

OIO

Menschen

Eine Klettertrainerin, ein Parkdirektor,
eine Artistin im Theater, eine Biomedizin-
ingenieurin, ein Glampingplatz-
Geschäftsführer und ein Gradierer

O20

Kurz & Gut

Schafe im Museum, gesalzene
Erdbeeren und unterirdische Mode:
Interessantes, Kurioses, Wissenswertes

O28

Kolumne

Als Nichtleistungssportler in Köln war
Max Scharnigg fehl am Platz

Service

040 — Wandern

Touren in der Eifel, im Rothaargebirge,
im Sauerland und im Teutoburger Wald

048 — Übernachten

Wellnesshotels von einfach bis luxuriös

060 — Aachen

Shopping, Genuss und Sehenswertes

070 — Baden

Die schönsten Badestellen des Landes

078 — Yoga

Yoga, Stressabbau und Achtsamkeit

088 — Natur

Der Wald als Badeplatz,
die Natur als Therapieraum

100 — Winterberg

Sport und Spaß im Schnee,
Gastronomie und Hotellerie

110 — Natürliche Heilmittel

Thermalwasser und Sole,
Moor und Schwefel

122 — Kulinarik

Gesundes Schlemmen,
ob mit oder ohne Fleisch und Fisch

132 — Heilbäder

Oeynhaus, Salzufen und Sassendorf

030

Wandern

In 4 Tagen erwanderte sich Redak-
teurin Katja Fastrich die 85 km des
Wildnis-Trails, der in der Eifel
zwischen Monschau-Höfen und
Hürtgenwald-Zerkall verläuft

042

Übernachten

Prominenz statt Promis: In den
Logierhäusern des Gräflichen Parks
von Bad Driburg residierten schon
Friedrich Hölderlin und Königin
Beatrix der Niederlande

050

Essay

Der Autor, Kolumnist und TV-Mode-
rator Micky Beisenherz hat seine alte
Heimat Nordrhein-Westfalen zwar
verlassen, die Liebe ist aber geblieben

052

Aachen

Großstadt und staatlich anerkanntes
Heilbad – ganz im Westen lässt es sich
sehr entspannt und umweltverträglich
einkaufen und genießen

064

Baden

Keine Luftnummer: Wir zeigen drei
der schönsten Badeplätze des Landes
aus der Vogelperspektive

072

Yoga

Im größten Yogazentrum außerhalb Indiens tauchte Autor Michael Gösele in die ihm völlig unbekannte Welt von Asanas und Pranayama ein

080

Waldbaden

Es muss nicht immer Wasser sein – auch Moos, Gräser und Luft sind zum Eintauchen wie geschaffen

090

Interview

Um vom anstrengenden Leben auf Tour zu entspannen, überfällt Deutschlands erfolgreichste Comedian schon mal einen Zug. Ganz im Ernst?

094

Winterberg

668 Meter über NN, 340 Schneekanonen, bis zu 100 Skitage im Jahr: In Winterberg liegt das größte Skigebiet nördlich der Alpen

102

Bewegung

Vom Ruhrschnellweg über die Wuppertaler Schwebebahn bis zur Lippe als längstem Fluss – ein Land in Zahlen

104

Natürliche Heilmittel

Unser Autor hat Experten getroffen, die mit Sole, Moor, Thermalwasser, Heilklima und Kneippanwendungen kleine Wunder bewirken

124

Heilbäder

Mit frischen Ideen versuchen die Heilbäder Oeynhausen, Salzuflen und Sassendorf, den lange Zeit kränkelnden Kurbetrieb wiederzubeleben

136

Original

Da blüht Ihnen was: Schon seit 1709 duftet das echte Eau de Cologne nach Zitronen, Orangen, Pampelmusen, Limetten, Bergamotte und Cedrat

138

Hin & Weg

Anreise, Mobilität, Klima, Events, Adressen, Dos and Don'ts, Spar- und Packtipps sowie eine Karte

146

Souvenir

Ob Kölsch, Alt oder Detmolder Biobier – vor dem Mini-Cherusker Hermann ist keine Flasche sicher

Rubriken

004 — Editorial
144 — Impressum und Vorschau

114

Kulinarik

Gesundheit to go: Wir richten neue Ideen einer jungen Gastronomin in Henkelmännern an und liefern gleich die Rezepte dazu