet.

Eingeschlossene Leistungen:

- Flug von Berlin nach Neapel und zurück in der Economy Class
- Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- Transfers Flughafen – Hotel – Flughafen
- 7 Übernachtungen in einem 4-Sterne Hotel wie beschrieben
- Tägliches Frühstücksbuffet, 7 x Abendessen im Hotel, Willkommensgetränk
- Ausflüge und Besichtigungen wie beschrieben (Eintrittsgelder nicht eingeschlossen)
- Deutsch sprechende Reiseleitung vor Ort
- Reiseunterlagen inkl. Reiseführer (Polyglott o. ä.)

Reisetermine 2016:

12. – 19. März / 17. – 24. März
09. – 16. April
19. – 26. Oktober

Zusätzliches: (p.P.)

- Einzelzimmerzuschlag € 210,00
- Zusatzausflug Capri (Tag 5) € 85,00
- Kurtaxe (zahlbar im Hotel) € 10,50

Coupon für wtt world travel team

Hiermit melde ich verbindlich ... Person(en) für die Sorrent-Reise an.

Reisetermin:
 Einzelzimmer Zusatzausflug Capri

Name	Vorname	Alter	Rechnungsempfänger
1.			<input type="checkbox"/>
2.			<input type="checkbox"/>

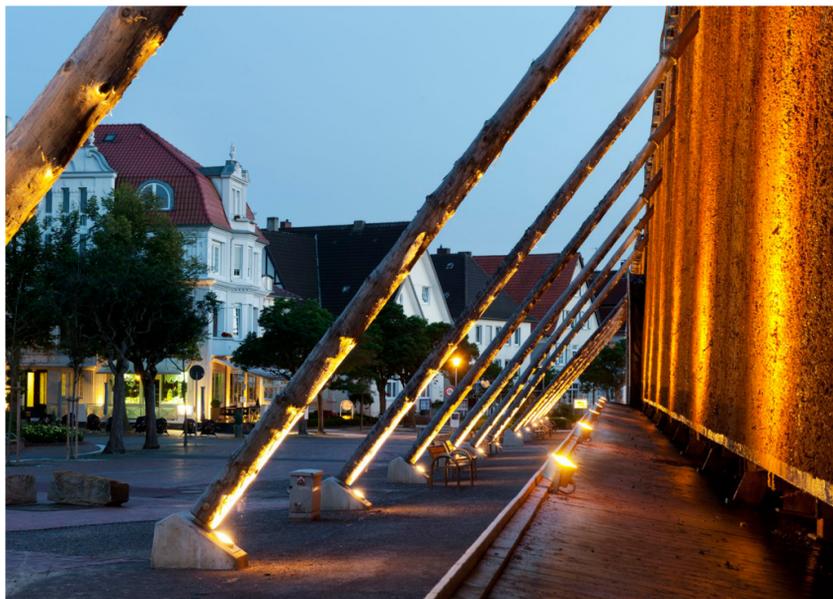
Anschrift:
Tel.: Datum: Unterschrift

Coupon senden Sie bitte an: neues deutschland, Anzeigenabteilung, Frau Weigelt, Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin, Tel.: 030 / 2978-18 42, Fax: 030 / 2978-1840

Zertifikat hilft bei der Urlaubsplanung

Mehr Verständnis für Allergiker

Im März 2013 hat die Europäische Stiftung für Allergieforschung mit Sitz in Berlin (ECARF) ihre Leitlinien zur Erlangung des Zertifikats »Allergikerfreundliche Kommune« unter anderem mit folgender Begründung veröffentlicht. »Allergien betreffen derzeit etwa ein Drittel der europäischen Bevölkerung. Wissenschaftlich fundierte Hochrechnungen gehen davon aus, dass in etwa fünf Jahren die Hälfte der Bevölkerung unter Allergien leiden wird.« Das Zertifikat wird seit 2008 verliehen und bringt zum Ausdruck, dass die jeweilige Kommune und ihre tourismusrelevanten Betriebe die Standards der ECARF einhalten, was für den urlaubsplanenden Allergiker eine große Hilfe darstellen kann. Die Kriterien der ECARF und des von ihr vergeben Siegels sind medizinisch begründet und berücksichtigen Alltagsbedingungen, wie sie zum Beispiel in Hotellerie, Gastronomie und anderen Betrieben einer allergikerfreundlichen Kommune nun einmal gegeben sind. Es entstehen nicht mehr je nach Betrieb unterschiedliche, sondern vergleichbare Angebote. Seit 2014 kooperiert die Stiftung mit dem Deutschen Heilbäderverband e.V. (DHV) bei den Zertifizierungen.



Bad Salzflufen, die jüngste allergikerfreundliche Kommune.

Foto: Staatsbad Salzflufen GmbH/Andreas Hub

Weil die Kriterien öffentlich sind, weiß der Gast, dass er im zertifizierten Betrieb einen medizinisch fundierten und geprüften Mindeststandard erwarten kann. Das Siegel wirkt

damit auch falschen Erwartungen und Unsicherheiten auf beiden Seiten entgegen und gibt Verbrauchern, Betrieben und im Tourismus Beschäftigten Sicherheit. Bad Salzflufen ist das jüngste Mitglied der allergikerfreundlichen Kommunen. Das Ferienland Schwarzwald mit seinen 5 Orten, die Nordseeinsel Borkum, das Schmallerberger Sauerland mit seinen zwei Orten, Bad Hindelang und Baabe wurden folgezertifiziert. Sie sind schon länger dabei. Die Auszeichnung von Oberstdorf wird mit hoher Wahrscheinlichkeit bereits Ende 2015 er-

folgen. Freudenstadt und Schwangau werden 2016 allergikerfreundlich so der DHV. Der Hochschwarzwald sei auf dem Weg zur allergikerfreundlichen Region. Grundvoraussetzung der allergikerfreundlichen Kommune in Deutschland ist, dass sie nach den Begriffsbestimmungen des Deutschen Heilbäderverbandes e.V. auf Länderebene zumindest als Luftkurort oder als Seebad prädikatisiert ist. Vor Ort muss sich die Kommunalverwaltung für den Erhalt des Siegels einsetzen. Hotels, Restaurants, Cafés, eine Bäckerei und ein Lebens-

mittelgeschäft müssen sich beteiligen. Die Europäische Stiftung für Allergieforschung vergibt seit 2006 für nicht-medizinische Produkte und Dienstleistungen ihr Qualitätssiegel für Allergikerfreundlichkeit, sofern diese nachweislich die Lebensqualität von Allergikern verbessern. Die Gültigkeit des bei Allergikern bekannten Siegels muss alle zwei Jahre erneuert werden. mwh
www.deutscher-heilbaederverband.de
www.allergikerfreundlich.de
www.ecarf.org

Diabetes in den neuen Bundesländern stärker verbreitet

Das Einkommen entscheidet

25 Jahre nach der Wiedervereinigung zeigt sich ein gesundheitliches Gefälle zwischen Ost- und Westdeutschland. Die höhere Arbeitslosigkeit und das geringere Einkommen in den neuen Bundesländern führten laut Studien zu einem höheren Risiko, dort an Diabetes zu erkranken. Präventionsmaßnahmen sollten deshalb über die Aufklärungsarbeit hinausgehen, so die Deutsche Diabetes-Gesellschaft (DDG) und diabet-

esDE – Deutsche Diabetes-Hilfe. Die Organisationen fordern unter anderem eine Nationale Diabetesstrategie. Eine Untersuchung der Gesundheitsdaten des Bundes und des Statistischen Amtes der Europäischen Union – kurz Eurostat hätten ergeben, dass die Gesundheit der Bundesbürger mit dem Wohnort und dem Einkommen in Verbindung steht. »Deutschland ist in dieser Hinsicht immer noch geteilt«, konstatiert dazu Professor Dr. med. Baptist Gallwitz, Präsident der DDG. Während in westlichen Bundesländern die Diabetes Typen 1 und 2 zwischen 4,3 und 8,5 Prozent der Bevölkerung treffe, litten 9,5 bis 13,5 Prozent der Bevölkerung in Ostdeutschland an Diabetes mellitus, wie der bundesweite Diabetesatlas der Barmer GEK und der Deutschen Diabetes-Hilfe zeige. In Mecklenburg-Vorpommern beispielsweise, einem der ärm-

sten Bundesländer mit einer Arbeitslosenquote von 9,6 Prozent, sei bei mehr als 13 Prozent der Bevölkerung Diabetes diagnostiziert worden. Im Gegensatz dazu litten besonders in den wohlhabenderen südlichen Bundesländern wie Baden-Württemberg und Bayern nur etwas mehr als halb so viele Bundesbürger unter dieser Krankheit. diabetesDE/mwh

www.diabetesde.org

Das Extra Rätsel

Glanznummer	süd-amerik. Tanz (Mz.)	deutscher Motoren-erfinder	Geschwindigkeits-messer	Rufname der Taylor †	süd-amerikanischer Kuckuck	Grenzschutz-einheit (Abk.)	Film von Steven Spielberg	griechischer Buch-stabe	widerlich finden, sich vor etwas ...	deutsche Vorsilbe	sportlicher Wett-bewerb
	3					Spuk-gestalt		4			
Morast, Schlamm		Flug-zeug-halle	Geschäft der ehem-aligen DDR	Um-schlo-senes	Natur-trieb					9	Bereich
ein Farbton	Spot			8				nicht häufig, rar	Schiff-erob-erung	Kfz-Z. Görlitz	
			Ausruf der Überr-achtung					Abk.: Normal-null		7	europä-isches Meer
			nord-europ. Halb-nomade					Teil des Tafel-bestecks			pomme-risch: kleine Insel
Gummi-harzarzt, Arznei	Stadt und Kanal in Ägypten	Staat in Süd-amerika	span. Doppel-konsonant								1
Spreiz-schritt beim Ballett				6				Fortbe-wegung zu Pferd			Fluss durch Kufstein (Tirol)
			Hühner-produkt		Insel vor Marseille	Musik-träger (Mz.)	Binde-wort	böser orienta-lischer Geist	sume-rische Königs-stadt	Kfz-Z. Freiburg	Deh-nungs-laut
besitz-anzei-gendes Fürwort	Seuche			5				taktlos, grob		2	
sehr, im In-nersten						populär geblie-benes Lied					

Schon Erholung gebucht?
Schmücker Straße 20 · 98716 Elgersburg
Tel. 03677 79800 · www.hotel-am-wald.com

Lösungswort:

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

Webtipps

Über Stress am Arbeitsplatz

Mit dem Satz »Tipps und Tools beim Umgang mit Stress und psychosozialen Risiken bei der Arbeit« bringt die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz (EU-OSHA) den Sinn dieser Homepage auf den Punkt. Sie wendet sich in erster Linie an kleinere Unternehmen, ist aber auch für Arbeitnehmer interessant. Unter dem »Reiter »Stress vermeiden« werden die Ursachen aber auch Mittel gegen den Stress bei der Arbeit dargestellt. »Materialien für die Praxis« gibt Handhabungen für den Alltag. Hier findet sich auch der Der »Elektronische Leitfaden zum Management von Stress und psychosozialen Risiken«, der neuerdings auch länderspezifisch abgefragt werden kann. Unter dem Reiter »Machen Sie mit« werden die unterschiedlichsten Angebote gemacht, wie das Thema »Stress am Arbeitsplatz« stärker in den Fokus gerückt werden kann. Insgesamt ist diese Internetseite ein sehr niederschwelliger Eingang zu einem immer wichtigeren Thema der modernen Arbeitswelt. mwh

www.healthy-workplaces.eu

Impressum

Extra
Verlagsbeilage der Tageszeitung neues deutschland

Redaktion und Gestaltung:
Martin Hardt: V.i.S.d.P.
E-Mail: m.hardt@nd-online.de

Autoren und Quellen

Martin Hardt (mwh)
Quellen wie angegeben

Bildquellen:

Seite 1: Martin Hardt; Seite 2: Staatsbad Salzflufen GmbH/Andreas Hub; Seite 3: fotolia/juefratofoto, Martin Hardt; Seite 4: fotolia/hideko1979

Anzeigenverkauf:

Dr. Friedrun Hardt (Leitung)
(030) 2978-1841
Sabine Weigelt -1842
Telefax: -1840
E-Mail: anzeigen@nd-online.de

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 25 vom 1. Januar 2015

www.neues-deutschland.de

Und das können Sie gewinnen

Und das können Sie gewinnen:

1. Preis: Zwei Übernachtungen für 2 Personen im DZ im HOTEL AM WALD in Elgersburg, inkl. Frühstück, einem Saunabesuch und einmal Kegeln

2. Preis: ein gefüllter Adventskalender der Altenburger Destillerei & Liqueurfabrik

3. Preis: eine Leuchtlupe (gesponsert von Fielmann)

Lösungswort auf eine Postkarte an:

Neues Deutschland
Anzeigen Geschäftskunden
Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin

Einsendeschluss:
20. November 2015

Die Gewinner werden im nächsten Extra bekannt gegeben.

Lösungswort des letzten Rätsels:
gastlich

Die Gewinner:

1. Preis: Gerlinde Grollmitz, Bitterfeld-Wolfen
2. Preis: Dieter Herold, Leipzig
3. Preis: Knut Alf, Potsdam

Ausflugstipps

Winterliches Brandenburg

»Winterliches Brandenburg« heißt das nun fast schon zur Tradition gewordene Pauschalangebot der Tourismus-Marketing Brandenburg GmbH für die kalte Jahreszeit. Es bietet insbesondere Kurzurlaube in den so unterschiedlichen Landschaften des Bundeslands rund um Berlin. Das Grundangebot lautet: 2 Personen übernachten in Hotels mit 3- und 4-Sterne-Komfort für 65 Euro bzw. 79 Euro pro Nacht im Doppelzimmer inkl. Frühstück. Neu ist das Preisspecial in der Woche (Anreise Sonntag-Dienstag): das Komfort-Doppelzimmer für nur 63 Euro pro Nacht inkl. Frühstück bei 3 Nächten. Ausflüge im Zeichen von Winterliches Brandenburg sind vom 1. November bis zum 23. Dezember 2015 und vom 3. Januar bis zum 31. März 2016 buchbar. mwh

www.reiseland-brandenburg.de

Land der Seen und Wölfe

Wenn die Wassersportler ihre Segel streichen, beginnt in den Augen vieler Lausitz-Fans die schönste Fahrradsaison im Lausitzer Seenland. Golden strahlt das Laub von den Bäumen und das klare Herbstlicht spiegelt sich im Wasser. Besonders magisch wirkt die Seenland-Route zu dieser Jahreszeit. Auf 190 Kilometern führt sie durch eine einzigartige Wasserwelt, die hier in den vergangenen Jahrzehnten geschaffen wurde. Ein großer Teil der einstigen Bergbauregion ist dadurch zu einem Naturparadies geworden. Zu besichtigen ist dessen Vergangenheit auf einer gut 500 Kilometer langen Fernradroute mit vielen Variationsmöglichkeiten. Das ist die Niederlausitzer Bergbautour. Stationen wie die Energiefabrik Knappenrode oder das beeindruckende Besucherbergwerk F60 erinnern an diese vergangene Industriekultur. Für den kurzen »Tagess-Ritt« stehen etliche Themenradtouren zur Wahl. Sie folgen den Spuren von Künstlern oder Wölfen oder forschen alten Sagen nach.

www.lausitzerseenland.de



Stille Tage an der Ostsee. Zu Thalasso, die Kur mit Meerwasser, Meeresluft, Sonne, Algen, Sand und Schlick gehört auch der lange Strandspaziergang.

Foto: Martin Hardt

Ausflugstipps

Mecklenburg in der Nachsaison

Angeln und Wellness das sind wohl die Stichworte für alle Aktivurlauber, die auch in der Nachsaison ans Meer wollen. Mit 1.943 Kilometern Ostseeküste, 2.000 Seen und 26.000 Kilometern Fließgewässer garantiert Mecklenburg-Vorpommern grenzenloses Angel-Vergnügen. Zu jeder Jahreszeit und sogar durchs Eis. Für die Ostsee und viele Gewässer im Binnenland reichen zum Angeln ein Touristenfischereischein und eine Angelkarte vom Gewässereigentümer.

Überall entlang der Küste aber auch im Landesinneren verwöhnen Wellness-Tempel ihre Gäste. Die Auswahl ist riesig und reicht von der Familienpension im Landhausstil mit eigenem See bis zum Schlosshotel mit Spa und Gourmetküche. Besonders die Seebäder mit ihrem blütenweißen Charme ziehen Logiergäste aus aller Welt an. Hinzu kommen noble Kurhäuser und modernste Einrichtungen in den anerkannten Kur- und Erholungsorten zwischen Ostsee und Seenplatte. Thalasso, Sole, Kreide und Moor machen die heimischen Anwendungen und Heilmittel aus.

www.auf-nach-mv.de

Autogenes Training kann im Alltag helfen

Von selbst zur Ruhe kommen

Es dürfte wohl jeder und jedem bekannt sein, dieses Gefühl der Überforderung und Unruhe. Manchmal hat es einen konkreten Anlass, dann wieder stellt es sich aus heiterem Himmel ein. In schlimmen Fällen drückt es auf die Brust, und man ist kaum in der Lage, einen Gedanken zu fassen. Interessanterweise hat jeder die »Bordmittel«, um sich aus dieser Lage zu befreien. So beginnt man beispielsweise bewusst tiefer ein- und aus zu atmen. Das ist fast schon wie die erste Stufe des autogenen Trainings. Dessen Heilmittel sind der Atem und die Fähigkeit zur Selbstsuggestion.

Es ist wohl kein Wunder, dass die Methode des autogenen Trainings in den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelt wurde.

Die brausende Stadt mit ihren vielen Menschen ihrer Hektik, der Vereinzelung in der Masse generierte ihre eigenen Krankheitsbilder. Johannes Heinrich Schultz entwickelte die heute allgemein anerkannte Psychotherapiemethode aus seinen Forschungsergebnissen zur Hypnose, die zu jener Zeit viel weiter verbreitet war. Schultz hatte erkannt, dass die meisten Menschen in der Lage sind, einen Zustand tiefer Entspannung allein mit Hilfe ihrer Vorstellungskraft zu erreichen. So lässt sich beispielsweise bei Personen, die sich intensiv Wärme in ihren Armen vorstellen, tatsächlich eine Zunahme der Oberflächentemperatur messen, die auf eine Zunahme der Durchblutung zurückgeführt wird.

Dazu bedarf es jedoch einiger Übung, auch wenn Anfänger im

autogenen Training nicht selten schon beim ersten Mal Erfolg haben. Dies mag in erster Linie an der Bereitschaft liegen, sich eine Auszeit - wie kurz auch immer - zu leisten.

Unter www.gesundheit.de findet sich eine Darstellung des Trainingsablaufs: »Eine einleitende Funktion hat die Ruhe-Übung. Sie dient zur Beruhigung und soll die Konzentration stärken. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich den Schriftzug »Ich bin ganz ruhig, nichts kann mich stören« vor.

Die Schwere-Übung kann nach ausgiebigem Training ein Schweregefühl in den gewünschten Körperteilen auslösen. Sagen Sie sich gedanklich »Die Arme und Beine sind ganz schwer.«

Die Wärme-Übung fördert die Durchblutung der Gliedmaßen.

Stellen Sie sich »Die Arme und Beine sind warm« vor.

Die Atem-Übung steigert die Entspannung. Sagen Sie sich »Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig«. Hierbei sollten Sie jedoch nicht gezielt länger ein- und ausatmen. Lassen Sie Ihren Atem so fließen, wie es der Rhythmus Ihres Körpers vorgibt. Er wird sich alleine beruhigen.

Die Herz-Übung besteht aus der Konzentration auf den Herzschlag. Stellen Sie sich den Wortlaut »Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig« vor. Keinesfalls sollten Sie sich »Mein Herz schlägt langsam« vorstellen. Dies kann in Ausnahmefällen zu Herzrhythmus-Störungen führen.

Die Sonnengeflechts-Übung konzentriert sich auf das Zentrum des Bauches. Sagen Sie sich »Mein Leib wird strömend warm«.

Die Kopf-Übung hilft beim Wachbleiben und zur Konzentrationsverbesserung. Sagen Sie sich »Der Kopf ist klar, die Stirn ist kühl.«

Zu guter Letzt sagen Sie sich einmal mit Nachdruck »Arme fest! Tief Luft holen! Augen auf!« Ein Strecken schließt die Übungsphase ab. Die langsame Aufwachphase ist wichtig, um nicht im tranceähnlichen Zustand zu verweilen.

Das autogene Training kennt drei Stufen der Intensität. Die Grundstufe dient der einfachen Beruhigung des vegetativen Nervensystems, die Mittelstufe funktioniert über die oben beschriebenen gedachten oder gehörten Sätze. Mit der dritten Stufe kann man nach langer Übung bis ins Unbewusste vordringen. Die ersten beiden sind die alltags-tauglichen. mwh

Thüringer Winterwald

Für den winterlichen Kurzurlaub hat Thüringen die Pauschale »Winterzeit zu zweit« wieder aufgelegt. »Für 69,- € für 2 Personen pro Nacht in mehr als 30 Hotels wohnt man komfortabel im Doppelzimmer eines 3- oder 4-Sterne-Hotels inklusive Frühstück. Dieses Angebot ist vom 1. November bis zum 20. Dezember 2015 und vom 4. Januar bis zum 31. März 2016 buchbar. Der Winter in Thüringer Wald, Schiefergebirge und Rhön bietet kilometerlange Loipen. 30 Skilifte stehen bereit, viele Skischulen in Thüringen laden zu Ski- und Snowboardkursen ein. Wer die einsame Winterlandschaft erleben möchte, dem sei eine Schneeschuh-Tour empfohlen. Rodelbahnen und Pisten laden zu nächtlichen Flutlichtabfahrten ein.

www.thueringen-entdecken.de

Vegetarierbund Deutschland e. V.:

Weihnachten geht auch vegetarisch

»Der Vegetarierbund Deutschland e. V. (VEBU) versteht sich als eine der ältesten Vereinigungen dieses Landes. 1892 in Leipzig gegründet, vereint er Vegetarier aller Richtungen, jenseits von einseitiger politischer Ausrichtung, aber auf dem Boden von Toleranz in Sachen Weltanschauung«, so der Verein über sich selbst und seine bewegte Geschichte. In Deutschland solle es 7,8 Millionen Vegetarier und nicht weniger als 900.000 Veganer geben. Mit dem Dezember vor der Tür ist nicht nur für sie die Zeit des Plätzchenbackens gekommen. Wer schon an eine Ernährungsumstellung gedacht hat, findet beim VEBU viele gute Gründe, mit dieser Entscheidung ernst zu machen, und praktische Tipps, die das Leben für alle gesünder machen können.

Die VEBU-Rezeptdatenbank könnte da eine Rolle spielen. Wer links auf »Rezept-



Lecker auf den ersten Blick. Vanillekipferl gibt es auch vegan.

Foto: fotolia/juephrafoto

te« klickt, dem fällt der erste Eintrag auf. Hier werden 14 Weihnachtsplätzchenrezepte vom Vanillekipferl bis zu Quinoa-Dattel-Kugeln vorgestellt. Das dreigängige vegane Weihnachtsmenü klingt auch sehr lecker. Es besteht aus einem Feldsalat mit Feigen und Walnüssen, dem Hauptgang »Kohlrouladen mit geräucherter Tempeh an Senfsauce« und der Nachspeise »Bratäpfel mit Walnuss-Orangensahne«. Interessant ist auch der »Veggie-Weihnachtsbraten aus Cashewnüssen«. Als Beilagen zum Cashewbraten werden karamellierte Karotten, Herzoginkartoffeln, scharfe Preiselbeersöße oder Wintergemüse wie Lauch, Kohlrabi und Pastinaken empfohlen. Die Vorspeise soll Feldsalat mit angebratenen Räuchertofuwürfeln und Granatapfelkernen an Agavensirup-Senf-Dressing sein. Guten Appetit! mwh

www.vebu.de

ANZEIGE

ALTENBURGER
DESTILLERIE
& LIQUEURFABRIK

Echt Altenburger Adventskalender

Rechtzeitig vor der Adventszeit gibt es wieder den gut gefüllten, echt Altenburger Schnapskalender mit Spezialitäten aus der Region - insgesamt 23 Fläschchen à 0,02 l und für den 24. Dezember eine besondere Überraschung.

Insgesamt gibt es den Kalender in fünf Versionen: den neuen mit dem **Altenburg**-Motiv, zwei mit Städte-Motiven: **Leipzig** und **Dresden**, einer mit **Weihnachtsmann** und ein erotischer mit frivoler **Weihnachtsfrau**.



Einen schönen
Advent und
wohl bekomm's!

Altenburger Destillerie & Liqueurfabrik GmbH
Am Anger 1-2 • 04600 Altenburg
☎ 03447-5546-0 • 📠 03447-316508 • www.destillerie.de

Jetzt ist Herbst. Zeit zum Pläne machen!

Urban Gardening. Ein Trend auf dem Weg zur Gewohnheit

»Urbane Gemeinschaftsgärten sind: Gemeingüter, die der zunehmenden Privatisierung und Kommerzialisierung des öffentlichen Raums entgegenwirken.

Orte der kulturellen, sozialen und generationenübergreifenden Vielfalt und des nachbarschaftlichen Miteinanders.

Räume der Naturerfahrung, der Biodiversität, der Ernährungssouveränität und des Saugüterhalts.

Freiräume, die gemeinsam gestaltet, erhalten und gepflegt werden und damit Orte, die Teilhabe ermöglichen. In ihnen gedeiht eine kooperative Stadtgesellschaft.

Experimentierräume: Dort erfinden und gestalten wir, verwenden wieder, reparieren und nutzen um.

Ökologische Alternativen für versiegelte Flächen, Brachen und Abstandsgrün.

Brücken zwischen Stadt und bäuerlicher Landwirtschaft. Gemeinschaftsgärten sensibilisieren für hochwertige Lebensmittel und für eine Landwirtschaft, die die Grenzen und den Eigenwert der Natur, globale Gerechtigkeit und faire Produktionsbedingungen respektiert.

Orte der Umweltbildung, des gemeinsamen Lernens, des Tauschens und Teilens.

Orte der Ruhe und der geschenkten Zeit.

Ein Beitrag für ein besseres Klima in der Stadt, für mehr Le-

bensqualität und für Umweltgerechtigkeit.

Eine gelebte Alternative zu Vereinsamung sowie zu Gewalt und Anonymität.«

So steht es im »Urban Gardening Manifest« der Nachbarschaftsakademie Prinzessingarten in Berlin, einem Zentrum für das immer öfter in den Städten an zu treffende Phänomen, kommunale und private Freiflächen mit Essbarem zu bepflanzen. Nun gab es schon immer kleine grüne Oasen in den seit 200 Jahren ausufernden Städten. Berlins Schrebergärten waren einmal wichtige Vitaminlieferanten. In den Arbeitersiedlungen des Ruhrgebiets gehörten Gartenparzellen immer dazu. Das heutige Phänomen des »Urban Gardening« in den Städten der westlichen industrialisierten Welt aber wohl auf das New York der 90er Jahre zurück. Aus dessen Gemeinschaftsgärten haben sich verschiedenen Konzepte nichtkommerzieller kollektiver Gartenprojekte entwickelt. Interkulturelle Gärten, City Farms, Nachbarschaftsgärten, Kinderbauernhöfe, Schulgärten, Guerrilla Gardening seien hier die Stichworte, hinter denen sie sich verbergen.

»Was wir brauchen, ist eine Politik, die die weltweite Wirtschaftskrise, wie sie für über zwei Drittel der Menschheit schon länger Realität ist, nicht länger



Ob Kinderbauernhof, Dachgarten oder Guerilla Gardening, Gutes aus der Stadt wächst eigentlich überall.

Foto: fotolia/hideko 1979

leugnet. Wir brauchen eine Rückkehr zu einer städtischen Bodenvorratswirtschaft. Der Bodenspekulation – einer der Ursachen der Krise in den USA – muss entgegen gewirkt werden.

Für Erwerbslose und für Klimaschutzgärten muss Land in petto gehalten werden. Die Städte sollten jeden und jede Garteninitiative fördern, die aus Freude jetzt tun, was schon

ziemlich bald Notwendigkeit werden wird.« Damit schließt Elisabeth Meyer-Renschhausen ihren lesenswerten Beitrag in der leider eingestellten aber unter www.oeko-net.de findbaren

Zeitschrift »Kommune«, Ausgabe 3/2010. Jetzt ist Herbst. Zeit zum Pläne machen! mwh

www.reset.org, www.anstiftung.de

Kampagne zum Weltaidstag am 1. Dezember 2015

Was macht ihr, wenn euer Stürmer HIV hat? Hoffentlich viele Tore!

Wer jemanden kennt, der HIV-infiziert ist, hat weit weniger Probleme mit der Nachricht, dass ein Arzt HIV-positiv getestet wurde, als ein Mensch ohne praktische Erfahrung im Umgang mit HIV-infizierten Menschen. Das ist ein Fazit einer repräsentativen Befragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) aus 2014 mit dem sperrigen Titel »Wissen und Einstellungen der Bevölkerung zu den Infektionsrisiken mit HIV im Alltag«. Das Wissen um Behandlungsmöglichkeiten und die Vermeidung von HIV-Infektionen scheint viel größer zu sein, als das über den Umgang mit Betroffenen.

Hier knüpft die Kampagne zum Welt-AIDS-Tag am 1. De-

zember dieses Jahres an. »Was macht ihr, wenn euer Stürmer HIV hat?« Hoffentlich viele Tore!« ist nur eine Frage-Antwort-Kombination, von vielen mit dem Ziel, unbegründete Ängste im Umgang mit HIV-Positiven zu nehmen. Die Kampagne der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung und des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) wird gemeinsam mit der Deutschen AIDS-Hilfe (DAH) und der Deutschen AIDS-Stiftung (DAS) organisiert.

Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe erklärte zum Kampagnenstart im Oktober: »... Es ist höchste Zeit, dass Vorurteile und unbegründete Ängste im Umgang mit HIV-positiven Menschen der Vergangenheit

angehören. Das ist auch das Ziel unserer diesjährigen Kampagne zum Welt-AIDS-Tag. Sie stellt sich gegen Ausgrenzung von Menschen mit HIV und wirbt für ein gutes Miteinander.«

»In Deutschland leben mehr als 80.000 Menschen mit HIV/AIDS. Dank moderner Medikamente haben die meisten von ihnen mittlerweile eine fast normale Lebenserwartung. Sie können in jedem Beruf arbeiten und ihre Freizeit gestalten, wie andere auch. Man kann also heute in der Regel mit HIV gut leben – aber nicht mit Diskriminierung, die leider noch immer vorkommt«, so Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). »Ursachen für Diskriminierung

sind häufig Unwissen und unbegründete Ängste vor Ansteckung. Da hilft nur: Darüber reden und sich informieren! Denn wir alle können ganz selbstverständlich und ohne Angst positiv zusammen leben – im Beruf, in der Freizeit und in der Liebe.«

Sylvia Urban vom Vorstand der Deutschen AIDS-Hilfe erklärt: »Menschen mit HIV werden von Familien und Freundeskreisen ausgeschlossen, erleben Beleidigungen, werden von Arzt und Zahnarztpraxen abgewiesen. Diskriminierung ist schädlich für ihre Gesundheit und für die Prävention, denn sie hält viele davon ab, sich testen und dann auch behandeln zu lassen. Die Deutsche AIDS-Hilfe engagiert sich gegen jegliche Diskriminie-

rung und für vielfältige Beratungs- und Testangebote – auch abseits von Ballungsräumen.«

Auch Dr. Ulrich Heide von der Deutschen AIDS-Stiftung wirbt für mehr Unterstützung: »HIV-positive Menschen erfahren in ihrem Alltag und am Arbeitsplatz oft Diskriminierung und Ausgrenzung. Neben Begleiterkrankungen von HIV und körperlichen Einschränkungen führen diese Erfahrungen bei vielen in die Isolation. Kommt dann noch eine materielle Notlage hinzu, wenden sich diese Menschen an die Deutsche AIDS-Stiftung. Gemeinsam können wir diese Rückzugstendenzen mit Einfühlungsvermögen verhindern – häufig braucht es aber auch materielle Hilfe.«

Auf der Website www.welt-aidstag.de gibt es neben vielen Informationen zahlreiche Aktionsmaterialien wie Flyer, Plakate, Anzeigen und Webbanner zum kostenlosen Download. In mehreren Videoclips kommen Menschen mit und ohne HIV zu Wort. Auf Facebook und Twitter werden weitere interessante Inhalte rund um die Themen der Motive angeboten. Erstmals wurde über die sozialen Medien dazu aufgerufen, eigene Fragen an HIV-positive Menschen zu stellen, die in einem Clip beantwortet werden. BZgA/mwh

www.welt-aidstag.de, www.facebook.com/WeltAidsTag, twitter.com/weltaidstag_de

Gripeschutz 2015

Die Impfzeit ist gekommen

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um sich gegen Grippe impfen zu lassen. Da erfahrungsgemäß nach dem Jahreswechsel ein Anstieg der Grippeinfektionen zu verzeichnen ist, rät die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zur Grippeimpfung vorzugsweise bis Ende November. Denn nach der Impfung dauert es etwa 10 bis 14 Tage, bis der Körper einen ausreichenden Schutz vor einer Ansteckung aufgebaut hat.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Impfung gegen Grippe insbesondere allen Menschen, die ein erhöhtes Risiko für schwere Krankheitsverläufe haben. Dies sind vor allem Personen, die älter als 60 Jahre sind, chronisch Erkrankte, Schwangere, sowie medizinisches und pflegerisches Personal. Aber längst nicht alle wissen um diese Impfpflicht. »Einer aktuell veröffentlichten Befragung der BZgA zufolge haben bislang nur 41 Prozent der Schwangeren von der Grippeimpfpflicht für werdende Mütter gehört,« erläutert Dr. Heidrun Thaiss, Leiterin der BZgA. »Aber gerade in der Schwangerschaft ist die Immunabwehr weniger aktiv, so dass Schwangere anfälliger für Infektionen sind.« Eine Grippeerkrankung in der Schwangerschaft kann zu schwereren Krankheitsverläufen führen und mit Komplikationen wie einer Lungenentzündung einhergehen. Zudem besteht für das heranwachsende Kind die Gefahr von Wachstumsverzögerungen sowie von Fehl- oder Frühgeburten durch eine Grippeerkrankung der Mutter. Ein weiterer Pluspunkt für die Grippeimpfung: Die Grippeimpfung der werdenden Mutter schützt nicht nur das Baby im Mutterleib, sondern auch noch nach der Geburt. Damit leistet die Grippeimpfung einen wichtigen Beitrag zum Nestschutz, denn Säuglinge können erst ab 6 Monaten geimpft werden.

Neben Broschüren und Flyern gibt die neue BZgA-Internetseite Antworten auf gängige Fragen und informiert in Filmen zum Grippe-

www.impfen-info.de/grippe

ANZEIGEN

MECKLENBURG-VORPOMMERN

Winterurlaub am Meer auf der schönen Insel Usedom

Komfort & Service zum Verwöhnen

(u.a. Badelandschaft, Restaurants mit Meerblick & Terrassen, SPA, »Seerose«, Cocktailbar, Bowlingbahn)

Ganzjährig attraktive Arrangements

Strandhotel Seerose Kölpinsee
17459 Seebad Kölpinsee/Loddin • Strandstraße 1
Tel.: (03 83 75) 540 • Fax: 541 99
info@strandhotel-seerose.de • www.strandhotel-seerose.de

Empfohlen von Dr. Dr. Elke Brandt ****Hotel Borstel-Treff
Am Mattensteig 6, 19406 Dabel, Tel. 038485 / 20150, www.borstel-treff.de

KUREN in Mecklenburg – STRESS ABBAUEN –

- GESUNDHEITSURLAUB 4-, 7- oder 14-tägig
- ENTSPANNUNGSTAGE, AKTIVURLAUB 4 bis 14 TAGE

Kassenzuschuss bis 220,- € möglich
SILVESTERARRANGEMENT ab 374 €
WELLNESS-WOCHEN ab 249 €
KUSCHELWOCHE ab 95 €
FAMILIEN- und BETRIEBSFEIERN
GUTSCHRIBEN zum Fest
URLAUBS- und VERHINDERUNGSPFLEGE
Gruppen und Vereine willkommen
Attraktive Seminarräume

- Zimmerpreise ab 34,- € p.P.
- incl. Schwimmbad u. Saunalandschaft
- Physiotherapie im Haus
- Aktion: 10% Rabatt für LINKE-Mitglieder
- NEU: Präventionskurse

Weihnachten am Schweriner See!

*** 3 x Übernachtung mit Frühstück im Doppelzimmer**
(Anreise am 23.12. oder 24.12.)

*** Begrüßung mit Kuchen und Kaffee**

*** 2 x Verwöhn - Halbpension (3-Gang-Wahlmenü)**

*** 1 x 4-Gang-Candlelight-Dinner**

*** Gratistransfer vom und zum Bahnhof in Schwerin**

*** 1 Massage pro Person inkl.!**

*** täglich freier Eintritt in die Wellnessoase**

*** Kremserfahrt & Fackelspaziergang inkl.**

Exklusivpreis p. P.: 222,00 €

Ferienpark Retgendorf, 19067 Dobin am See/ OT Retgendorf
Kiefernweg 1, Tel. 03866-4603/0 www.Ferienpark-Retgendorf.de
Bei der Reservierung outen und 5 % Linkspartei - Rabatt erhalten!

„Man muss Glück teilen, um es zu multiplizieren.“

Maria von Eibner-Eschenbach

SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

www.sos-kinderdoerfer.de

SACHSEN-ANHALT

Das geht ja gut los ...

Januar bis März 2016
bis zu **30% Rabatt**

Jetzt buchen und **SONDERPREIS** sichern!

KUREN in **BAD SCHMIEDÉBERG**

Gästeservice Tel. (034925) 6 30 37
www.eisenmoorbad.de

Fragen zum nd-Abo? ☎ 030/2978-1800

MUSIKREISEN DER BESONDERE KUNSTGENUSS

► **Leipzig mit Musik und Geschichte 25.03. – 28.03.2016**
Bahn/3 Tage/2 x Ü/F im Hotel The Westin Leipzig (o. gleichwertig), Stadtführung »Auf den Spuren Bachs« mit Bach-Museum, Mendelssohn-Haus mit Kammerkonzert, Zeitgeschichtl. Forum, Museum der bild. Künste, fak. **Matthäus-Passion mit Thomanerchor**
p.P. im DZ € 398,-, EZZ € 84,-, fak. Konzertkarte ab € 30,-

► **Händel-Festspiele in Halle 03.06. – 05.06.2016**
Bahn/3 Tage/2 x Ü/F im Hotel Dorint Charlottenhof (o. gleichwertig), Bustransfer Halle – Bad Lauchstädt, Stadtführung Halle, Eintritt/Führungen Hist. Kuranlagen, Goethe-Theater u. Neues Schillerhaus Bad Lauchstädt, Handelhaus; ts-medialog-Reisebegleitung; fak. **Konzert »Messiah« in der Marktkirche**
p.P. im DZ € 358,-, EZZ € 56,-, fak. Konzertkarte ab € 50,-

SACHSEN

Sächsische Schweiz
Schöne FeWo ab 40 € (bis 4 Pers.)
☎ 03 50 28/858 80 www.saechsischeschweiz-touristik.de/guenther

Wanderwochen in
01824 KO Gohrisch/
Sächs. Schweiz
wieder ab 18.03.2016

z.B. 7 ÜN im DZ / HP à la carte zu 322 €/Pers.

Pension „Waldidylle“ und Annas Hof
Pamela und Thomas Kretzschmar
Papstdorfer Straße 130
☎ 035021 – 683 56 o. 687 81
www.gohrisch.net

Fulda mit Musical »Der Medicus« 25. – 26.06., 27. – 28.08.2016
p.P. im DZ € 295,-, EZZ € 20,-

Veranstalter: tsmedialog GmbH, Detmolder Str. 78, 33604 Bielefeld **neues deutschland**