

# Inhalt

## Die Klassiker reloaded

**Altbekanntes ganz  
neu erleben**

- 8 Pfälzer Tröpfchen:** Wo Wein nicht nur im Glas entspannt
- 10 Bei den Roten Teufeln:** Zum Brunchen ins Fritz-Walter-Stadion
- 12 Am Rhein will ich sein:** Per Rad dem Strom auf die Pelle rücken
- 14 Lust auf Weiß?** Dem Donners-berg den Buckel runterrutschen
- 16 Zwischen Mandeln wandeln:** Pfälzer Kerne für alle Sinne
- 18 Schöne Schweinerei:** Der Sau-magen erfindet sich neu
- 20 Hart an der Grenze:** Mal kurz nach Frankreich hüpfen
- 22 Heilige Hallen:** Eine Burg für dich allein
- 24 Legenden jagen:** Auf der Suche nach der Elwedritsch
- 26 Höhenunterschiede:** Speyerer Dom von unten nach oben

# Die Leckerbissen

Verführerisches von süß bis deftig

- 30 **Oh lala:** Französisch schlemmen im Grenzgebiet
- 32 **Mit Sahnehäubchen:** Im Laden der Pfälzer Cupcake-Fee
- 34 **Kugelrunde Sache:** Dampfnudelvariationen
- 36 **Sauer macht glücklich:** Wo Essig zur Delikatesse wird
- 38 **Spezialgewächse:** Zwischen Feigen und Edelkastanien
- 40 **Pfälzer Spirit:** Kreativ und hochprozentig
- 42 **Durch die Region shoppen:** Ein Hofladen für alle Fälle
- 44 **Kommt ein Diner angeshippert:** Hausmannskost aus Übersee
- 46 **Heiße Aromen:** Schnupper dich durch Pfälzer Tee
- 48 **Brot tut not:** Selbst backen im Mietbackhaus oder in der Mühle
- 50 **Schmecken lernen:** Ganz tief eintauchen in die Welt des Weins
- 52 **Vergessenes Paar:** Wenn Zwetschge und Kartoffel sich küssen
- 54 **Hopfen und Malz:** Denn die Pfalz kann auch Bier
- 56 **Edle Spitzen:** Ein Tag für Spargel-Gourmets

# Die kreativen Orte

Kunst & Kultur von gediegen bis hip

- 60 **Kunst an der Luft:** Max Slevogts Lieblingsorte erwandern
- 62 **Schmökern am Baum:** Der offene Waldbücherschrank
- 64 **Textile Liebeserklärungen:** Pfalz zum Anziehen
- 66 **Rocken unterm Kuppeldach:** Showtime im Planetarium
- 68 **Sommernächtlich:** Kino unterm Sternenhimmel
- 70 **Die Kelten sind los!** Im Freilichtmuseum am Donnersberg
- 72 **Heiße Sohlen:** Im größten Schuhdorf der Welt
- 74 **Wieso, weshalb, warum?** Naturgesetze kreativ erklärt
- 76 **Pfälzer Broadway:** Auf den Bühnen der Region
- 78 **Schauplatz-Spektakel:** Kultur in Burg- und Festungsmauern
- 80 **Kunst für alle:** Im Museum das Schöne im Alltag entdecken
- 82 **Talentschmiede:** Impro & Offene Bühne im alten Weingut
- 84 **Als die Pfalz noch am Äquator lag:** Erdgeschichte im Urweltmuseum
- 86 **Ungeahnte Fähigkeiten:** Neues lernen in der Kreativ-Werkstatt
- 88 **Wo ist das Vögelchen?** Reise an den Ursprung der Aufnahmen

# Die wilde Seite

Gas geben und Spaß haben  
von sportlich bis mutig

- 92 Über Bäume sausen:** Zipline-Panoramen im Pfälzerwald
- 94 Mit 120 Sachen!** Auf Achterbahnen in die Tiefe rauschen
- 96 Alle, hop!** Zum Rutschen über die Grenze hüpfen
- 98 Am Felsen hängen:** Zum Klettern im Pfälzerwald
- 100 Wilde dunkle Zeiten:** Ein Rittermahl auf Burg Berwartstein
- 102 Überm Urwald:** In den Baumwipfeln wandern
- 104 Mayday!** Astronaut, Pilot und U-Boot-Kapitän an einem Tag
- 106 Wandern in schnell:** Beim Trailrunning Tempo machen
- 108 Der Kobra in die Augen schauen:** Im größten Reptilienzoo Deutschlands
- 110 Spritzige Mutprobe:** Mitten im Wald vom 10er springen
- 112 Temposucht:** Adrenalin jagen auf der Kartbahn
- 114 Ab ins Innere der Erde:** Sich wie ein Bergmann fühlen
- 116 Rollen lassen:** Auf dem Mountainbike durchs Gelände
- 118 Fliegen lernen:** Im Trampolinpark durch die Luft wirbeln
- 120 Farbenschlacht:** So richtig auspowern beim Paintball

# Die ruhigen Ecken

Entspannen von  
minimalistisch bis luxuriös

- 124 Immer der Muschel nach:** Auf dem Pfälzer Jakobsweg
- 126 Urwaldgefühle:** Mit dem Kanu durchs Glantal gleiten
- 128 Erster!** Frühschwimmen unter Burgmauern
- 130 Tour de Pfalz:** Unterwegs mit der Draisine
- 132 Pfälzer Dampf:** Abschalten in der Rieslingsauna
- 134 Pfälzisch Kanada:** Auf Entdeckungstour am Eiswoog
- 136 Mach mir den Baum!** Beim Yogawandern im Wald
- 138 Konichiwa!** Im größten Japanischen Garten Europas
- 140 Auf Waldsafari:** Luchse und Rotwild besuchen
- 142 Vergessene Welt:** Am Altrhein hat die Natur übernommen
- 144 Einfach leben:** Entschleunigung im Freilichtmuseum
- 146 Ich bin raus:** Wildcampen ganz legal
- 148 Krieg und Frieden:** Ein Spaziergang in der area 1
- 150 Gipfelglück:** Durchatmen über den Wipfeln des Waldes
- 152 Tour zum Kratersee:** Stiller Vulkan am Pechstein

# Das pralle Leben

**In Feierlaune  
das ganze Jahr**

- 156 Von wegen Provinz:** Bass im Bauch bei Rock im Hinterland
- 158 Flüssige Sonnenstrahlen:** Sommer in der Strandbar
- 160 Voller Kalender:** Wo der Pfälzer Wein gefeiert wird
- 162 Kufenparty:** Durch die Eisnacht tanzen
- 164 Feiern wie ein Ritter:** Festivals vor Mittelalterkulissen
- 166 Einfach stilvoll:** Schnieke Bars mit guten Drinks
- 168 Tischlein deck dich:** Am längsten Esstisch der Pfalz
- 170 Keine Regeln:** Zum Jazz-Frühshoppen
- 172 Entspannter Ausklang:** Weihnachten in Stadt und Wald

# Mix & Match

**Mach dein eigenes Ding**

- 176 Kurzurlaub:** In zwei Tagen besonders viel erleben
- 178 Auszeit:** Ein herrlich entspannter Tag
- 179 Weltreise:** Exotische Orte ganz nah
- 180 Kinderkram:** So werden die Kleinen glücklich
- 181 Sauwetter:** Wo es bei Regen besonders schön ist

# Dies & Das

**Karten, Register & mehr**

- 184** Karten
- 188** Register
- 190** Impressum
- 191** Autorin
- 192** Bloß nicht!