

Das Besondere erleben & genießen

208

September/Oktöber 2025

## EXTRA CAMPING NEU ENTDECKEN

Die besten Tipps und  
spektakuläre Roadtrips.  
PLUS: Reisemobile  
clever mieten

## Trend-Guide Kopenhagen

33 angesagte Hotspots:  
von Food bis Kultur

## Auszeit auf Bali

Wo Indonesien am  
schönsten entschleunigt

## Schweiz pur

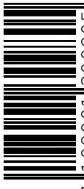
Eine Rundreise zwischen  
Gipfeln und Genuss

Sonne, Strand  
& Südsee-Feeling

# Sardinien

Traumhafte Buchten und Hotels • Highlights der Inselküche • Wandern mit  
atemberaubendem Meerblick • Segeln entlang der Smaragdküste

€ 9,80 (D) • € 10,80 (A) • CHF 15,80 (CH) • € 11,30 (Bewerkt) • € 13,20 (I)



4198001309805

## Ein Kontinent wie kein anderer. Jetzt Afrika entdecken.

Mit ADAC die Welt entdecken  
und von **exklusiven Vorteilen**  
für **ADAC Mitglieder** profitieren.



### Unter dem Himmel Namibias

15-tägige Soft Adventure Tour  
inkl. Flug

ab 4.449 € p. P. im Doppelzimmer  
Reisetermine: 7.3. - 21.3.2026, 18.4. - 2.5.2026, 31.10. - 14.11.2026, 14.11. - 28.11.2026

**Mitgliedervorteile:** Ganztägige Pirschfahrt im Etosha Nationalpark, Katamaran Bootsfahrt



### Uganda – Im Land der Berggorillas & Schimpansen

11-tägige Naturreise inkl. Flug

ab 4.899 € p. P. im Doppelzimmer

**Reisetermin:** 18.2. - 28.2.2026

**Mitgliedervorteile:** 2-stündige Sunset Cruise auf dem Lake Victoria, Besuch Entebbe Botanischer Garten, Mittagessen im Protea Hotel in Entebbe o.ä.



### Kenia – Jenseits von Afrika

14-tägige Soft Adventure Tour  
inkl. Badeverlängerung und Flug

ab 4.599 € p. P. im Doppelzimmer

Reisetermine: 10.3. - 23.3.2026, 12.5.2026 - 25.5.2026, 17.11. - 30.11.2026

**Mitgliedervorteile:** Sundowner-Cocktail, Champagner-Frühstück



### Südafrika – Safari, Königreiche & Küstenzauber

16-tägige Soft Adventure Tour  
inkl. Flug

ab 3.999 € p. P. im Doppelzimmer

**Reisetermine:** 18.5. - 2.6.2026, 14.9. - 29.9.2026, 16.11. - 1.12.2026

**Mitgliedervorteile:** Fahrt mit dem Graskop Gorge Lift, Nachtsafari im iSimangaliso Wetland Park

**Beratung und Buchung:** 250 ADAC Reisebüros<sup>1</sup> adacreisen.de 069 945 15 97 40<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Reisebürofinder: adacreisen.de/reisebuero <sup>2</sup>Täglich: 8 – 20 Uhr. Veranstalter: DERTOUR Deutschland GmbH, 51149 Köln. Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten.

# Liebe Leserinnen und Leser,

es gab viele Sommer in meiner Kindheit, da roch das Auto nach warmem Leder und Sonnencreme. Italien war das Ziel. Oft. Die Fahrt dorthin – endlos lang und doch nie langweilig. An der Raststätte die erste Zitronenlimonade, auf dem Rücksitz Bücher,



Walkman, Vorfreude. Jetzt, mit dem eigenen Kind an Bord, werden genau diese Reisen etwas anstrengender, aber nicht minder wunderbar. Was ja stets gleich bleibt: Es erwartet einen das La-Dolce-Vita-Lebensgefühl – die Pizza knusprig, das Wasser klar. Auf meiner ersten Reise jenseits des italienischen Festlands nach Sardinien war dann allerdings vieles ein wenig anders als gewohnt. Immer noch Italien, ja – aber auch wild, herb, eigen. Und gleichzeitig auch so, als hätte jemand einen Zipfel Südsee ins Mittelmeer gelegt. Die Farben: intensiver. Das Licht: weicher. Die Menschen: zurückhaltender, stolzer viel-

leicht. **Sardinien trägt eine Schönheit in sich, die fasziniert und fesselt.** Wer sich auf diese besondere Insel einlässt, entdeckt viel mehr als nur **atemberaubende Strände** (die schönsten finden Sie ab Seite 36). Auch kulinarisch hat Sardinien Besonderes zu bieten: **Die Aromen der Insel** (ab Seite 24) sind unverfälscht, ehrlich – und spiegeln eine Küche wider, die tief verwurzelt ist in der Landschaft und in den Traditionen ihrer Menschen. Nicht weniger eindrucksvoll zeigt sich die Insel im Inneren. Wer sich in die Berge wagt, begegnet einer anderen Welt. Steile Hänge, schmale Pfade, uralte Wälder – und eine kraftvolle Stille. **Aktivurlaub** ist hier sehr fordernd, aber er lohnt sich (ab Seite 30). So wie alles an Sardinien. Es ist einfach traumhaft dort!

Noch mehr Travel-Inspirationen bietet in dieser Ausgabe unser **Camping-Special** (ab Seite 84) mit vielen Tipps rund ums Mieten, aber auch angereichert mit Ideen zu eindrucksvollen Roadtrips für ein herrliches Freiheitsgefühl. Ich wünsche Ihnen ganz viel Freude mit dem **neuen ADAC Reisemagazin**.

*Franziska Bruchhagen*

Ihre Franziska Bruchhagen  
Chefredakteurin „ADAC Reisemagazin“



## Ausgabe verpasst?

Das „ADAC Reisemagazin“ kann auch, wie hier die Ostsee-Ausgabe (Nr. 207), nachbestellt werden. Diese und weitere Ausgaben finden Sie jetzt unter:

[reise-magazin.com/archiv](http://reise-magazin.com/archiv)

oder über

**ADAC REISEMAGAZIN**

Abonenten Service Center GmbH  
Hauptstraße 130, 77652 Offenburg  
Telefon: 0781 639 6657  
[bestellung@reise-magazin.com](mailto:bestellung@reise-magazin.com)



## Die besten Roadtrips durch Dänemark und Schweden

Entlang der Küste Dänemarks oder auf Traumstraßen von Malmö nach Stockholm? Ein Roadtrip der kulinarischen Entdeckungen oder in eigenen Etappen zu den schönsten Landschaften? Mit den ADAC Roadtrips wird bereits die Fahrt in den Urlaub zum Erlebnis. **Um 23 Euro, [adac.de/roadtrips](http://adac.de/roadtrips)**



Wir freuen uns über Ihr Feedback!  
Was hat Ihnen gefallen, was nicht?  
Schreiben Sie uns unter:  
[leserbriefe@reise-magazin.com](mailto:leserbriefe@reise-magazin.com)

# Inhalt #208



Hier liegen Sie richtig! Die schönsten Buchten und Strände – von karibisch cool bis felsenstark und faszinierend. Hier findet jeder Badeurlauber den perfekten Strand **Seite 36**

12

Vielseitiges Sardinien:  
perfekt für Bade- und  
Aktivurlaub



## TITELTHEMA: SARDINIEN

### 12 Urlaubsparadies Sardinien

Wo das Mittelmeer wie die Südsee leuchtet, zeigt sich Italien von seiner ursprünglichsten Seite

### 16 Einmal um die Insel

Wem Bootstouren nicht reichen, der erfüllt sich seinen Segel-Traum: einmal die Insel komplett umsegeln

### 24 Die Aromen der Insel

Würziger Käse, frische Meeresfrüchte und kräftiger Rotwein – die sardische Küche ist einfach ein Genuss

### 30 Unterwegs in den Bergen

Aktivurlaub auf Sardinien ist nichts für Müßiggänger. Wer hier wandert oder klettert, braucht Kondition

### 36 Perfekt für Badeurlaube

Auf dem italienischen Eiland im Mittelmeer gibt es wunderbare Strände und Buchten zu entdecken

### 46 Das Original

Geheimnisvoll: Die Holzmaske des Mamuthone ist Symbol des traditionellen sardischen Karnevals

### 48 Die bunte Stimme Sardiniens

Die vielen Wandmalereien zeigen, was Sardinien bewegt. Und sind ein Schlüssel zur Insel-Identität

### 54 Zwischen Piazza und Panorama

Wer eine Auszeit von Strand und Natur braucht: Diese 7 Orte sind einen Abstecher wert

### 62 Geheimnis der Hundertjährigen

Das Bergland Sardiniens ist die erste „Blue Zone“ der Welt. Aber warum werden die Menschen hier so alt?

# September/Oktöber 2025



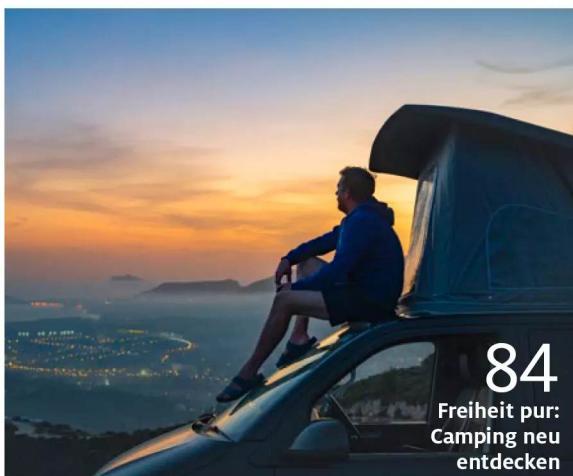
96

Kopenhagen besticht durch seinen ganz besonderen Charme



74

Hier zeigt sich die Schweiz von ihrer besten Seite



84

Freiheit pur:  
Camping neu entdecken



104

Bali fernab des Massentourismus erkunden

## WEITERE THEMEN

### 68 Einchecken & entdecken

Ein Wohlfühlort im Norden, das neue Restaurant von Gourmetkoch Nelson Müller und Kultur-News

### 74 Rundreise voll Genuss und Kultur

Seit 10 Jahren verbindet die Grand Tour of Switzerland das Beste aus allen Regionen der Schweiz

### 84 SPEZIAL: Camping & Roadtrips

Unterwegs mit dem Wohnmobil, immer der Sonne entgegen. Die besten Routen und Miet-Tipps

### 96 Trend-Guide Kopenhagen

Die Highlights der City: Wer sich treiben lässt, kann den ganz besonderen Zauber dieser Stadt entdecken

### 104 Traumreise Bali

Die Insel der Götter ist viel mehr als Partystimmung und Overtourismus – hier sind nicht überlaufene Alternativen

### STANDARDS

3 Editorial, 6 News & Trends

94 Reise-Ratgeber 112 Wortschatz der Welt 114 Impressum & Vorschau

### REISEZIELE IN DIESER AUSGABE

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Alghero (Sardinien) .....      | 56  |
| Cagliari (Sardinien) .....     | 55  |
| Candi Dasa (Bali) .....        | 107 |
| Castelsardo (Sardinien) .....  | 58  |
| Kopenhagen (Dänemark) .....    | 96  |
| Murten (Schweiz) .....         | 78  |
| Olbia (Sardinien) .....        | 56  |
| Oristano (Sardinien) .....     | 58  |
| Porto Cervo (Sardinien) .....  | 57  |
| Pura Manam Mumbul (Bali) ..... | 108 |
| Reine (Norwegen) .....         | 89  |
| Sassari (Sardinien) .....      | 57  |
| Zermatt (Schweiz) .....        | 79  |
| Zürich (Schweiz) .....         | 77  |

# News & Trends

ÖSTERREICH  
FERNSTRASSEN-JUBILÄUM

## 90 Jahre Staunen

Dieser Pass ist weit mehr als eine Straße von A nach B – er ist ein Stück österreichischer Geschichte. Die Großglockner Hochalpenstraße feiert 2025 ihr 90-jähriges Bestehen. Seit ihrer Eröffnung 1935 begeistert die Panoramastraße mit 36 Kehren auf 48 Kilometern zwischen Salzburg und Kärnten Besucher aus aller Welt. Sie gilt als Wahrzeichen Österreichs und führt mitten hinein in den Nationalpark Hohe Tauern. Der größte Nationalpark Österreichs – und Mitteleuropas – ist berühmt für saftige Almen, urige Berghütten, glasklare Gletscherbäche und seine Artenvielfalt – darunter die Big Five der Alpen: Steinbock, Murmeltier, Steinadler, Bartgeier, Gämse. Deshalb lohnt es sich, nicht nur zur Franz-Josefs-Höhe am Pasterzengletscher zu fahren, sondern sich auch in Ruhe die Zeit für eine längere Wanderung zu nehmen.

✉ [nationalpark-hohetauern.at](http://nationalpark-hohetauern.at)



# Inspiration



BAHNREISEN // NEUE STRECKE

## Die höchste Eisenbahnbrücke der Welt

Nach mehr als 20 Jahren Bauzeit und einigen Verzögerungen ist sie endlich für den Verkehr freigegeben: Die im Juni von Premier Modi offiziell eröffnete Chenab-Brücke in Indien ist mit einer Stützweite von 467 Metern eine der größten und mit einer Höhe von 359 Metern die höchste Eisenbahnbrücke der Welt. Das 1315 Meter lange, aus 28.000 Tonnen Stahl errichtete Bauwerk ist Teil der neuen Strecke von Jammu nach Baramulla, die den von Indien kontrollierten Teil des Kaschmirtals um die Millionenstadt Srinagar mit dem Rest des Landes verbindet. Die Brücke liegt auf dem technisch anspruchvollsten Part, der das Gebirge Pir Panjal im vorderen Himalaja kreuzt. Am luftigsten Punkt der Brücke schweben die Zugreisen- den in einer Höhe, aus der einem selbst der Eiffelturm (330 Meter) mickrig erschien. [wsp.com/en-gl/projects/chenab-bridge](http://wsp.com/en-gl/projects/chenab-bridge)



FOTOS: BASIT ZARGAR/ZUMA PRESS/WIRE/IMAGO (1), MISTIKAS/GETTY IMAGES (1), JULIUS HIRTZBERGER (1), PR

NEUERSCHINUNG // KALENDER

### So schön ist Fernweh

Von der goldenen Zeit des Reisens, als Fliegen ganz neu war und es noch weiße Flecken auf der Weltkarte gab, erzählt dieser Kalender mit 53 historischen Werbeplakaten samt erklärenden Texten. Die schwelgerisch-eleganten Bilder preisen die große, weite Welt an: Grandhotels, Orientexpress und Ozeandampfer, aber auch Campingplätze und simples Strandvergnügen. 56 Seiten, 24 x 32 cm, 24 Euro. [verlagsgruppe-patmos.de](http://verlagsgruppe-patmos.de)



GADGETS // TRINKFLASCHE

### Leichter trinken

Man soll ja mehr trinken, und gerade unterwegs fällt das oft nicht leicht. Deshalb haben viele heutzutage eine Trinkflasche dabei. Aber die soll natürlich gut aussehen und schön leicht sein. Die Dopper Steel wiegt nur 118 Gramm und ist zu 90 Prozent aus recyceltem Edelstahl. 350 ml, um 19 Euro. [dopper.com](http://dopper.com)





#### REISEGEPÄCK // WEEKENDER

### Nie wieder Gepäckband

Die Kompass Duffel Bag 50 (hier im mitgelieferten Beutel) nutzt die Maße, die bei Bordgepäck erlaubt sind, durch smarte Unterteilungen und Kompressionsriemen im Inneren optimal aus. Mit großer Öffnung für leichtes Packen und Gurten zum Tragen als Rucksack. Um 120 Euro, [bergans.com](http://bergans.com)

#### GADGETS // SPIELE

### Unterhaltung aus der Dose

Für Regentage mit der Familie oder gesellige Abende mit den neuen Urlaubsbekanntschaften – auf Reisen gehört immer ein Kartenspiel in den Koffer. Das Einzige, was einen davon abhalten könnte, ist die meist arg altbackene Gestaltung. Dass es auch modern und hübsch geht, zeigt das Set „Play“ aus der Reihe Tinned Goods von Block Design: bunte Farben, klares Design – und eine Öl-sardine als Hülle. Um 20 Euro, [blockdesign.co.uk](http://blockdesign.co.uk)



#### URLAUBSPLANUNG // ONLINE-SERVICE

### ADAC Mautportal jetzt mit Schweiz-Vignette

Alle drei Sekunden eine Vignettenbuchung, über zwei Millionen bestellte Mautprodukte im Jahr 2024. Das ADAC Mautportal hat sich seit der Einführung im Oktober 2023 zu einer echten Erfolgsgeschichte entwickelt – auch weil das Angebot permanent wächst. Jetzt gibt es neben Vignetten und Streckenmaut für Österreich und Slowenien auch die digitale Jahresvignette für die Fahrt auf den Autobahnen in der Schweiz zu kaufen. Mehr Infos unter [adac.de/mautportal](http://adac.de/mautportal)

#### HOTELS // NEUERÖFFNUNG

### Gute Nacht in Philippe Starcks Märchenwelt

Im April hat im Amphitheaterviertel der französischen Stadt Metz das Vier-Sterne-Hotel „Maison Heler“ eröffnet. Das von Star-Designer Philippe Starck entworfene Haus ist buchstäblich ein Märchenschloss, denn es dient gewissermaßen als begehbarer Kulisse für einen Anfang des Jahres erschienenen Fantasy-Roman aus seiner Feder. „La vie minutieuse de Manfred Heler“ (nur auf Französisch) erzählt von einem einsamen jungen Mann, der in einem Haus in Lothringen – genau wie dem auf der Dachterrasse im neunten Stock des Hotels (s. Foto) – bizarre Gegenstände wie einen Kristallhammer oder eine Axt mit zwei Enden erfindet. [maisonhelermetz.com](http://maisonhelermetz.com)





TOOLS // TECHNIK

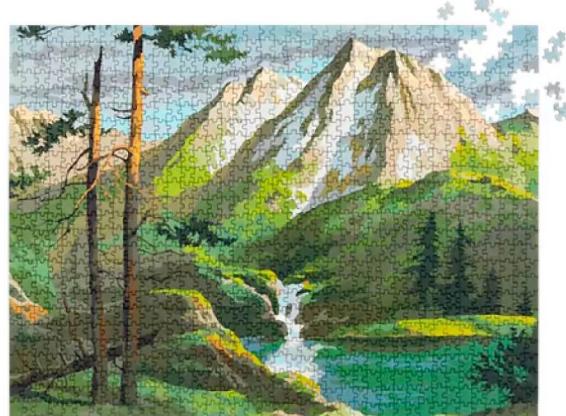
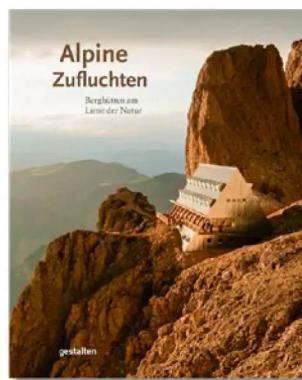
## Kühlender Luftstrom

Hitze wird auf Reisen zum immer größeren Störfaktor. Was tun, wenn die Sonne brennt und weder Strand noch Dusche in Sicht sind? Abhilfe verschafft der per USB-C aufladbare Handventilator von Muji. Handlich, kompakt und zusammenklappbar passt er in jede Tasche und bietet unterwegs, im Hotel oder zu Hause erfrischende Luftzufuhr in schlichtem Design. Um 20 Euro, [germany.muji.eu](http://germany.muji.eu)

NEUERSCHEINUNG // BILDBAND

## Dem Himmel so nah

Nicht jedes Ziel muss man wirklich erreichen, oft genügt die Vorstellung – wie bei den spektakulären Bildern und Geschichten alpiner Schutzhütten, die in diesem Coffee-Table-Band vorgestellt werden. Wie Vogelnester kleben sie in größter Höhe über dem Abgrund oder trotzen den Elementen. 256 Seiten, 45 Euro, ab 30.9., [gestalten.com](http://gestalten.com)



GADGETS // SPIELE

## Zeitvertreib mit Aussicht

Die Ferien sind vorbei, und der nächste Urlaub ist noch nicht in Sicht? Ideal zur Einstimmung auf kommende Reisen sind die hübschen Vintage-Puzzles (hier: „Mountains“) des kanadischen Anbieters Parkside, für die offenbar alte „Malen nach Zahlen“-Bilder als Vorlagen dienen. Mit 1000 Teilen und vielen einfarbigen Flächen, bei denen jedes Teil fast gleich aussieht, sind sie recht anspruchsvoll. Die langen, dunklen Herbst- und Winterabende sind also gerettet. Um 25 Euro, [parksidepuzzles.com](http://parksidepuzzles.com)



TOOLS // TECHNIK

## Das Beste aus zwei Klangwelten

Lange Zeit wurde der Kopfhörermarkt von In-Ear-Stöpseln beherrscht. Neuester Trend sind „offene“ Hörer, die nicht im Gehörgang stecken, sondern vor dem Ohr hängen und trotzdem einen tollen Klang bieten. Ihr Vorteil: Man ist nicht abgeschottet von der Umwelt, sondern bekommt alles mit, kann an Gesprächen teilnehmen und dabei Musik hören. Überzeugt haben uns etwa die Open-Fit 2 von Shokz. 199 Euro, [shokz.com](http://shokz.com)



DESTINATIONEN // NEUES RESORT-HOTEL

## Wo Komfort auf Naturwunder trifft

Der Yellowstone-Nationalpark in den USA ist eins der schönsten Reiseziele der Welt. Nur mit der Unterkunft kann es schwierig werden. Eine neue Alternative zu den Lodges im Park ist das „One & Only Moonlight Basin“ im nahen Pulverskigebiet Big Sky (Montana). In den luxuriösen Zimmern, Suiten und Chalets kann man beim Prasseln des Kaminfeuers die Zeit vergessen – oder gar die Geyser des Yellowstone. Eröffnung: 18.11., bereits buchbar. [oneandonlyresorts.com/de/moonlight-basin](http://oneandonlyresorts.com/de/moonlight-basin)

## Ein Turm aus dem 3D-Drucker

Seit 20 Jahren fördert die Stiftung Origen die Kultur, das Handwerk und den Erhalt der historischen Baudenkmäler der Gemeinde Sursee im Kanton Graubünden. Nun steht ihr neuestes Projekt: Tor Alva, der Weiße Turm von Mulegns. Der Ort an der Straße zum Julierpass, wo Origen 2017 bereits temporär einen roten Turm errichtet hatte, ist mit 26 Einwohnern eine der kleinsten Gemeinden der Schweiz. Das neue Bauwerk, mithilfe der ETH Zürich komplett digital gedruckt, ist für Ort und Region Leuchtturm, begehbarer Installation und Aufführungsort in einem. Über eine Wendeltreppe erreicht man die Kammerbühne mit 32 Sitzplätzen im obersten Stock. [origen.ch](http://origen.ch)



ANZEIGE

## Outdoor-Reisen: Mit der Tetanus-Impfung sicher unterwegs

**Ein Kratzer beim Zeltaufbau, ein Splitter vom Lagerfeuerholz oder eine Schürfwunde auf der Mountainbike-Tour** – kleine Verletzungen passieren bei Outdoor-Aktivitäten quasi täglich. Doch genau hier lauert ein oft unterschätztes Risiko: Tetanus. Der sogenannte Wundstarrkrampf wird durch das Bakterium *Clostridium tetani* ausgelöst, das weltweit in der Erde oder in Tierkot vorkommt – auch auf dem schönsten Campingplatz oder am entlegensten Bergpfad.

Das Tückische: Das Bakterium kann bereits durch winzige Wunden in den Körper eindringen. Die Folge können lebensgefährliche Muskelkrämpfe oder Atemlähmungen sein, weshalb häufig eine intensivmedizinische Behand-

lung nötig ist. Unbehandelt endet eine Tetanus-Infektion oft tödlich – eine Impfung kann jedoch eine Erkrankung verhindern.

Gerade für Reisende, Camper, Wanderfreunde und Roadtrip-Fans sollte der Tetanus-Impfschutz mit ins Gepäck gehören. Denn wer viel draußen unterwegs ist, hat ein erhöhtes Risiko für Verletzungen und damit auch für eine Tetanus-Infektion.

Die gute Nachricht: Die Impfung ist unkompliziert, gut verträglich und gehört in Deutschland zu den Standardimpfungen. Die Grundimmunisierung erfolgt meist im Kindesalter – doch viele Erwachsene vergessen die regelmässig notwendigen Auffrischimpfungen. Für einen dauerhaften Schutz empfiehlt die STIKO,

die Tetanus-Impfung alle zehn Jahre aufzufrischen. Diese kann gemeinsam mit Diphtherie und Keuchhusten als Kombinationsimpfung beim Hausarzt erfolgen.

Ob mit dem Campervan ans Mittelmeer, auf Hüttentour in den Alpen oder beim Offroad-Abenteuer in Osteuropa oder der Mongolei – prüfen Sie Ihren Tetanus-Impfschutz, bevor es losgeht, und genießen Sie Ihre Auszeit unbeschwerter.

Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf die Impfung gegen Tetanus an. Der Check Ihres Impfpasses verrät, ob Ihr Schutz aktuell oder eine Auffrischimpfung notwendig ist. Weitere Infos finden Sie unter:



# Urlaubsparadies Sardinien

Wo das Mittelmeer wie die Südsee leuchtet, die Zeit auch mal stillzustehen scheint und Italien sich von seiner ursprünglichsten

Seite zeigt: Sardinien ist ein Ort, der alle Sinne betört – mit Sonne, Salz auf der Haut und dem Gefühl von Freiheit

Text Heinrich Anders





**Weitblick mit Wirkung**  
Sardinien – hier treffen  
Felsen, Meer und Freiheit  
aufeinander

# M

an braucht nicht viel Fantasie, um sich dort hin zu träumen: eine sonnengewärmte Terrasse, auf der der Duft von Rosmarin und frisch gebrühtem Espresso in der Luft liegt, Zikaden zirpen, irgendwo klingt ein Weinglas. Dann schwenkt der Blick – auf ein Meer, das so blau ist, dass es fast schon unecht erscheint. Willkommen auf Sardinien, der Insel, die mit karibischer Farbpalette, italienischem Lebensgefühl und einer Prise rauer Ursprünglichkeit lockt.

Die zweitgrößte Insel des Mittelmeers vereint das Beste aus zwei Welten: das entspannte Dolce Vita Italiens und Landschaften, die wirken, als wären sie einem Traum entsprungen. Wer einmal durch das glasklare Wasser der Costa Smeralda gewatet ist oder mit einem kühlen Glas Vermentino in der Hand in der Abendsonne über die Hügel von Barbagia geschaut hat, weiß: Sardinien ist nicht einfach ein Reiseziel. Es ist ein Sehnsuchtsort.

## **Mittelmeer mit Südsee-Flair**

Und: Sardinien überrascht. Mit seinen schneeweißen Sandstränden, den runden, glatt geschliffenen Granitfelsen und Buchten, die wie mit dem Pinsel gemalt wirken. Vor allem an der Nord- und Ostküste leuchtet das Meer in Farbtönen, die an die Malediven erinnern – nur eben mit dem Vorteil, dass es hier Spaghetti alle vongole und Gelato gibt statt Langstreckenflug und Jetlag.

Doch Sardinien ist weit mehr als nur Postkartenidylle. Es ist auch das leise Flüstern alter Legenden, die sich um geheimnisvolle Nuraghen ranken – steinerne Zeugen

einer prähistorischen Kultur. Es ist der Geschmack von Bottarga, getrocknetem Meeräschenrogen, auf warmen Tagliolini. Es ist der Moment, wenn in einem winzigen Bergdorf plötzlich Musik erklingt und sich Einheimische zu einem traditionellen Tanz zusammenfinden. Hier lebt das alte Italien weiter – ungekünstelt, stolz, echt.

## **Ruhige Buchten, wilde Berge**

Die Insel ist auch ein Paradies für alle, die ihre Ferien aktiv verbringen möchten – oder vollkommen entspannt. Kitesurfer finden an der Westküste ihre Wellen, Wanderer entdecken in den Bergen des Supramonte spektakuläre Schluchten und verdeckte Quellen, während Genießer einfach den Tag am Strand verbringen und den Sonnenuntergang mit einem Cannonau feiern – dem kräftigen Rotwein der Insel, der genauso tiefgründig ist wie Sardinien selbst.

Zwischen mondänen Küstenorten wie Porto Cervo und verschlafenen Fischerdörfern wie Bosa oder Cala Gonone zeigt sich Sardinien in all seinen Facetten. Mal exklusiv, mal wildromantisch. Mal glamourös, mal archaisch. Doch immer mit einer unverwechselbaren Mischung aus Herzlichkeit, Stolz und einer gewissen Eigenwilligkeit, die der Insel ihre Seele verleiht.

Sardinien hat ein eigenes Tempo – und das ist wohltuend langsam. Wer sich auf die Insel einlässt, spürt schnell: Hier regieren Ruhe und Rhythmus. Man sitzt länger beim Kaffee, unterhält sich mit dem Ladenbesitzer, beobachtet das Lichtspiel auf einer Hauswand. Die Menschen sind stolz, manchmal wortkarg, aber warmherzig. Die sardische Lebensart ist zurückhaltend, aber voller Tiefe – und darin liegt ihr Zauber.

## **Insel der Kontraste**

So offen und weit der Blick über das Meer schweifen kann, so schroff und geheimnisvoll zeigt sich das sardische Hinterland. Nur eine knappe Autostunde von der Küste ent-

**Das Meer ist hier so blau, dass es schon fast unecht erscheint. Sardinien hat schneeweiße Sandstrände und Buchten, die wie mit dem Pinsel gemalt wirken**

fernt beginnt ein anderes Sardinien: steinige Hochebenen, tiefe Schluchten, Olivenbäume, jahrhundertealte Korkeichen. Hier scheint die Zeit stillzustehen. In Dörfern wie Orgosolo erzählen Wandmalereien von politischen Kämpfen und der bewegten Geschichte der Insel. Alte Traditionen, wie das Brotbacken oder das Kunsthandwerk, sind hier nicht museal, sondern Teil des Alltags. Wer Sardinien wirklich kennenlernen will, sollte der Küste auch den Rücken kehren – wenigstens für einen Tag.

## **Küche mit Charakter**

Und kulinarisch bleibt Sardinien eigenwillig. Die Küche ist weniger italienisch als gedacht – und gerade das macht sie so spannend. Statt Pasta mit Tomatensoße gibt es „malloreddus“ mit Wildschweinragout, statt Fischplatte vom Grill eine deftige Lammkeule aus dem Holzofen. Die Inselspezialitäten sind einfach, aber voller Geschmack. Besonders eindrucksvoll: das „pane carasau“, das knusprige Hirtenbrot, oder „sebadas“, süß gefüllte Teigtaschen mit Käse und Honig. Dazu passt ein Glas würziger Mirto, der typische Myrtenlikör. Hier schmeckt tatsächlich alles ein wenig wilder, ein wenig kräftiger – eben ganz wie die Insel selbst.

## **Ein Ort zum Wiederkommen**

Gerade weil Sardinien viele Gegensätze in sich vereint – Eleganz und Wildheit, Genuss und Reduktion, Meer und Gebirge –, kann man sich immer wieder neu in die Insel verlieben. Ein erster Besuch öffnet eine Tür. Die wahre Faszination offenbart sich allerdings oft erst beim zweiten oder dritten Mal – wenn man beginnt, nicht nur die Schönheit zu bewundern, sondern die Seele der Insel wirklich zu spüren.

Wer Sardinien einmal bereist hat, nimmt weitaus mehr mit als nur eine schöne Bräune und Urlaubsfotos. Es bleibt das Gefühl, dass irgendwo in Europa ein Ort existiert, an dem das Leben ein wenig ursprünglicher, ein wenig schöner und ein bisschen intensiver schmeckt. Man trägt Sardinien wie ein leises Echo im Herzen – und es ruft einen zurück, wenn man es am wenigsten erwartet. Sardinien ist kein Ort zum Abhaken auf der Bucket List – es ist ein Ort zum Wiederkommen!

# INHALT



ILLUSTRATION: ORLANDO HOETZEL

## 16 Das Farbenmeer

Mit dem Segelboot einmal die Insel umrunden – ein Traum wird wahr

## 24 Kulinarische Reise

Sardinien ist berühmt für Wein, Brot, Käse und seine Fischspezialitäten

## 30 Auf ins Abenteuer!

Beeindruckende Wander- und Klettertouren durchs wilde Sardinien

## 36 Die besten Badespots

Die schönsten Strände – von karibisch cool bis felsenstark und faszinierend

## 46 Das Original

Die Holzmaske des Mamuthone ist Symbol des sardischen Karnevals

## 48 Bunte Stimme der Insel

Die berühmten Wandmalereien erzählen, was Sarden wirklich bewegt

## 54 Keine Lust auf Strand?

Kultur und Kulinarik: Diese Orte sind einen Abstecher wert

## 62 Länger leben

Im Bergland leben viele über Hundertjährige. Was ist ihr Geheimnis?

# Das Farbenmeer

Die Sandstrände, die Buchten und das türkisfarbene Meer rund um Sardinien sind legendär, kürzere Bootstouren im karibisch anmutenden La-Maddalena-Archipel bei Touristen sehr beliebt. Wer einmal von diesen Naturerlebnissen gekostet hat, lechzt nach mehr, und so ist es für viele ein Lebenstraum, die Insel einmal im Leben komplett zu umsegeln. Unsere Autorin, die auf Sardinien lebt, hat ihn sich erfüllt – und erzählt von einem Rausch der Farben ... und des Glücks

**Text** Nicole Raukamp



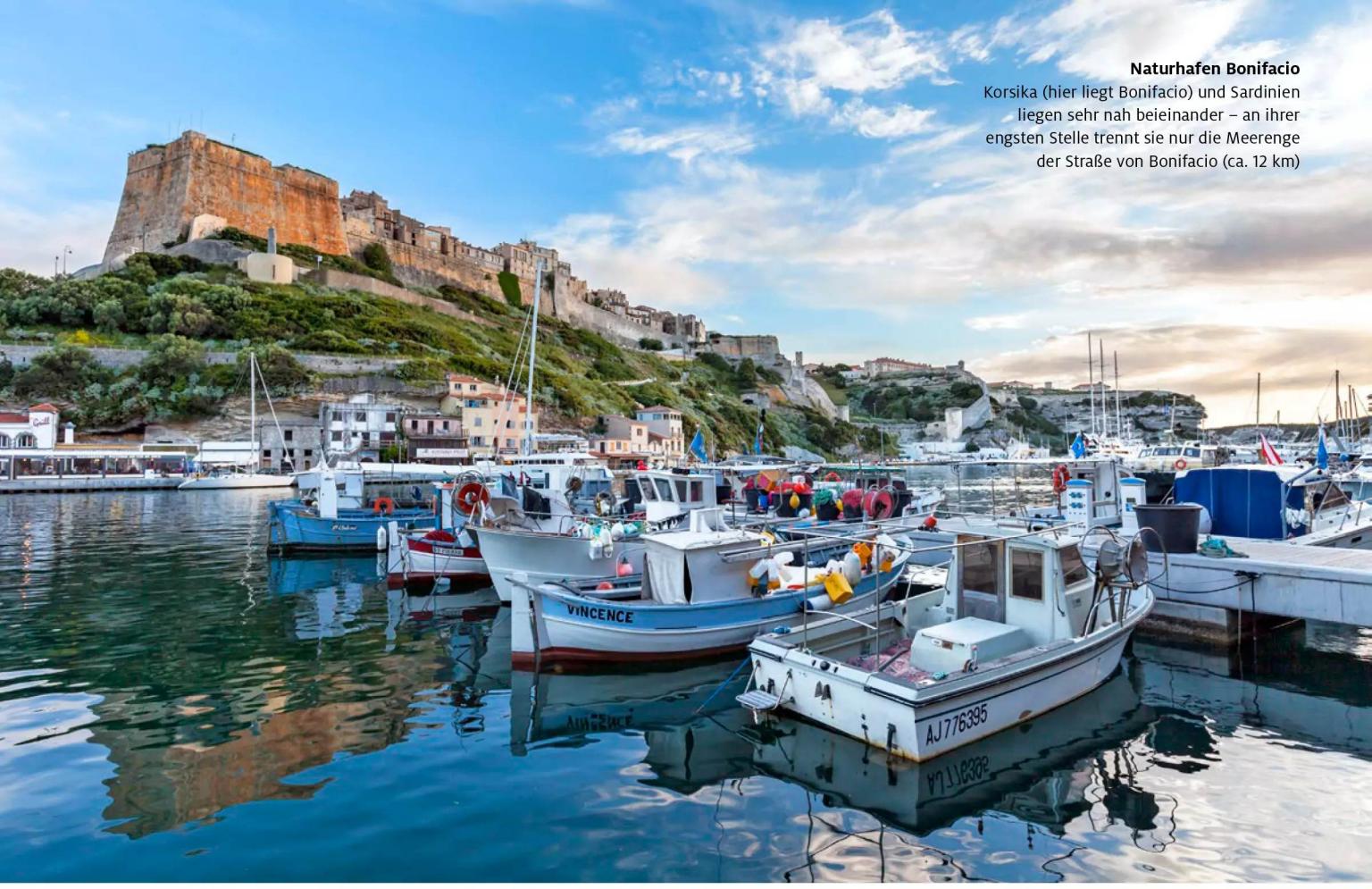
FOTOS: TRAVEL WILD/GETTY IMAGES

### Umringt von Blau

Türkis-Wasser, schroffe Granitfelsen und einsame Buchten machen das Segeln rund um Sardinien unvergesslich

### Naturhafen Bonifacio

Korsika (hier liegt Bonifacio) und Sardinien liegen sehr nah beieinander – an ihrer engsten Stelle trennt sie nur die Meerenge der Straße von Bonifacio (ca. 12 km)



### Steilküste mit Weitblick

Capo Caccia bei Alghero ist eine der spektakulärsten Landmarken Sardiniens



### Treppab zur Tiefe

Die „Ziegentrepp“ führt über mehr als 650 Stufen hinab zur Neptungrotte



**K**ann das wahr sein? Ich traue meinen Augen kaum. Vor mir entfaltet sich ein Horizont, weiter als 180 Grad, getränkt in Orange mit pinken Akzenten. Das Meer schimmert in einem einzigartigen Türkis, durchzogen von lavendelfarbenen Reflexen, selbst das dunkle Gestein beginnt zu leuchten. Erst weit hinten, zum offenen Meer hin, verwandeln sich die Farben allmählich in ein tiefes Blau. Die „blaue Stunde“ vor Stintino und der Insel Asinara ist ein lebendiges Spektakel – ein Farbenmeer, das sich mit jeder Minute verändert.

### Im Einklang mit Wind und Wellen

Das Glück, Sardinien zu umsegeln, ist nur wenigen vergönnt. Wer hat schon ein Boot und so viel Zeit wie ich, die ich hier lebe? Meine Gedanken kreisen um dieses Privileg, während ich mich von der kraftzehrenden Überfahrt durch die berüchtigte Bocche di Bonifacio, die Meerenge zwischen Sardinien und Korsika, erhole. Der Wind hat mich gefordert, körperlich erschöpft – doch nun liegt das hinter mir, beinahe vergessen im stillen Einklang mit Wind und Wellen. Jetzt fühlt es sich an wie eine Mischung aus Meditation und Coaching. Herrlich!

Das Mittelmeer ist ein unschätzbar wertvoller Lebensraum – umso erfreulicher, dass auch dieser Küstenabschnitt seit 1997 unter Schutz steht: als Nationalpark Parco Nazionale dell'Asinara und als Meeresschutzgebiet Area Marina Protetta „Isola dell'Asinara“ ([www.parcoasinara.org](http://www.parcoasinara.org)). Sardinien gönnt sich insgesamt acht solcher geschützten Meeresareale – ein bedeutender Beitrag zum Erhalt seiner einzigartigen Natur. Die sardische Küste misst mit all ihren Buchten, Felsvorsprüngen und vorgelagerten Inseln über 1800 Kilometer. Wer sie umsegelt, hat am Ende rund 500 Seemeilen – etwa 900 Kilometer – im Kielwasser. Und zusätzlich: eine Überdosis Glück, Natur, Ruhe und tiefer Zufriedenheit.

Damit alles so wunderbar bleibt, muss ich auf meiner Segelrundreise gar nicht viel tun – mich nur vorsichtig, im Einklang mit der Natur und den geltenden Regeln der Schutzgebiete bewegen. Mit jedem Stückchen verstehen, dass dies kein Swimmingpool, sondern ein fragiler Lebensraum ist. Und ein positives Teilchen des Meeres wer-



Ein Pfad, der lockt

An der Südwestküste führen schmale Wege zu einsamen Buchten

## Ein Schauspiel aus Farben, das den Blick fesselt. Das Meer und der Himmel verschmelzen zu einem einzigen weiten Panorama

den, das uns umspült. Und ich gehe so oft wie möglich an Land, wenn das Wetter ruppig zu werden droht. (Ja, das kann es auch!). Denn Sardinien birgt nicht nur an seiner Seeseite eine schützenswerte landschaftliche Schönheit. Das Land ist anderer Natur, aber ähnlicher Faszination. Bis in ihre tiefsten Schluchten, die weitesten Felder, die urwüchsigen Wälder und auf die höchsten Berge ist diese Insel ein stetes Wunder.

Als sich ein günstiges Wetterfenster auf-tut, fahre ich durch die Fornelli-Passage. Exakt den einzig richtigen Kurs haltend, um nicht auf einer Sandbank zu landen. Das seichte Wasser leuchtet in intensivem Türkis, ganz wie am berühmten Strand von La Pelosa, den ich langsam hinter mir lasse und im Kielwasser verschwinden sehe.

### Wo das Meer noch wild ist

Die Westküste Sardiniens gilt als anspruchsvoll. Sie liegt am sogenannten mare di fuori – dem „Meer von draußen“. Der hier vorherrschende Maestrale, ein starker Nordwestwind, trifft das Land mit voller Kraft und erzeugt hohe Wellen und teils unvorhersehbare Böen. Bei solchen Bedingungen ist das Befahren dieser Küstenregion

riskant. Geschützte Ankerplätze oder Häfen sind selten, weshalb touristischer Schiffsverkehr fast vollständig fehlt. Lediglich in der Sommersaison sind vereinzelt Ausflugsboote unterwegs. Das Meer gehört hier noch ganz sich selbst.

Dort, wo ich mich vorsichtig an die immer wieder von schroffen Unterwasserklippen durchsetzte Küste heranwage, geht das klare Wasser eine glitzernde Verbindung mit dem Gestein und dem Meeresgrund ein, reflektiert beides in allen denkbaren Blau- und Grüntönen. Die über 100 Meter hohen Felswände des Capo Caccia leuchten orange-beige, mit einem dunkelgrünen Bewuchs aus mediterraner Macchia. Wie versteinerte, hohe Wellen stehen sie da, der Leuchtturm blickt auf mich herab.

Hier lockt so manchen Segler das Blauwasser-Feeling: die Sehnsucht nach der tiefen Stille des Meeres, die sich in einem Blau manifestiert, das so tief und dunkel ist wie das Meer unter ihm. Denn nach Westen liegen die Balearen und Spanien, rund 300 Seemeilen (ca. 550 Kilometer) Distanz versprechen einsame Tage und Nächte auf See. Barcelona liegt auf dem 41. Breitengrad, wie ihre kleine Schwester Alghero hier auf Sar-

dinien. Doch für mich ist das Meer ohne Land nur die halbe Wahrheit. Und so biege ich zur katalanisch geprägten sardischen Hafenstadt mit ihrer dicken Stadtmauer und entspannt-maritimer Atmosphäre ab.

Der Himmel ist ergraut, aber still. Ich fahre weiter. Vor Bosa leuchten an Land helle Abschnitte, das lavagraue Gestein vor der Flussmündung des Temo unterbrechend, surreal in einem Graugrün mit irisierendem Glanz. Ein Swimmingpool auf dem Mond. Ein Paradies aus glatt geschliffenem Stein. Eine Fantasy-Filmkulisse.

Die verschiedenen Gesteinsarten machen aus Sardinien Küstenlinie eine erdige, natürliche Kunstmalerie. Ob das vulkanschwarze Basalt- und Trachytgestein, das bei Capo Nieddu rostrot oxidiert – und von dem nach Regenfällen zu allem visuellen Überfluss ein Wasserfall etwa 40 Meter hinab ins Meer stürzt. Oder die ausgedehnten, weiß schimmernden Strände des Sinis aus reiskorngleichem Sand, überlagert von

## Sardinien Küste ist eine Galerie aus Stein, Wind und Wasser. Jeder Abschnitt erzählt eine eigene Geschichte aus Naturgewalt und Ruhe

erstarrten dunklen Lavaströmen, dazwischen der goldbeige schimmernde Sandstein, aus dem die Natur mit Wellenkraft, Salzwasser, Atmosphäre und Wind bizarre Skulpturen zaubert.

Kleiner Tipp: Für den Landgang finden sich einige Flachwasserlagunen hinter der Küste – sie sind beliebte Rastplätze der Rosaflamingos auf ihrem Vogelzug. Ankerruhe findet sich im Golfo di Oristano vor den Ruinen der antiken Hafenstadt Tharros, Hafentage sind in Torregrande möglich, in Cabras tankt man Landeskultur.

### Türkismeer und Zuckerfelsen

Die hohen Küstendünen von Piscinas lasse ich links liegen. Die Costa Verde ist super-

schön, aber der Westwind Ponente, mit dem ich segle, hält direkt aufs Land zu. Gutmütig, aber kraftvoll macht er auch bei gutem Wetter aus normalen Wellen türkisfarbene Brecher. Hinter dem Schafskap, Capo Pecora, liegt das Boot am Abend, als der Wind nachlässt, wie in einer Badewanne. Während vom Strand chillige Lounge-Musik heranklingt, blicke ich nach Westen. Das Türkiswasser verdunkelt und trennt sich von dem kitschig rosa Himmel mit einer klaren Kante, die den untergehenden Feuerball namens Sonne langsam, aber sicher verschluckt.

Dann auf nach Masua! Der Weg ist weit, aber jede extra Seemeile wert. Porto Flavia ist wohl einer der spektakulärsten Seehäfen – direkt in eine steile Klippe gebaut. Direkt daneben liegt ein einzelner, riesiger Felsen im Wasser – der „Pan di Zucchero“ –, der aussieht wie ein Zuckerhut und früher Teil des Festlands war. Das Türkismeer der Bucht ist perfekt – ich platze fast, so schön ist das. Mich überkommt dieses leicht beklemmende Gefühl aus Liebe und Sorge: wenn dir etwas so nahekommt, dass das Herz einen Moment aussetzt. Hoffentlich bleibt dieses Stückchen Welt heil.

Im Sulcis-Archipel mit seinen Hauptinseln Sant'Antioco und Isola San Pietro halte ich in gleich zwei lebenswerten Hafenstädtchen – Calasetta und Carloforte. Es wäre ein Verlust, eine von ihnen auszulassen. Vor allem kulinarisch: Afrika trifft hier auf Dolce Vita, mit Couscous, Thunfisch und ligurischen Einflüssen. Klingt kurios, schmeckt fantastisch.

Wieder auf der Meereswiese, grast friedlich eine Rinderfamilie: Vacca (Kuh), Vitello (Kalb) und Toro (Stier) heißen drei schwer zugängliche Inselchen im Arcipelago del Sulcis, die nur von Seevögeln bewohnt werden. Ihre Korallenriffe sollen ein Geheimtipp für Taucher sein. Der „Stier“ ist am weitesten vom sardischen Festland entfernt. Sie haben auch einen Hirten, doch der „Pastore“ ist vom Meer fast vollständig verschluckt. Endlich habe ich auch Delfin-

## Tipps für das Segeln vor Sardinien

### TOUREN & TÖRNS

#### Asinara Sailing

Giorgio ist autorisierter Touranbieter für die kristallklaren, türkis leuchtenden Wasser des Meeresschutzgebiets Parco dell'Asinara – ob Dinner- und Nachtfahrten, Tagetouren, nach Absprache längere Fahrten.

✉ [asinarasailing.it](mailto:asinarasailing.it)

#### Kairos sailing away

Pretty in pink: Federica nimmt Gäste auf ihrer Zehn-Meter-Segeljacht Kairos mit auf Tages- oder Abendtouren entlang der Küste bei Cagliari – auch als „Boat & Breakfast“ mietbar.

✉ [kairosrruise.com](mailto:kairosrruise.com)

#### Ichnusa Charter

Mehrtagestouren ab Cagliari unternimmt die ICHNUUSA, ein geräumiges, nachhaltig gestaltetes Boot unter Segeln im Design der sardischen Fahne, den „Quattro Mori“.

✉ [ichnusacharter.com](mailto:ichnusacharter.com)

#### Sailing San Paolo

Michele pflegt seine beiden historischen Lateinsegelboote aus Holz liebevoll und bietet entspannte Touren zur Insel Tavolara und entlang der Küste südlich des Golfs von Olbia, Abfahrt ab Porto San Paolo.

✉ [sailingsanpaolo.it](mailto:sailingsanpaolo.it)

#### Veliero Dovesesto

Eine kleine Segelkreuzfahrt entlang der fantastischen Küste zu den Buchten im Golfo di Orosei, auf dem schönen historischen 23-Meter-Segler ab Cala Gonone. Manchmal geht der Kapitän auch auf Langfahrt (Sardinien und Mittelmeer).

✉ [booking@dovesesto.it](mailto:booking@dovesesto.it)

#### Sulcis Sail – Boat & Breakfast

Sulcis-Archipel ab Calasetta (Insel Sant'Antioco; Tages- und Mehrtagespäckte mit Bootstour, Dinner bei Sonnenuntergang und Übernachtung(en)).

✉ [sulcisailcharter.com](mailto:sulcisailcharter.com)

### WISSENSWERTES

#### Revier-Informationen

Hilfreich für individuelle Törnplanung und aktuelle Empfehlungen zu Ankerplätzen, Marinas und Reservierungs- und Revierinformationen.

✉ [segelrevier-sardinien.de](mailto:segelrevier-sardinien.de)

#### Digitaler Support

Das Portal [skipper.adac.de](http://skipper.adac.de) bietet umfassende Infos für Freizeit-Skipper, von Marinas und Revierführern bis hin zur Bootsregistrierung und Navigation. Die kostenlose ADAC Skipper App (auch als Pro-Version verfügbar) ist ein Tool zur Planung und Orientierung unterwegs. Inklusive Offline-Karten und Routenspeicherung.

#### Wind und Wetter

Mistral und Scirocco im Blick behalten: Sardinien liegt in einem aktiven Wetterkorridor. Tägliche Wetter-Updates sind Pflicht – am besten über Apps wie Windy.



**Beliebter Zwischenstopp**  
Das malerische Bosa liegt  
am einzigen schiffbaren  
Fluss Sardiniens



**Vollkommen versteckt**  
Wer mit dem Boot  
ankommt, findet schöne  
Abgeschiedenheit



**Zuckerhut im Meer**  
Der „Pan di Zucchero“ bei  
Masua ragt über 130 Meter  
aus dem Meer



**Antiker Anblick**  
Die Ruinen von Tharros  
liegen direkt am Wasser – eine  
eindrucksvolle Kulisse

**Aperitivo am Abend**  
Cagliari ist ein idealer Ort,  
um den Törntag stilyoll  
ausklingen zu lassen



#### Wächter im Wind

Der Leuchtturm von Capo Sandalo ist ein magisches  
Ziel für Küstensegler



#### Majestatisch und maritim

Ein beliebter Ankerplatz vor  
der Nordostküste Sardinien's  
ist die Insel Tavolara

glück: Zwei Tiere begleiten mein Boot ein paar Minuten.

Der südlichste Punkt huscht fast unmerklich vorbei: Capo Teulada. Von hier aus ist der nächste nicht sardische Hafen, Sidi Mechreg in Tunesien, knapp 100 Seemeilen entfernt. Jetzt juckt es mich kurz, einfach weiter aufs offene Meer zu fahren ... Doch die Südküste Sardiniens ruft, mit kleinen Ankerbuchtchen, weißen Dünen, einem bergigen Hinterland mit ausgedehnter Waldlandschaft, deren Dunkelgrün ihre Undurchdringlichkeit erahnen lässt. An den küstennahen Hängen leuchtet die Wolfsmilch in einem Spektrum aus Grün, Gelb, Orange und Rot.

Bei einem sehr langen Zwischenstopp in Cagliari – die lebhafte Inselhauptstadt mit toller Lebensqualität und guten Marinas eignet sich vortrefflich zum Überwintern – verlasse ich den Engelsgolf, den Golfo degli Angeli, um direkt an der Szenerie des Hausbergs Sella del Diavolo wieder Halt zu machen: kleine Traumbuchten neben acht Kilometer Stadtstrand, dahinter weite Salinen – ein Naturschutzgebiet mit einer riesigen Flamingokolonie. Gegen Abend fliegen einige der schönen Vögel über die Stadt.

Bei der Weiterfahrt begegnen mir noch ein, zwei Segler, weitere ankern in einer der Traumbuchten am Capo Boi. Ein dröhnen des Motorboot, das schnell wieder verschwunden ist. Im Meeresschutzgebiet Capo Carbonara bei Villasimius bin ich ganz allein, umfahre es und habe keine Eile.

Die Südostküste zieht sich: Wer es einsam mag, wird hier glücklich. Bis Arbatax liegt mit Porto Corallo nur ein einziger Hafen auf der Strecke. Ein Militärtübungsgelände, das weiträumig umfahren werden muss, sorgt für Bedrückung. Dann bildet das sardische Hinterland mit seinen vielen Grüntönen einen hübschen Kontrast zum Meeresblau und dem Rot des vulkanischen Porphyrgesteins, das noch vom Riesenkontinent Pangea erzählt.

### Finale im Inselparadies

Und dann kommt das Beste: der einzigartige, beeindruckende Golfo di Orosei mit seinen hohen Felswänden. Im Supramonte marino sind Traumbuchten die Normalität – eine ist fabelhafter als die andere. Für mich der Inbegriff der sardischen Wildheit.



Die Süd- und die Ostküste Sardiniens zeigen sich einsam, wild und unberührt – wer hier segelt, erlebt Natur in ihrer intensivsten Form

Ich sehe sie sogar durch die Touristenboote hindurch, blicke stundenlang ins intensiv schimmernde Wasser, und die türkisfarbene Perfektion hat viele Namen: Cala Sisine, Cala Mariolu, Cala Biriola, Cala Goloritzè, Cala Luna ... Ich ankere nachts draußen vor der Bucht Ispuligidenie (sardisch für: Flöhe aus Schnee), besuche noch die spektakuläre Grotta del Fico – ihr Eingang liegt 14 Meter über dem Meeresspiegel, tiefes Wasser liegt dunkelgrünblau darunter – und bin fast zu Hause.

Als irgendwann die steil aufragende, zackige Isola Tavolara am Horizont auftaucht, ist das wie Ankommen. Ihre steilen, grauen Granitwände, von grüner Macchia durchsetzt, begrüßen mich. Doch wie in Lumentland wird sie kurioserweise kleiner, während ich mich nähere. Das sollen 565 Meter sein? Der Verkehr auf dem Meer wird dichter, die Segel-Zivilisation hat mich wieder. Wer segelt, kennt die berühmte Costa Smeralda im Nordosten. Über sie ist schon fast alles gesagt, besonders von einem. Der Prinz Karim Aga Khan beschrieb „seine“ Küste so: „Das Meer hat ganz besondere

Farben, in Schattierungen vom dunkelsten Blau bis zum klarsten Grün. Grüne und graue Berge stürzen sich ins Wasser, ein Duftteppich aus purpurnen, gelben, roten und blauen Blüten erfüllt die Luft.“

Ich habe noch ein paar Tage, fahre mit vielen anderen ins Maddalena-Archipel – oder vielmehr das Naturschutzgebiet Arcipelago di La Maddalena, an dessen Rand im Unterwasser-Canyon von Caprera sogar Wale leben. Steuere eine der karibisch anmutenden Buchten an. Lasse den Anker einmal mehr in kristallklares Wasser fallen. Blicke in diese eine Farbe, die es nur auf Sardinien gibt und von der die Smaragdküste ihren Namen erhielt: Smeraldina. Frage mich zum letzten Mal auf dieser Rundreise: Ist das wirklich wahr? Kann eine einzige Insel so unendlich sein? Ja, sie kann. Und sie ist.



**Nicole Raukamp**  
Die Autorin und Bloggerin ([pecora-nera.eu](http://pecora-nera.eu)) engagiert sich für naturnahes Reisen und Segeln auf Sardinien



# Die Aromen der Insel

Würziger Käse, frische Meeresfrüchte, knuspriges Pane Carasau und kräftiger Rotwein – Sardiniens Küche ist schlicht, aber voller Charakter.

Sie erzählt von Tradition und Temperament, vom rauen Land und der Liebe zum Echten. Wer Sardinien wirklich kennenlernen will, tut das am besten mit Messer und Gabel

Text Björn Hartwig

Sardinien auf  
dem Teller  
Meeresfrüchte,  
Brot, Rotwein – einfach,  
ehrlich, köstlich





#### Falmingos und Fischgold

In den Lagunen, wo Flamingos waten, nimmt Sardinien „Kaviar“ seinen Ursprung



#### Familiensache

Luigino und seine Nichte Paola Manca im Bottarga-Lager der Firma „l'Oro di Cabras“



#### Landestypisch

„Bottarga di Muggine“ aus gesalzenem Fischrogen ist eine Delikatesse

**D**er Duft von gegrilltem Fisch weht durch die Gassen, an den Tischen der Restaurants werden hauchdünnes Brot, würziger Käse und Gläser mit Cannonau serviert. Vor allem sind es aber die Spezialitäten aus dem Wasser, die Feinschmecker immer wieder an die Küsten ziehen – dorthin, wo das Meer den Rhythmus vorgibt. Zum Beispiel an die zentralwestliche Küste rund um die Halbinsel Sinis.

Hier liegt die „Stagno di Cabras“, mit 2230 Hektar eine der größten Lagunen Europas. In ihrem großflächigen Becken vermischt sich das Süßwasser der Flüsse aus dem Inselinneren mit dem Salzwasser aus dem Meer. Das daraus entstehende Brackwasser ist die Heimat von rosa Flamingos sowie seltenen Wasserpflanzen und zieht durch ein natürliches Kanalsystem eine Vielzahl von Fischen aus dem Meer an. Die Fischer im alten Küstenort Cabras fangen allen voran Meeräschchen. Was ursprünglich als Fisch für arme Leute galt, liefert mittlerweile den „Kaviar Sardiniens“. In der Koperative Nuovo Consorzio Pontis verarbeiten die Mitarbeiter den Rogen der Meeräschke zur wertvollen „Bottarga di Muggine“. Dafür wird der Rogen zunächst in Meersalz gewendet, je nach Größe für fünf bis zwölf Tage getrocknet und anschließend abgewaschen. Das Handwerk von der Auswahl der geeigneten Fische bis hin zur Konservierung wird in den sardischen Küstenorten von Generation zu Generation weitergegeben. Nach dem gründlichen Abwaschen der Salzschicht kann die Bottarga über frische Pasta gerieben oder pur mit etwas Olivenöl genossen werden. Der intensiv würzige, leicht bittere Geschmack der Bottarga erinnert an frische Mandeln. Ihre Einzigartigkeit macht die Bottarga di Muggine zu einer begehrten Zutat für Feinschmecker weltweit. Doch beim Kauf lohnt sich ein genauer Blick auf die Herkunftsbezeichnung. „95 Prozent dessen, was als Bottarga di Cabras vermarktet wird, wird zwar in Cabras verarbeitet, kommt aber von Meeräschchen, die in den unterschiedlichsten Teilen der Weltmeere gefischt werden“, betont Giuliano Cossu, Präsident des Nuovo Consorzio Pontis. „Die Meeräschchen aus dem Stagno di Cabras hingegen werden mit nachhaltigen und traditionellen Verfahren gefischt. Der

Unterschied der von ihnen gewonnenen Bottarga zu der, die aus importiertem Rogen hergestellt wird, zeigt sich in der Farbe, die bernsteinähnlich und heller ist. Und im Geschmack. Denn das süß-salzige Wasser in der Lagune verleiht den Rogen einen besonders zarten Geschmack.“

### Traditionelles Handwerk trifft auf regionale Zutaten

Einige Kilometer östlich von Cabras liegt, eingebettet zwischen den Bergen Monte Grighine und Monte Arci, das kleine Dorf Villaurbana. Hier präsentiert die Bäckerei „Pintau“ der jungen Sardin Elena Lai die jahrhundertealte Brottradition Sardiniens. Zu den bekanntesten der über 200 sardischen Brotsorten zählt heute das knusprig ausgebackene Pane Carasau. Das hauchdünne Fladenbrot konnten die Hirten der Insel früher leicht in ihrer Tasche verstauen und bei einer Rast mit etwas Käse zur Stärkung genießen. Die lange Tradition der Bauernbrote und festlicher Gebäcke der sardischen Kultur zeigt sich in der vielseitigen Auslage von Elenas Bäckerei. Für ihr dunkles Krustenbrot „Civraxiu“ erhielt sie

## Sardiniens Küche ist bodenständig, ehrlich und voller Charakter

kürzlich den ersten Preis bei der Wahl zum besten traditionellen Brot der Insel. „Unser Civraxiu besteht ausschließlich aus Sauerteig auf Basis von regionalem Hartweizengrieß und Wasser. Das Geheimnis für Geschmack und Konsistenz liegt in den langen Gärzeiten und der handwerklichen Herstellung“, erklärt Elena Lai. Die Mutterhefe für ihren Sauerteig steht sinnbildlich für die lange Tradition in ihrer Familie. Sie ist über 100 Jahre alt und wurde von ihrer Urgroßmutter bis hin zu Elena über mehrere Generationen gehärt und erhalten. Die darin enthaltenen Aromen verleihen dem Brot seinen unvergleichlichen Geschmack und machen es zum perfekten Begleiter für das reichhaltige Käseangebot der Insel. Kein Wunder bei gut drei Millionen Schafen und mehreren Hunderttausend Ziegen, zu denen auch noch ein beachtlicher Bestand an Milchkühen kommt.

Zu den bekanntesten Käsesorten Sardiniens zählt der Pecorino aus Schafsmilch. Er spielt für die sardische Küche eine wichtige Rolle und ist in zwei Reifegraden erhältlich. Der jüngere Pecorino dolce wird gerne pur, als Bestandteil einer Vorspeisenplatte sowie in Salaten genossen. Länger gereifter Pecorino stagionato ist gewissermaßen der „Parmesan Sardiniens“ und kommt vor allem gerieben in warmen Gerichten zum Einsatz. Dabei ist der feste Schafskäse würziger und vielschichtiger als Parmesan.

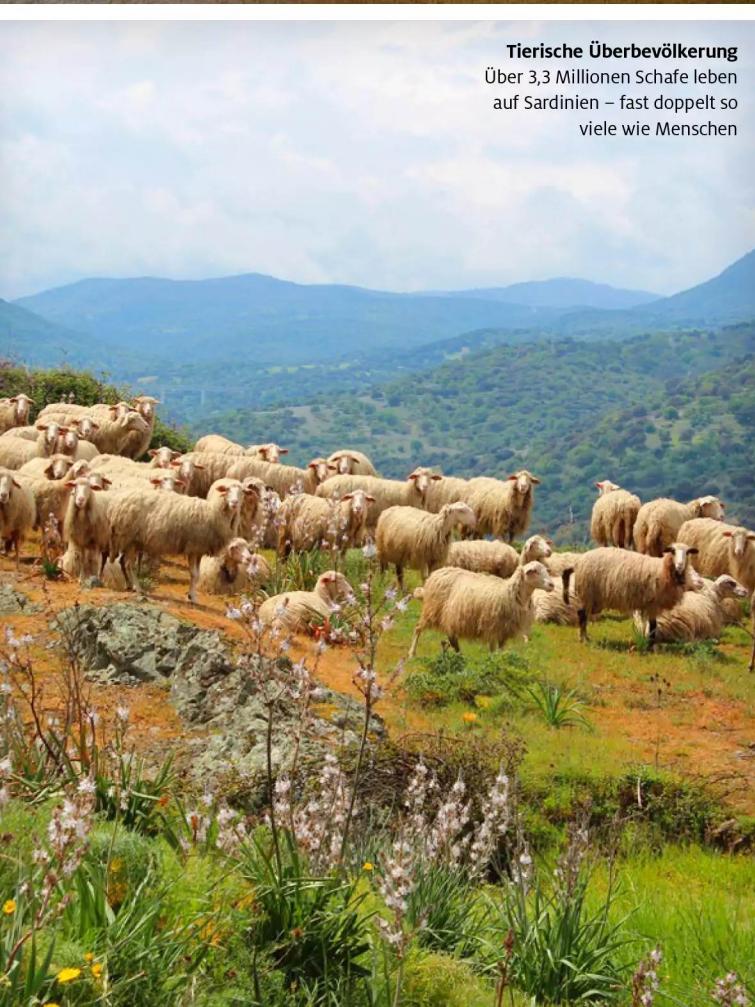




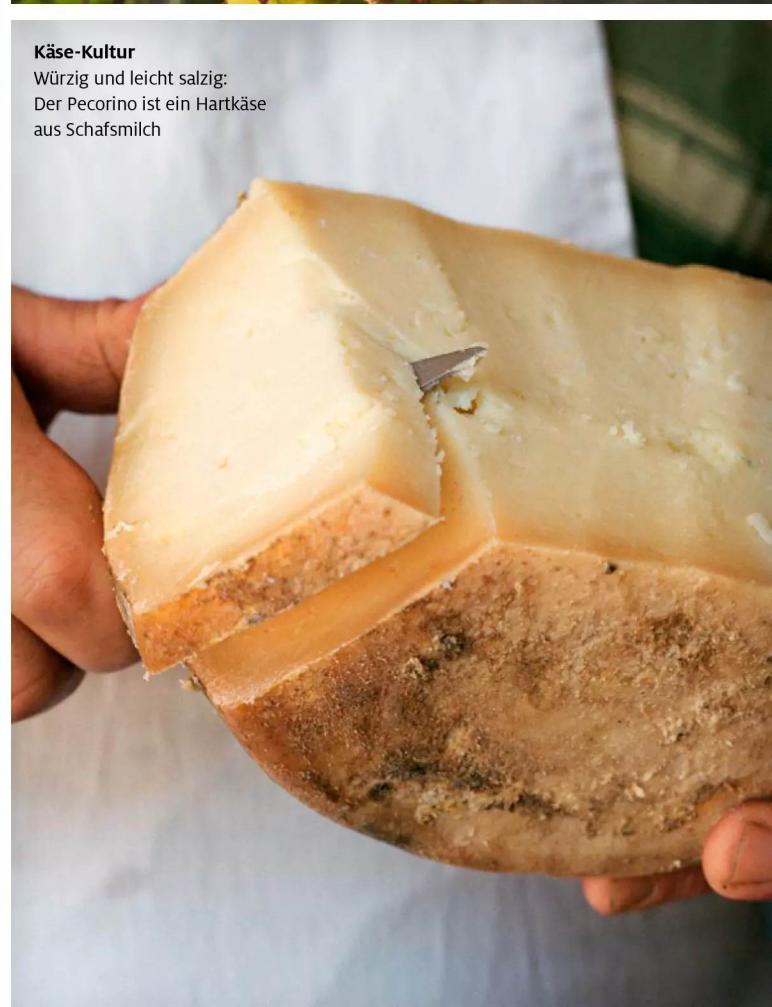
**Kulinarische Gottheit**  
„Im Namen des Brotes“,  
sagt man auf der Insel,  
denn Brot ist heilig



**Feine Weine**  
Vermentino und Cannonau  
– das weiße und rote Herz  
sardischer Weinkultur



**Tierische Überbevölkerung**  
Über 3,3 Millionen Schafe leben  
auf Sardinien – fast doppelt so  
viele wie Menschen



**Käse-Kultur**  
Würzig und leicht salzig:  
Der Pecorino ist ein Hartkäse  
aus Schafsmilch

Ein Grund dafür liegt in der Ernährung der Schafe von traditionellen Produzenten, die noch weit verbreitet sind. Hier grasen die Tiere auf unterschiedlichen Gebieten und nehmen viele verschiedene wilde Kräuter voll ätherischer Aromen auf. Eine Vielfalt, die sich auch im Geschmack des Pecorino widerspiegelt.

Neben den Schafs- und Ziegenkäse-Spezialitäten hat Sardinien auch besondere Käse aus Kuhmilch hervorgebracht. Zu den eigentümlichsten und rarsten Sorten zählt der Casizolu aus dem Gebiet Montiferru. Giuseppe Sanna von der gleichnamigen Azienda Agricola Sanna hat sich in Paulilatino auf seine Herstellung spezialisiert. Mit der Milch seiner Sardo-Bruna-Kühe, einer alten sardischen Rasse, formt er den birnenförmigen Käse seit jeher von Hand. Der Käseherstellungsprozess ähnelt dem von Mozzarella, ist langwierig und erfordert Geschick und Geduld. Nachdem der Bruch mit einem Werkzeug namens „Spino“ zerkleinert wurde, ruht er, bis er einen bestimmten Reife-grad der Milchsäuregärung erreicht, was Stunden dauern kann. Der Bruch kann abends, mitten in der Nacht oder im Morgengrauen fertig sein. Zu diesem Zeitpunkt werden Bruchstücke erst in heißem Wasser erhitzt und gezogen, dann in kaltem Wasser weiter gezogen und geformt. Reift der Käse länger als ein paar Monate, verbindet er grüne, grasige Noten von Buttermilch mit Akklängen von Wald und Blättern und einem leicht mandelartigen Abgang.

### Eine natürliche Bühne für große sardische Weine

Doch was wären all die Geschmackswelten ohne die passende Begleitung im Glas? Für die Sarden ist eine Mahlzeit jedenfalls erst mit einem Glas Wein komplett. Besonders die Rotweine Sardiniens sind für ihre würzigen Kräuternoten bekannt und haben einen langen Abgang, bedingt durch den hohen Tanningehalt der lokalen Rebsorten, allen voran der Cannonau-Traube. Im Nordwesten zwischen Sassari und Castelsardo liegt die Romangia del Logudoro, übersetzt „goldener Ort“ – in jedem Fall für die Weinproduktion. Dieses sagenumwobene Hinterland ist die Heimat der Cannonau-Reben, die hier auf den hohen Hängen gedeihen. Sie bilden ein natürliches Amphitheater mit Blick



#### Wein mit Tradition

Paolo Dettori baut mit seinem Sohn alte sardische Rebsorten an

## Auf Sardinien isst man, wie die Insel ist: schlicht, ehrlich, gut

auf den Golf von Asinara und liegen nur vier Kilometer vom Meer entfernt. Bis zur Besiedelung durch die Römer war dieser Teil Sardiniens noch voller Wald. Die neuen Bewohner verkauften das Holz jedoch lieber, um Platz für ihre Reben zu schaffen, und etablierten so den Weinbau auf der Insel. In dieser geschichtsträchtigen Region, in Badde Nigolosu, baut die Winzerei Tenute Dettori ausschließlich alte, auf Sardinien beheimatete Rebsorten an und pflegt sie nach den Grundsätzen der biodynamischen Landwirtschaft. „Unsere Rebstöcke werden im Alberello-Stil erzogen – eine jahrhundertealte Methode, die wir pflegen, um die besonderen Eigenschaften dieser Landschaft mit den Trauben unserer Weinpflanzen einzufangen“, sagt Alessandro Dettori, der das Handwerk von seinem Vater Paolo gelernt hat. Das nahe Meer hilft den Dettoris bei der Arbeit: Es temperiert das Klima und sorgt für eine perfekte Balance der Wetterbedingungen. Die umgebende Vegetation besteht aus Olivenhainen, Weinbergen und der mediterranen Macchia, die hauptsächlich aus immergrünen niedrigen Sträuchern oder kleinen Bäumen mit ledrigen Blättern besteht. Dieser robuste Pflanzenmix aus Johannisbrot, wilden Oliven, Lorbeer, Myrte,

Lentiske, Kaktusfrüchten und Feigen verwebt sich überall auf der Insel zum einzigartigen Aroma Sardiniens. Gleichzeitig ist die Macchia Schutz und Heimat für eine Vielzahl an Wildtieren. Die Tenute Dettori möchte diesen natürlichen Reichtum mit ihrer Arbeit bewahren. „Für mich ist Weinmachen wie das Segeln auf stürmischer See, ganz ohne Navigationshilfen“, sagt Alessandro Dettori. „Das geht nur, wenn man über die Fähigkeiten, die Erfahrung und die Professionalität verfügt, schließlich ist jeder Tag im Weinberg und jeder Moment im Keller einzigartig und unwiederholbar. Jedes Jahr hier ist ein neues Abenteuer, dem man mit Leichtigkeit, Bewegungsfreiheit und ohne vorgefasste Meinungen begegnen muss. Rationalität führt zur Standardisierung, ein geschulter Instinkt verkörpert die wirkliche Handwerkskunst.“ Fest steht: Sardiniens Kulinarik ist ursprünglich und muss nicht laut sein, um zu beeindrucken.



**Björn Hartwig**

Traditionelle Aromen und Rezepte begeistern unseren Autor immer ganz besonders auf seinen Reisen durch die Welt



# Auf ins Abenteuer!

Aktivurlaub auf Sardinien ist nichts für Müßiggänger. Wer hier wandert, kraxelt oder klettert, sollte etwas Kondition mitbringen – und wird reich belohnt: mit schroffen Schluchten, bizarren Kalkfelsen und atemberaubenden Weitblicken

**Text** Jillian Macdonald **Fotos** Frits Meyst **Produktion** Adventure4ever

Sehenswert

An der Ostküste verstecken  
sich Traumbuchten wie  
die Cala Sisine. Sandstrände  
laden zu Badestopps



## Hoch hinaus

Von Cala Gonone aus erreicht man per Klettersteig über dem Meer die Millennium-Höhle



**K**leine Strände schmiegen sich zwischen hellgraue Klippen, türkis-blauem Wasser schwappt bedächtig gegen den weiten Sandstrand. Dahinter wiegen sich Pinien in der Brise und versprechen Kühle – die einsame Küstenlinie mit ihren versteckten Buchten wäre schon Argument genug für einen Urlaub im Osten Sardiniens, doch auch das Hinterland überrascht: Um das Städtchen Dorgali ziehen sich saftige Weinberge die sanften Kesselhänge hinauf, und Schluchten wie die oleandergesäumte Gola Gorropu mit ihren 400 Meter hohen, fast senkrechten Wänden schneiden in das bis zu 1400 Meter hohe Supramonte-Massiv. Immer wieder führen Serpentinenstraßen zu Fischerdörfern an der Küste hinab. Ihre gepflegten Häfen und engen Gassen sind längst ein Magnet für Touristen.

Nördlich des kleinen Orts Orosei thront der Campingplatz Porto Sosalinos auf einem Hügel. Die Besitzer Beate und Roberto führen ihn in Familientradition. Ihr Stück Land mit natürlichen Terrassen liegt ideal, um zu klettern, Höhlen zu besuchen, Canyoning-Touren zu wagen oder zu wandern. Ein guter Platz, um sich mit Enzo Lecis zu treffen, der Abenteuertouren (buchbar direkt auf dem Campingplatz) durch Schluchten oder über Klettersteige leitet. Als Einmannfirma besitzt er keinen stylischen Minivan, sondern einen zerschrammten Fiat Panda. Selten trägt er ein T-Shirt auf seiner lederbraunen Haut, unter der sich stahlharte Kletterermuskeln wölben. Das halbe Klettergebiet hat er hier eingebohrt.

### Zwischen wilder Küste und steilen Wänden

Auf geht's: Am Morgen rumpeln zwei kleine Fiats, vollgestopft mit Ausrüstung und aufgeregten Outdoorern, zur zehn Kilometer nördlich liegenden Schlucht des Riu Pitriconi. Nach fünf Minuten kommt schon der erste Stopp: Ein Supermarkt bietet Panini mit geräuchertem Schinken und Käse. Später, als die beiden Fiats die Berg- und Talbahn einer holprigen Piste unablässig hinaufkriechen, wird klar, warum Enzo mit schicken Minivans nichts anfangen kann: Sie würden es auf diesen Straßen schlichtweg nicht bis zum Startpunkt der Tour schaffen. Es staubt gewaltig, Schotter

knattert und rutscht unter den Reifen weg, Regen hat tiefe Furchen ausgespült, denen die Autos oft wie auf Schienen folgen.

An einer Forsthütte heißt es: sich in die Neoprenanzüge zwängen und die Gurte und Helme festziehen. Hinter dem Buschwerk fängt das Abenteuer an! 18 senkrechte Meter trennen Füße und Schluchtboden, Wasser gluckert im dunklen Abgrund. Enzo sagt lässig: „Gut, Lisa, dann springst du als Erstes.“ Lisa schaut nervös in die Tiefe. Enzo befreit sie von ihrer Angst und sagt grinsend: „Los, wir wandern runter zum Schluchteingang.“ Erleichtert steigt Lisa hinab, der Rest ihr nach. Beim ersten Sprung lässt man sich nur über drei Meter in einen natürlichen Pool fallen.

Über Tausende von Jahren hat der Riu Pitriconi tiefe Gumpen ausgewaschen. Gut gelaunt springt man von Pool zu Pool, lässt sich vom kühlen Nass langsam durch den Canyon hinabtreiben. Dann dringt ein Rauschen ans Ohr, das immer mehr anschwillt, je näher man seiner Quelle kommt: Ein Wasserfall stürzt ins Bodenlose, unwillkürlich will man sich am Rand des Falls über die Kante beugen, um zu sehen, wo das Wasser aufschlägt. „Komm da sofort weg!“, schreit Enzo. „Wenn du ausrutschst, bist du zwar als Erste unten, aber garantiert anders, als du denkst.“

Eigentlich bindet er gerade Barbara für die erste Abseilstelle ein, aber Enzo hat



**Sicher unterwegs**

Enzo nimmt Gästen die Angst. Auf seinen Abenteuertouren ist Sicherheit Trumpf

seine Augen überall. „Lehn dich einfach nach hinten und halt die Beine ungefähr in Schulterbreite“, weist er Barbara ein. Mit ängstlichem Blick schaut sie ihn an. „Mach dir mal keine Sorgen. Je weiter du dich zurücklehnst, umso stabiler kommst du run-

ter.“ Der Riu Pitriconi ist ein guter Canyon für Einsteiger; in vier Stunden führt Enzo seine Gäste durch die faszinierende Welt aus rund geschliffenem Fels und klarem Wasser. Am Schluchtende geht es einen uralt Pfad hinauf. Hier öffnet sich eine kleine Höhle, die die Köhler als Schutz nutzten. Zurück an den Autos, verschwinden die Panini ruckzuck. Zum Nachtisch zaubert Enzo ein paar Bier aus einer Kühlertasche. Während der Guide sein Bier trinkt, erzählt er, was er früher gemacht hat: Bewaffnet mit einem Speer, Tarnneopren und Atemmaske tauchte er tief, tief hinunter, jagte große Fische und verkaufte sie an die örtlichen Restaurants. Erst mit 29 Jahren kam er zum Klettern, und heute, mit Mitte 60, ist er einer der berühmtesten Kletterer der Insel. Die von ihm gesetzten Routen ziehen weltweit die Kletterszene an. „Ich zeige euch meine Lieblingsroute, durch die Millennium-Höhle in Cala Gonone“, verspricht Enzo. „Ja, gerne. Aber was ist mit Wandern?“ Er lacht nur und sagt: „Dafür braucht ihr Giampietro Carta. Der kennt die Berge wie seine Westentasche.“

### Giampietros Reich: Wandern mit Geschmack

Ein verwittertes Schild an der holprigen Straße weist den Weg zu Giampietros Gästehaus. Das „Refugio Ovile Carta“ findet man im Hinterland der Bucht Cala Sisine, die auf der Hälfte des 30 Kilometer langen Wanderwegs Selvaggio Blu liegt. Der legen-däre Trek folgt der Küste von Santa Maria Navarrese nach Cala Sisine und ist nichts für Anfänger. Abseilstellen verlangen Arme-einsatz, nur über Kletterpassagen erobert man oft die nächste Klippe, und unterwegs gibt es keine Einkehrmöglichkeiten. Und wer sich nicht auskennt, geht leicht verloren. Deswegen gibt es Männer wie Giampietro: Er führt Wanderer sicher zur Küste und an ihr entlang.

Giampietro begrüßt seine Gäste vor der kalksteingemauerten Schäferhütte. Er gießt hausgemachten Wein in die Gläser und erklärt: „Dieses Haus wurde von Generation zu Generation vererbt. Zehn Kühe, zehn Schafe und 60 Schweine streifen frei herum. Käse, Steaks, Schinken und Würste stellen wir selber her.“ Als es dämmert, bereitet Giampietro handgemachte Ravioli



#### Entdeckungstour

An der Ostküste Sardiniens empfehlen sich Seekajaks, um Höhlen und Buchten zu sehen

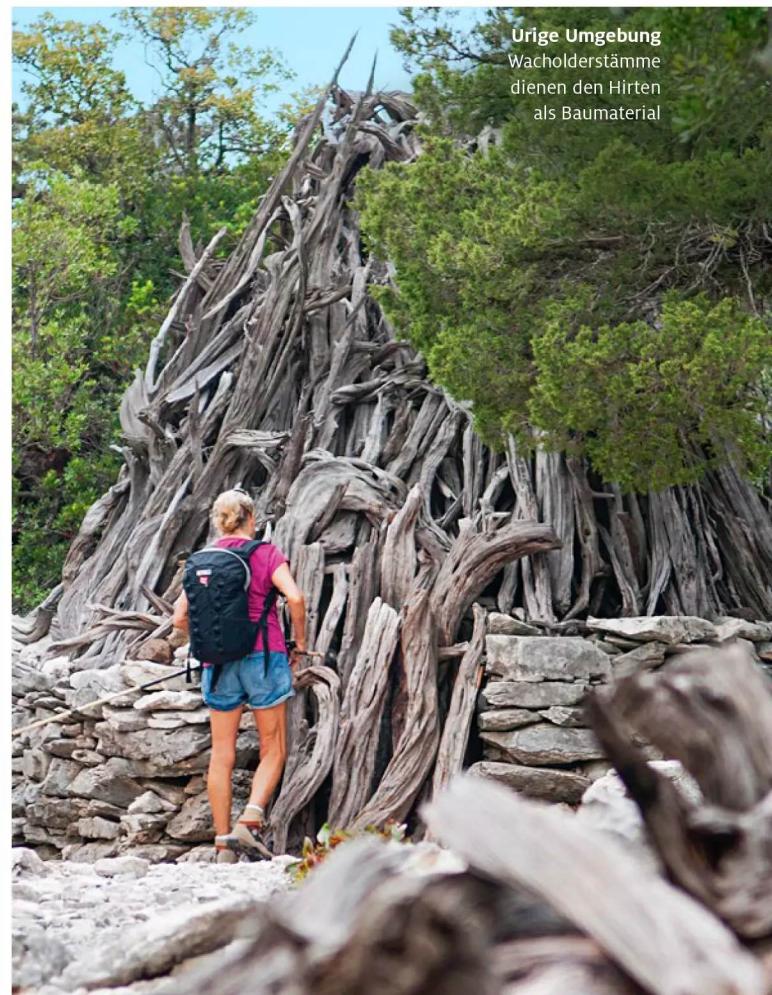
#### Nur Mut

Beim Canyoning kostet der erste Sprung Überwindung. Danach regiert der Spaß



#### Urige Umgebung

Wacholderstämme dienen den Hirten als Baumaterial



mit einer Füllung aus eigenem Ziegenkäse zu. Alles in seinem Refugio wird frisch gekocht. Nebenan brutzelt ein Spanferkel über dem offenen Feuer. „Frei laufende Schweine muss man langsam garen, vier Stunden lang. Dafür reicht eine Prise Salz, weil sie ihr Leben lang würzige Bergkräuter und Eicheln gefuttert haben.“ Aber eigentlich stand ja Wandern auf dem Programm ...

Am Morgen weht eine kühle Brise, Wolken steigen über dem Meer auf. Giampietro tritt mit zwei Caffè Latte vor die Tür. „Der Nebel liegt jetzt wie eine Wolldecke über den Niederungen. Sobald der Boden sich erwärmt, steigt er hoch; ich weiß nicht, ob wir heute schönes Wanderwetter bekommen.“ Also kann man auch gleich aufbrechen, hinein in eine nebelverhangene Landschaft. In diesem verlassenen Fleckchen Erde hilft selbst eine Karte nur bedingt weiter; markierte Routen: Fehlanzeige. Warum es keine Wege gibt? „Wir Einheimischen haben entschieden, dass wir die Natur hier so wild lassen wollen. Außerdem ziehen unzählige Ziegenpfade durch das Gesträuch,



**Giampietros Reich**

Hier röstet der Wanderführer seine Spanferkel, die frei herumlaufen durften

eine Markierung funktioniert einfach nicht. Wir Schäfer aber kennen die Pfade und raten unerfahrenen Wanderern, besser nicht auf eigene Faust loszuwandern.“

Nach einer Wanderstunde kommt der erste Aussichtsbalkon: die Aguglia, eine imposante Felsnadel, die über der Bucht Cala Goloritzè 143 Meter zum Meer hinabstürzt. An der Kirche San Pietro vorbei führt Giampietro die Gruppe weiter, durch das Golgo-Hochtal, auf dem jahrhundertealte Olivenbäume dem Wind trotzen. Von hier aus

dauert es noch etwa vier Stunden bis zum Strand der Cala Sisine.

### Finale mit Wellenrauschen

Kurz entschlossen weicht Giampietro vom Pfad ab und steigt hinauf zum Aussichtspunkt Urele. 300 Meter steht man hier über dem Meer, die Wolken haben sich aufgelöst, das Meer leuchtet blau über der zerfurchten Küste. Hoch oben und immer der Küste nach führt der Weg von Ausblick zu Ausblick, bis zum letzten Moment, als er in die Schlucht zur Cala Sisine abtaucht. Beate und Roberto vom Campingplatz Porto Sosalinos warten schon mit Zeltausrüstung am Strand. Sie sind mit Booten herübergefahren, Familie und Freunde im Schlepptau. Perfekt! Und jetzt nichts wie ab ins Wasser!



**Jillian Macdonald**

Die Journalistin lebt in Amsterdam und hat sich bei ihren Reportagen auf Outdoor-Abenteuer, Reisen und Kultur spezialisiert

## Aktiv-Abenteuer auf der Insel

Sardinien bietet für alle Outdoor-Fans etwas – von Strandpfaden über Klettersteige bis Kajakrouten

### **ZU FUSS UNTERWEGS**

#### › Selvaggio Blu

Wild, wilder, Selvaggio Blu – der 30 Kilometer lange Trek von Santa Maria Navarrese nach Cala Sisine ist der spektakulärste, aber auch einer der anspruchsvollsten Wege der Insel. Wer ihn gehen will, muss sich durch Büsche schlagen, Abseilstellen überwinden und mit rasiermesserscharfem Kalkstein zurechtkommen. Geführte Wanderungen, auch mit Giampietro: [miticoselvaggio.com](http://miticoselvaggio.com) Glamping: [portosalinos.it/de/](http://portosalinos.it/de/)

#### › Zur Cala di Luna

Gut ausgeschildert führt diese beliebte Tour an der Küste entlang, vom Parkplatz an der Calletta Fuili bei Cala Gonone zur

Traumbucht Cala di Luna. Dort hat während der Saison das Bar-Restaurant Su Neulagi geöffnet. Der Weg führt in stetem Auf und Ab durch Macchia und Wacholder und quert kleinere Canyons. Unbedingt Badezeug mitnehmen.

#### › In die Gola Gorropu

Bis zu 400 Meter strecken sich die senkrechten Felswände der Schlucht Gola Gorropu in den Himmel. Bis man an diese Stelle kommt, hat man schon einen steilen Abstieg hinter sich: Von der Straße von Cala Gonone nach Baunei steigt man an der Passhöhe Genna Silana hinab. Der leicht zu findende Weg führt unter knorriegen Steineichen durch, die immer wieder Blicke in das Tal des Riu Flumineddu freigeben. Am oleanderbestandenen Ein-

gang in die Schlucht zahlt man Eintritt (5 Euro) und bekommt den Weg in die Schlucht erklärt.

### **KLETTERN & PADDELN**

#### › Via Ferrata Cabriol

Am Capo Caccia bei Alghero zieht sich der schönste Klettersteig der Insel entlang. 1000 Meter lang und mehr oder weniger durchgängig auf einer Höhe, über Stahlstifte und Felstritte – und immer mit Blick auf das türkis leuchtende Meer. Der Zustieg vom Parkplatz des Aussichtspunkts zur Insel Foradada an der SS 55 führt über schmale Leisten und Stufen. Drei Stunden dauert der gesamte Steig; auf halber Länge kann man über ein kurzes Kletterstück aussteigen.

### **> Wie die Piraten**

Die raue Küste mit ihren 300 Meter hohen Kalksteinklippen versteckt zahllose einsame Strände und Höhlen. Früher nutzten Piraten und Schmuggler die Plätze als perfekte Verstecke; heute erreicht man sie nur auf langen Wanderungen. Oder aber man folgt ihren Spuren im Seekajak. In Cala Gonone kann man sich welche leihen und an der Küste entlangpaddeln:

**primasardegna.com** Wer will, packt sich einen Picknickkorb an Bord – oder legt in den Strandrestaurants an: In der Cala di Luna lockt etwas zurückgesetzt vom Strand die Bar Su Neulagi mit ihrer schattigen Terrasse, und in der Cala Sisine wartet ebenfalls ein Stück den Fluss hoch ein kleines Restaurant auf Besucher.

# Hier liegen Sie richtig!

Wer auf Sardinien Badeurlaub macht, hat die Qual der Wahl und damit ein echtes Luxusproblem: Denn nirgendwo sonst in Europa kann man so viele wunderbare Strände und Buchten entdecken wie auf dem italienischen Eiland im Mittelmeer. Hier zeigen wir Ihnen die Schönsten der Schönen, von karibisch cool bis felsenstark und faszinierend

Text Marc Weinreuter



## **Porto Pino**

Der Strand liegt im Südwesten der Insel unweit des gleichnamigen Hafenstädtchens



FOTO: DANIEL SCHOENEN/IMAGINEBROKER/GETTYIMAGES

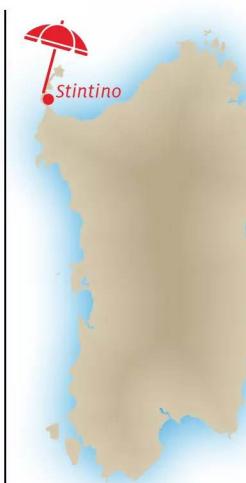
# La Pelosa

Auf der Halbinsel Stintino gelegen, beeindruckt die von Felsklippen, kräftiger Macchia und dem Torre della Pelosa umrahmte Bucht mit einer karibisch anmutenden Kulisse



## WARUM HIER?

Nirgendwo sonst ist das Wasser so türkis und der Sand so weiß wie hier. Der 330 Meter lange Traumstrand besitzt eine flache Uferzone, ist durch eine vorgelagerte Insel (mit historischem Wehrturm) vor hohen Wellen geschützt und damit perfekt für Familien mit Kindern. Achtung: Wer den Sand als Souvenir mitnimmt, muss mit einer Geldstrafe von bis zu 3000 Euro rechnen!



## LAGE & ANREISE

Circa 4 km nordwestlich von Stintino, an der Nordwestspitze der Insel gelegen

**Mit dem Auto:** von Sassari circa 48 km, über die E25 und SP34 nach Stintino, anschließend der Beschilderung folgen

**Öffentlicher Bus:** circa 1,5 Stunden mit der Linie 727 von Sassari nach Spiaggia La Pelosa und einen Shuttlebus nehmen, der regelmäßig zwischen Stintino und Strand verkehrt

## BESTE REISEZEIT

**Mai und September-Oktober:** wenig Besucher, klares Wasser

**Juli/August:** sehr voll, Parkplätze schnell ausgebucht

## INSIDERTIPP

› Vorab per App oder Webseite reservieren! Von Juni bis zum Oktober gilt ein Besucherlimit von 1500 Personen pro Tag.

› Ein Spaziergang zum nahen Capo del Falcone ist ein Muss

# Lu Impostu

Geprägt von Dünen, duftenden Pinienwäldern und Salzwiesen machen den Spiaggia di Lu Impostu zu einem malerischen Ort, den es mit allen Sinnen zu genießen gilt



## WARUM HIER?

Dank seiner atemberaubenden Naturlandschaft mit einer wilden, mediterranen Vegetation, bestehend aus Wacholder, Lien und Mimosen sowie Schatten spendenden Pinienwäldern im Norden ist dieser Ort eine Oase für Ruhesuchende. Am breiten Strand, der in einem kilometerlangen Bogen verläuft, kann man glasklares Wasser, feinen Pudersand sowie ein besonders intensives Farb- und Duftspiel erleben.



## LAGE & ANREISE

Auf der Landzunge Capo Coda Cavallo an der Nordostküste Sardiniens, circa 30 km von Olbia entfernt, gehört zur Gemeinde des ehemaligen Fischerdorfes San Teodoro

**Mit dem Auto:** von Olbia über die SS125 oder die SS131

**Öffentlicher Bus:** von Olbia in etwa 30 Min mit der Linie 514 nach San Teodoro. Vom Stadtzentrum San Teodoro verkehren Strandbusse zu Locations in der Umgebung.

## BESTE REISEZEIT

**Mai, Juni, September:** warmes Sommerwetter ohne Touristenmassen genießen

**April & Oktober:** mildes Klima, grüne Landschaft, viel Ruhe

## INSIDERTIPP

› Erleichterter Zugang zu Strand und Meer für Menschen mit Bewegungseinschränkungen

› In der angrenzenden Lagune von Catrancolu staksen mit etwas Glück Flamingos herum.

# Cala Spinosa

Über Jahrtausende von Wind und Wasser bearbeitet, tragen die bizarre geformten Granitfelsen maßgeblich zum wildromantischen Aussehen dieser Traumbucht bei



## WARUM HIER?

Türkisfarbenes Wasser, goldgelbe Sandstrände und eine spektakuläre Felslandschaft: Die Halbinsel Capo Testa vereint auf kleinstem Raum alles, was das Inselherz begehrte. Wer unberührte Natur liebt, sollte der Cala Spinosa einen Besuch abstatten. Die kleine Bucht bietet einen spektakulären Blick auf Korsika und ist über einen steilen Pfad erreichbar, was sie zu einem ruhigeren Ort macht



## LAGE & ANREISE

Cala Spinosa befindet sich im Norden, ganz in der Nähe von Santa Teresa di Gallura.

**Mit dem Mietwagen:** von Arzachena aus über die SS 125 und die SS 133 bis nach Santa Teresa di Gallura. Dann einfach den Schildern folgen oder den Beach Bus nehmen

**Öffentlicher Bus:** Mit der Linie 601 von Arzachena (Viale Dettori 41) in etwa 50 Minuten nach Santa Teresa di Gallura, fährt im Zweistunden-Takt

## BESTE REISEZEIT

**Mai–Oktober:** Obwohl die Halbinsel in der Hochsaison oft überfüllt wirkt, gibt es hier meist freie Plätze.

## INSIDERTIPP

- » Der kurze, aber steile Abstieg erfordert festes Schuhwerk!
- » Schnorchel-Set mitbringen: Dank Felsenküste trifft man auf eine rege Unterwasserwelt.
- » Über die Felsen geht es zu einem zweiten, kleineren Strand.

# Spiaggia di Is Arutas

Dieses Strandjuwel liegt dort, wo die wenigsten Urlauber hinfahren: auf der Sinis-Halbinsel.  
Was ihn in ganz Sardinien so einmalig macht, ist der ganz spezielle Sand



## WARUM HIER?

An diesem Strand wird der Badegang zum sinnlichen Erlebnis, denn der reiskorngroße Sand aus geschliffenen Quarzkieseln lässt das Meer in intensiven Grün- und Blautönen leuchten. Oft weht hier der Mistral – wer Wellen liebt, wird voll auf seine Kosten kommen. Ganze Fischschwärme und andere Meeresbewohner warten darauf, mit Flossen und Taucherbrille entdeckt zu werden.



## LAGE & ANREISE

Auf mittlerer Höhe an der Westküste Sardiniens, auf der Halbinsel Sinis im Gebiet von Cabras, etwa 20 km entfernt von Olbia.

**Mit dem Auto:** von Olbia über die SP 6 und SP 59

**Öffentlicher Bus:** Vom Bahnhof Olbia zum Strand Is Arutas fährt etwa alle vier Stunden ein Bus. Die Fahrt dauert circa 50 Minuten.

## BESTE REISEZEIT

**Mai–Juli und September–Oktober:** bis auf den August in der Regel eher mäßig besucht

## INSIDERTIPP

► Badeschuhe mitbringen. Viele Besucher unterschätzen den grobkörnigen Untergrund.

► Wer gerne für sich bleiben möchte, meidet die parkplatznahen Bereiche und wandert weiter den Strand entlang.

# Cala Luna

Eingebettet von massiven Felswänden, ist die versteckte, halbmondförmige Bucht mit ihren geheimnisvollen Grotten nicht ganz einfach zu erreichen. Aber: Der Weg lohnt sich!



## WARUM HIER?

Paradiesische Bucht mit goldenen Sand, türkisfarbenem Wasser und beeindruckenden natürlichen Höhlen, die Schatten spenden und bis zu 30 Meter tief in die Felsen des Supramonte-Massiv führen. Cala Luna ist nur auf dem Seeweg oder über eine anspruchsvolle zweieinhalbstündige Trekkingroute erreichbar, was ihren Charme und ihre unberührte Schönheit unterstreicht.



## LAGE & ANREISE

Die Bucht befindet sich an der Ostküste am Golf von Orosei, im Nationalpark Gennargentu

**Mit dem Auto:** von Nuoro über die SP 46 nach Cala Gonone. Von dort aus fahren Boote zur Cala Luna. Wer sich für den Wanderweg entscheidet, fährt an der Küste weiter südlich bis zur Cala Fuili und parkt dort.

**Öffentlicher Bus:** verkehrt mehrmals täglich von Nuoro bis nach Cala Gonone

## BESTE REISEZEIT

**Mai–September:** In diesem Zeitraum gibt es regelmäßige Bootsverbindungen. Kann im Hochsommer sehr voll werden.

## INSIDERTIPP

› Während der Hochsaison im Voraus Plätze online reservieren

› Einen halbstündigen Abstecher zu den Tropfstein-Höhlen Grotta del Bue Marino machen

› Die Dörfer Baunei und Dorgali sind einen Ausflug wert.

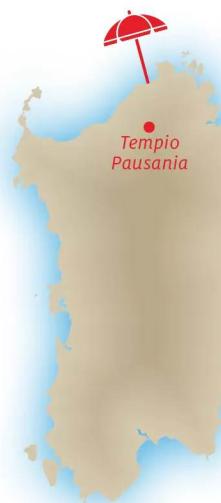
# Li Cossi

Nur ein schmaler Pfad mit Steinstufen und einem Geländer aus knorriegen Ästen führt zu dem kleinen Strand zwischen Meer und Lagune, umgeben von einem stattlichen Amphitheater aus Felsgestein



## WARUM HIER?

Schon der in den Fels gehauene Weg dorthin wird mit grandiosen Ausblicken belohnt. Die wunderschöne Bucht mit smaragdgrünem Wasser ist von roséfarbenen Granitfelsen und grünem Macchia-Gewächs umrahmt. Ideal für Taucher, zum Schnorcheln und für Familien. Der flach abfallende Strand ist bestens für spielende Kinder geeignet. Cafés und Restaurants sind ebenfalls vor Ort zu finden.



## LAGE & ANREISE

An der Costa Paradiso im Nordwesten gelegen, circa 34 km von Tempio Pausania entfernt

**Mit dem Auto:** von Tempio Pausania über die SS 127, SP 27, SP 74 und SP 90 bis Via La Piana fahren. Dort gibt es einen öffentlichen Parkplatz.

**Öffentlicher Bus:** Von Tempio Pausania gibt es keine direkte Verbindung. Alternative: mit der Linie 9319 nach Isola Rossa fahren und 3,5 km zu Fuß gehen oder ein Taxi nehmen

## BESTE REISEZEIT

**Mai-Juni und September-Oktober:** Wegen seiner Bekanntheit ist der Strand zur Hauptaison sehr voll.

## INSIDERTIPP

- › Sonnencreme nicht vergessen: Hier gibt es wenig Schatten.
- › Sonnenuntergänge sind am Li Cossi besonders magisch.
- › Der Strand ist ideal für Wanderungen entlang der Küste zu weiteren Buchten wie Porto Leccio.

# *Spiaggia di su Giudeu*

In der Baia Chia, wo sich das Meer in zahllosen Türkisfacetten von der kilometerlangen Dünenlandschaft abhebt, gewinnt man schnell den Eindruck, an einen karibischen Traumstrand versetzt zu sein



## WARUM HIER?

Ein Postkartenmotiv par excellence: helle Dünen, Pinienwald und eine Salzwasserlagune im Hintergrund. Dank natürlicher Umgebung und lockerer Atmosphäre ist der Strand ideal für entspannte Stunden – selbst bei mehr Betrieb. Das flache Wasser und eine Infrastruktur mit Strandbars zieht auch Familien an. Wassersportler wie Wind- und Kitesurfer sind hier mehr als gut aufgehoben.



## LAGE & ANREISE

Etwa 5 km westlich von Chia, einem Ferienort im südwestlichen Teil der Mittelmeerinsel

**Mit dem Auto:** von Cagliari aus über die SS 195 nach Chia, dann der Beschilderung in Richtung Su Giudeu folgen

**Öffentlicher Bus:** von Cagliari mit der Linie 129 nach SP 71 Baia Chia, anschließend 1,8 km zu Fuß oder mit dem Taxi zurücklegen

## BESTE REISEZEIT

**März–Juni und September–Oktober:** Ideal für ruhige Spaziergänge und Vogelbeobachtungen, angenehme Temperaturen und weniger Menschen

## INSIDERTIPP

- » Durch das seichte Wasser zur Insel Su Giudeu waten und tolle Urlaubsfotos machen
- » In der Nebensaison sind Hunde am Strand erlaubt.

# Cala Goloritzè

Seit 1995 als UNESCO-Naturdenkmal geschützt, geizt diese Bucht mit seiner 143 Meter hohen Kalksteinnadel nicht mit dramatischer Natur und idyllischer Abgeschiedenheit



## WARUM HIER?

Ein Strand, der wie aus der Zeit gefallen scheint. Ganz ohne künstliche Strukturen bewahrt sich die überaus fotogene Bucht, die nur zu Fuß oder per Boot erreichbar ist, ihren ganz eigenen, ursprünglichen Charme. Der hohe Kalksteinfelsen „Aguiglia“, der wie eine natürliche Kathedrale aus dem Meer ragt, ist eines ihrer Wahrzeichen und zieht jedes Jahr viele Kletterer und Naturfreunde an.



## LAGE & ANREISE

Cala Goloritzè liegt an der Ostküste, in der Gemeinde Baunei zwischen Cala Gonone und Santa Maria Navarrese

**Mit dem Auto:** von Nuoro über die SP 46 nach Cala Gonone. Von dort aus fahren Boote. Wer sich für den Wanderweg entscheidet, fährt die SS125 weiter zur Hochebene Su Golgo bei Baunei.

**Öffentlicher Bus:** Die Linie 520 verkehrt regelmäßig zwischen Nuoro und Cala Gonone.

## BESTE REISEZEIT

**Juni & September:** Die Bucht ist trotz ausgezeichnetem Wetter nicht überfüllt.

## INSIDERTIPP

› Wandererfahrung und eine adäquate Ausrüstung (Rucksack) und Garderobe (keine Flip-Flops) sind für den circa 4 km langen Weg notwendig.

› In der Hochsaison ist eine Vorabbuchung via App oder Webseite absolut empfehlenswert.

# Sa Visera – die Maske des Mamuthone

Unkle Wolken hängen über Mamoiada. Kalter Wind fegt durch die Gassen. Aus der Ferne dringt ein dumpfer Klang heran – das Rasseln schwerer Viehglocken. Erschütternd, laut, fremd – und doch tief vertraut. Zwölf Mamuthones schreiten heran, in dunkler Kleidung, die Schultern mit schwarzen Schafellen bedeckt, auf dem Rücken über zwanzig Kilo schwere Glocken geschnallt. Das Gesicht: verborgen hinter einer schwarzen Holzmaske mit hartem, fast schmerhaftem Ausdruck. Mit kraftvollen, rhythmischen Schritten ziehen die Maskierten durch die Straßen des sardischen Dorfes, den Takt geben ihre Antagonisten, die lebhaften, in farbige Tracht gekleideten Issohadores vor. Gemeinsam vollführen sie einen Maskentanz aus kraftvollen Sprüngen. Wer Sardinien in der Zeit vom 17. Januar bis Aschermittwoch besucht, kann diesem Schauspiel in Mamoiada live begegnen: Dann regiert hier der traditionelle Karneval mit den Feuern zu Ehren des Heiligen Antonius – und mit ihm ein Ritual, das weit in die Vergangenheit reicht.

Der sardische Karneval ist so vielfältig wie die Insel selbst. In jedem Ort gibt es eigene Masken und Bräuche. In Samugheo treten die Mamutzones auf, in Oniferi die Sos Maimones, in der Ogliastra Su Maimulu. Doch Mamoiada gilt als Ursprung des bekanntesten und ältesten Brauchs. Die Masken hier – Mamuthones und Issohadores – sind einzigartig. Besonders die dunkle Holzmaske des Mamuthone, genannt Sa Visera, steht im Zentrum. Sie ist mehr als ein Accessoire: Sie verwandelt ihren Träger in eine Figur aus einem anderen Zeitalter – zwischen



Ursprünglich, vermutlich jahrtausendealt und geheimnisvoll: Die schwarze Holzmaske des Mamuthone ist Symbol des traditionellen sardischen Karnevals und lässt Grenzen zwischen Realität und Spiritualität verschwimmen

Text Nicole Raukamp

Bologna wissenschaftliche Artikel über den Ursprung des sardischen Karnevals), arbeitet er einen ganzen Tag an einer Maske: Sägen des Stammes, Aushöhlen, Schnitzen, Schleifen, Beizen... Im Detail wird die Arbeit intensiv. Er achtet besonders auf die Beziehung zwischen Auge und Mund, denn eine tiefe Atmung und eine gute Sicht sind wichtig für das Ritual. Wird aus dem Holz ein Kunsthandwerk, ist es eine Maske. Wird aus der Kunst der fortwährende Mythos, ist es „Sa Visera“.

Ritual und Mythos. Einer, der diese Verwandlung genau kennt, ist Maskenmacher Franco Sale. Seine erste Maske war seine eigene: „Ich verspürte das Bedürfnis, sie selbst zu fertigen. Ich steckte meine Seele in die Holzstücke.“ Für ihn ist „Sa Visera“ Ausdruck von Leidenschaft, Handwerk und tiefer Verbundenheit mit der Tradition. Sale probierte anfangs viele Holzarten aus – Feige, Weide, Eukalyptus, Birnbaum. Doch jede hatte ihre Schwächen: zu weich, zu schwer, zu splitternd. Schließlich fand er in der Erle das ideale Material: schnell wachsend, stabil, gut zu bearbeiten – und auch leicht genug, um stundenlang getragen zu werden.

Geschlagen wird sie vom abnehmenden Vollmond im August bis zum Januar-Vollmond. Was esoterisch klingt, hat biologische Gründe: In dieser Jahreszeit ist der Stoffwechsel des Baums reduziert, wodurch er weniger anfällig für Schäden durch das Fällen ist und das Holz länger haltbar. Schließlich soll eine Mamuthone-Maske ein Mamuthone-Leben lang halten. „Die Magie des Holzes ergreift mich.“ In seiner Werkstatt, für Franco Sale Ort der Zuflucht und Forschung (er veröffentlichte für die Universität in



Parlament und Kettenbrücke • Budapest • Ungarn



Ihr Schiff - VIKTORIA

# AUF DER DONAU ZUHAUSE

*time to discover*

## 8 Tage Flusskreuzfahrt

Passau • Südungarn • Budapest • Passau

Entdecken Sie an Bord unserer VIKTORIA auf komfortable Weise die Weltstadt Wien, ihre „Zwillingssstadt“ Bratislava und das zweigesichtige Budapest, nicht von ungefähr „Königin der Donau“ genannt. Das Besondere an dieser Routenvariante: Ihre Kreuzfahrt führt Sie durch unberührte südungarische Pusztalandschaften weiter bis Mohács, während viele andere einwöchige Donaureisen bereits in Budapest kehrt machen. Von Mohács aus können Sie das mediterrane Pécs („Fünfkirchen“) besuchen, welches vollkommen zurecht zur Kulturhauptstadt ernannt wurde.

### Ihr Schiff: VIKTORIA

An Bord der stilvollen VIKTORIA erwarten Sie ein Panorama-Restaurant, in dem Ihnen die nicko cruises Vollpension serviert wird. Entspannung finden Sie im Wellnessbereich mit Sauna und Whirlpool, auf dem großzügigen Sonnendeck mit Grillstation oder im Panorama-Salon.



## Reisetermine 2026

| Code: RHA-VIK     |   |                   |   |                   |
|-------------------|---|-------------------|---|-------------------|
| 23.03. – 30.03.26 | A | 25.05. – 01.06.26 | D | 10.08. – 17.08.26 |
| 13.04. – 20.04.26 | B | 15.06. – 22.06.26 | D | 31.08. – 07.09.26 |
| 20.04. – 27.04.26 | B | 06.07. – 13.07.26 | C | 12.10. – 19.10.26 |
| 11.05. – 18.05.26 | D | 13.07. – 20.07.26 | C | 19.10. – 26.10.26 |
| 18.05. – 25.05.26 | D | 03.08. – 10.08.26 | C | 26.10. – 02.11.26 |

Reduzierte Zuschläge für Alleinreisende an allen Terminen dieser Reise mit VIKTORIA.

## Ultra-Frühbucher-Preise p. P. in Euro bis 30.09.2025

| Kabinenkategorie (2-Bett)/Saison | A     | B     | C      | D     |
|----------------------------------|-------|-------|--------|-------|
| Hauptdeck ab                     | 899   | 999   | 1.099  | 1.199 |
| Mitteldeck mit franz. Balkon ab  | 1.229 | 1.349 | 1.449  | 1.499 |
| Oberdeck mit franz. Balkon ab    | 1.529 | 1.649 | 1.799  | 1.899 |
| Zuschlag zur Alleinbenutzung     | +15%  | +30%  | +37,5% | +45%  |

**An-/Abreise** mit der Bahn ab 198€ p. P. | **An-/Abreise** im modernen Reisebus 299€ p. P. | **Getränkepaket** 224€ p. P. | **Ausflugspaket mit 4 Ausflügen** 159€ p. P.

Angebot gilt nur für Neubuchungen. Begrenztes Kontingent. Es gelten die Reisebestätigung und AGB der nicko cruises Schiffsreisen GmbH.



Außenkabine mit Balkon  
nicko cruises Schiffsreisen GmbH | Mittlerer Pfad 2 | 70499 Stuttgart | info@nicko-cruises.de

Buchen Sie jetzt direkt bei uns oder in Ihrem Reisebüro

0711 - 24 89 80 10

[www.nicko-cruises.de](http://www.nicko-cruises.de)

 nicko cruises®



#### Friedlicher Protest

Die Mauern von Orgosolo erzählen von 1969, als sich sardische Hirten gegen eine Militärbasis auf ihren Pratobello-Weiden wehrten

QUANTO AVVIENE A PRATOBELLO  
CONTRO PASTORIZIA ET AGRICOLTURA EST  
PROVOCAZIONE COLONIALISTA BISOGNA RIANDARE  
AL PERIODO FASCISTA SIMILE ARBITRIO.

PERCÒ MI SENTO SOLIDALE  
CON PASTORI ET CONTADI-  
NI DI ORGOSOLO CHE  
NON HANNO CA-  
PITOLATO SE FOSSI  
IN CONDI-  
ZIONI  
DI SALUTE DIFFERENTI  
SAREI IN  
A LORO  
EMILIO LUSSU  
LUGLIO 1969

# Die bunte Stimme Sardiniens

Murales erzählen Geschichten – von Vergangenheit und Gegenwart, von globalen Themen und lokalem Leben. Auf Sardinien zeigen diese Wandmalereien, was die Insel bewegt und sind ein Schlüssel zum Verständnis ihrer Identität

Text & Fotos Nicole Raukamp



#### Stille Beobachterin

Eine Figur aus Grazia Deleddas  
(Sardinien's bedeutendster  
Schriftstellerin) Roman



#### Tierisch sardisch

Hinter der Hausecke lugt  
ein Esel hervor – auf  
Sardinien ganz normal



**D**ie ersten Impulse für Wandmalereien auf Sardinien fallen in den Zeitgeist der 1968er-Studentenrevolten, der zivilen Unstetigkeit, der politischen Instabilität – in der auch der Muralismo der Moderne eine neue Heimat fand. Bereits in den 20er-Jahren in Mexiko geboren, stand er per Definition als visueller Ausdruck politischer Ideale und formulierte damit ein Nicht-Einverständnis mit korrupten oder militärischen Regierungsmodellen.

In zwei Orten, getragen von zwei Persönlichkeiten, begann Ende der Sechziger die Geschichte der Murales auf Sardinien: In Orgosolo wirkte Francesco Del Casino und in San Sperate Pinuccio Sciola. Sciola befreite sein Heimatdorf aus einer uralten Lehmthargie. Die graubraunen Wände aus Lehmziegeln (ladiru) der alten Häuser des Dorfes waren ein Symbol für die kulturelle Enge des immer gleichen, ärmlichen Dorflebens. Was tat der junge Mann, der als Kunststudent in Madrid die steinzeitlichen Wandmalereien der Höhlen von Altamira untersuchte und den in Paris die Jugendrevolten beeindruckten? Er tünchte die schmucklosen Wände in Eigenregie zu weißen, einladenden Leinwänden und begann, sie zu bemalen. Seine Mitbürger und andere Künstler taten es ihm gleich. Sie erzählten ihre Geschichten, teilten ihre Vorstellung von einem besseren Leben, ihre Sehnsüchte und Erinnerungen. Was sie tagein, tagaus bewegte, machten sie durch ihre Bilder sichtbar. So unterschiedlich wie die einzelnen Personen und Talente waren die Ausdrucksweisen – von realistisch bis fantasievoll, von schlicht bis detailverliebt. Über die Jahre entstand eine lebendige Kunstgalerie unter freiem Himmel, ein Freilichtmuseum, zugänglich für alle.

Die Idee, die in San Sperate bereitwillig aufgenommen wurde, hatte in Orgosolo – einem vom harten Arbeitsalltag als Hirten geprägten und bis dato höchstens als Banditenhochburg verschrienen Dorf in der ländlichen Barbagia – einige Hürden zu überwinden. Vor allem die der historisch verankerten Skepsis der Einwohner. Stärker wog jedoch die Bedrohung „von oben“: Einige der ersten Murales in Orgosolo erzählen die Geschichte von Pratobello – einem friedlichen, gewaltlosen Widerstand

der sardischen Schäfer mitsamt allen Bewohnern Orgosolos gegen ein auf ihren Wiesen geplantes Militär-Übungsgebiet des italienischen Staates. Drei Tage Widerstand im Juni 1969 sind im kollektiven Gedächtnis der Sarden wie eingemeißelt. Für Besucher aus aller Welt öffnen die Murales Fenster in den Wänden, damit sie auf dieses und andere Geschehen blicken können.

### **Pinselstriche des Protests**

Die traditionellen Murales in Orgosolo wurden vom Künstler Francesco Del Casino geprägt. Zusammen mit anderen verstand er sie als authentisches Manifest, das in Wort und Bild festhielt, was das Dorf, die Insel, das Land und die Welt bewegte. Der Stil war geprägt von klaren Pinselstrichen, Ecken und Kanten, mit unverkennbaren Einflüssen zeitgenössischer Künstler wie der picassoesken Verzerrung und der surrealen Überzeichnung einzelner Merkmale der Figuren. Bald folgten weniger inhaltsschwere und leichter erfassbare Gemälde mit rein visueller Botschaft, gekoppelt an die Traditionen des Ortes. Doch irgendwo im Kern

den und persönliche Sehnsüchte den Weg nach draußen. So sind die heutzutage inselweit entstehenden Murales inspiriert von der Romantik und dem Realismus – Stilen, die in Orgosolo vollständig fehlen, aber schon in Fonni, nur 20 Kilometer entfernt, zu finden sind.

Zu Protagonisten der Wände wurden die identitätsstiftenden Traditionen: in Tinnura eine Schafschur, in Sadali das Bestellen eines Feldes, in Escolca Weizenähren und Olivenzweige. In Gergei sieht man einen alten Herrn, der auf seiner Mundharmonika spielt, oder in Oliena eine alte Dame, die zur Osterprozession die traditionellen Gewehrsalven abfeuert. In Mamoiada und Ottana dürfen die urigen Karnevalsmasken nicht fehlen. Diese inhaltliche Vereinfachung lässt auf eine gewisse Kritikmüdigkeit schließen. Anstelle der Aufgelegtheit trat ein Sich-Fügen oder vielmehr: eine Zufriedenheit mit dem Wenigen, das da und gut war. Tatsächlich ist dies ein grundlegender Wesenzug der Sarden.

Ihre Rückkehr zur Gesellschaftskritik erreichten die Murales schließlich mit neuen

## **Andere Orte, andere Geschichten. Andere Künstler, andere Stile. So zeigt sich die Vielfalt Sardiniens**

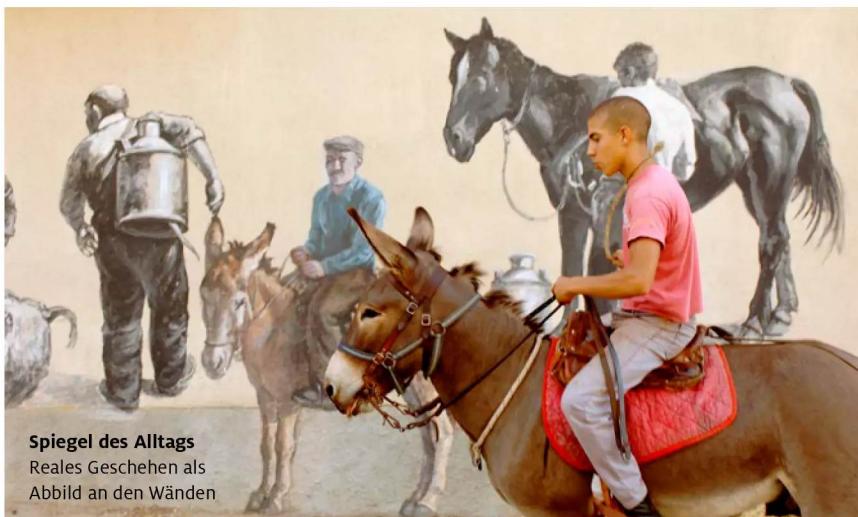
steckten immer gesellschaftskritische, eingenwillige und revolutionäre Züge.

Kunst hat Strahlkraft. Und so blieben die beiden Orte mit ihren Erzählungen nicht allein. Doch andere Orte, andere Geschichten. Andere Künstler, andere Stile. Auch darin zeigt sich die Vielfalt Sardiniens. In vielen nachfolgenden Dörfern, wie zum Beispiel in Villamar im mittleren Süden der Insel, knüpfte in den 1970er-Jahren ein kleines Kollektiv aus chilenischen und sardischen Künstlern die Murales stärker an die lokalen Traditionen, an die Landwirtschaft, ans Handwerk.

Nach und nach fanden die Murales aus ihrer dezidiert kritischen Grundhaltung heraus. Noch geprägt von alten Zwängen, aber auch von Sehnsüchten, bildeten sie realistische Szenen aus dem Leben der Menschen ab. Hier und da fanden kleine Freu-

Impulsen aus der Inselhauptstadt Cagliari in den 2000er-Jahren. Mit großem Unabhängigkeitsdrang traten einzelne Künstler als Wegbereiter auf, wirkten zunächst im Untergrund der Stadt: Manu Invisible, Tel-las oder Crisa. Langsam öffnete sich die Gesellschaft für den Trend der großflächigen Streetart und erkannte sie als Kunst an. Die Menschen waren zudem bereit, erneut schwierige Themen aufzunehmen – wie die Abkehr von der Natur oder die Umweltverschmutzung. Was ihr Inneres bewegte, trugen die Künstler auf mehrstöckigen Hauswänden nach außen.

Solche Werke konnten nicht unerkannt des Nachts realisiert werden, sondern erforderten ein kollektives Zusammenwirken mit den Menschen vor Ort – und somit das Aufnehmen ihrer Gedanken und Geschichten. Cagliari als weltoffene Stadt bot opti-



## Auf den Spuren der Murales

| Tag | Ort(e)              | Fokus der Wandmalereien                |
|-----|---------------------|--|
| 1   | Cagliari            | Moderne Streetart in der Hauptstadt    |
| 2   | San Sperate         | Freiluft-Museum, Klangkunst            |
| 3   | Orgosolo & Fonni    | Politik, Zeitgeschehen, Traditionen    |
| 4   | Tinnura             | Alltag, Dorfleben & farbenfrohe Szenen |
| 5   | San Gavino Monreale | Zeitgenössische Großformate            |

malen Nährboden, doch viele der Künstler wirken bewusst inselweit – wie in Lanusei, wo sich mehrstöckige Kunstwerke von Tel-las und Crisa finden. Oder in Argentiera, wo das Projekt Landworks eine verlassene Bergbausiedlung Jahr für Jahr um neue, auch räumliche Kunstwerke erweitert. Mit ihnen soll neues organisches Wachstum ermöglicht und der Ort wieder zum Leben erweckt werden. Stilistisch weit von den Murales in Orgosolo entfernt, knüpfen sie dennoch an diese an – mit Selbstkritik und Blick auf die eigene Kraft zur Veränderung.

### Wenn Wände erzählen

Diesem künstlerischen Neuanfang lässt sich wunderbar auch in San Gavino Monreale nachspüren. Auslöser war erneut ein bewegendes Ereignis: der tragische, viel zu frühe Tod eines jungen Mannes aus dem Ort. Seine Freunde, unter ihnen einige Künstler, widmeten ihm ein großes Wandbild. Angetrieben von diesem kollektiven Erlebnis, gründeten sie in nur einem Wimpernschlag die Kulturvereinigung Skizzo.

Sie kuratiert heute die mittlerweile über 70 entstandenen Werke unter freiem Himmel, mit so vielen verschiedenen Stilrichtungen und Botschaften, wie es Künstlerinnen und Künstler (auch aus anderen Ländern) gab, die mitwirkten. Murales in Streetart-Form erreichten auf Sardinien eine herausragende kreative und technische Qualität. In San Gavino wurde auf kleinem Raum alles eine Nummer größer, fantasievoller und vielseitiger. Platz für Identität und Tradition fand sich jedoch immer, wie in der Via Eleonora mit ihren niedrigen alten Häusern. Die Straße bildet eine offene Galerie namens Su Bixinau de Oristanis und zeigt die in der Provinz Oristano lebenden Menschen und ihre Handwerke. In warmen Farben und realistischen, manchmal impressionistisch anmutenden Gemälden sind ein farbenfroher Hahn, ein Schaf und sein eben geborenes Lamm, eine Familie bei der Weinernte, eine sardische Fahne oder der in der Region angebaute Safran zu sehen. Neben dem Porträt eines Sarden in traditioneller Tracht finden wir die Schrift: „In Sa

Vida non contada su passu chi fais ma s'arrastu chi lassas.“ Also: „Im Leben zählt nicht der Schritt, den du machst, sondern die Spur, die du hinterlässt.“

Ein paar Straßenzüge weiter, in der Via Convento, wird ein weiteres wichtiges Fragment der sardischen Identität offen gelegt: ein wunderschönes Porträt der weißen, sardischen Schafe mit dem kritischen Titel „Se morit su pastore morit Sa Sardigna intrea“ – „Stirbt der Hirte, stirbt ganz Sardinien“. Mauro Pattas Werk erinnert an den Wert und die kulturelle Verankerung des Hirten-tums. Weniger revolutionär als vor einem halben Jahrhundert in Orgosolo, doch nicht minder ernsthaft. Faszinierend und eine wahre Freude fürs kunstempfindliche Ge-müt ist die Übertragung der Murales in die Neuzeit: Das großflächige Porträt der Volks-heldin Eleonora d'Arborea von Giorgio Casu in der Nähe der alten Bahnstation, mit dem nach ihr benannten Eleonorenfalken auf der Schulter, ist ein perfektes Beispiel für eine gelungene Vereinigung von Tradition und Moderne.

### Tradition im Wandel

Die Welt der Murales hat sich in einem guten halben Jahrhundert enorm entwickelt. Altes wurde bewahrt, einiges ging verloren, anderes wurde gewonnen. Künstler arbeiten heute in Kollektiven, folgen keiner stilistischen oder strukturellen Vorgabe.

Dem Zeitgeist folgend, werden die Murales heute auch in der digitalen Welt zum gemeinschaftlichen Kunstprojekt: Das Kollektiv Continente Creativo verfolgt das Ziel, die Murales in einer Landkarte zu erfassen, um sie Reisenden zugänglicher zu machen. Mit Aktivitäten und Initiativen schaffen sie neuen Raum für Kunstwerke, involvieren die Einwohner und unterstützen junge, lokale Künstler. Im vielfältigen Gesumme der Abertausenden Botschaften der sardischen Murales klingt daher die Zukunft an: Jede Geschichte hat ihre Zeit und die von morgen warten nur darauf, erzählt zu werden.



**Nicole Raukamp**

Die Kulturjournalistin hat einen Blick für Geschichten hinter den Fassaden – ob in sardischen Dörfern oder urbanen Zentren



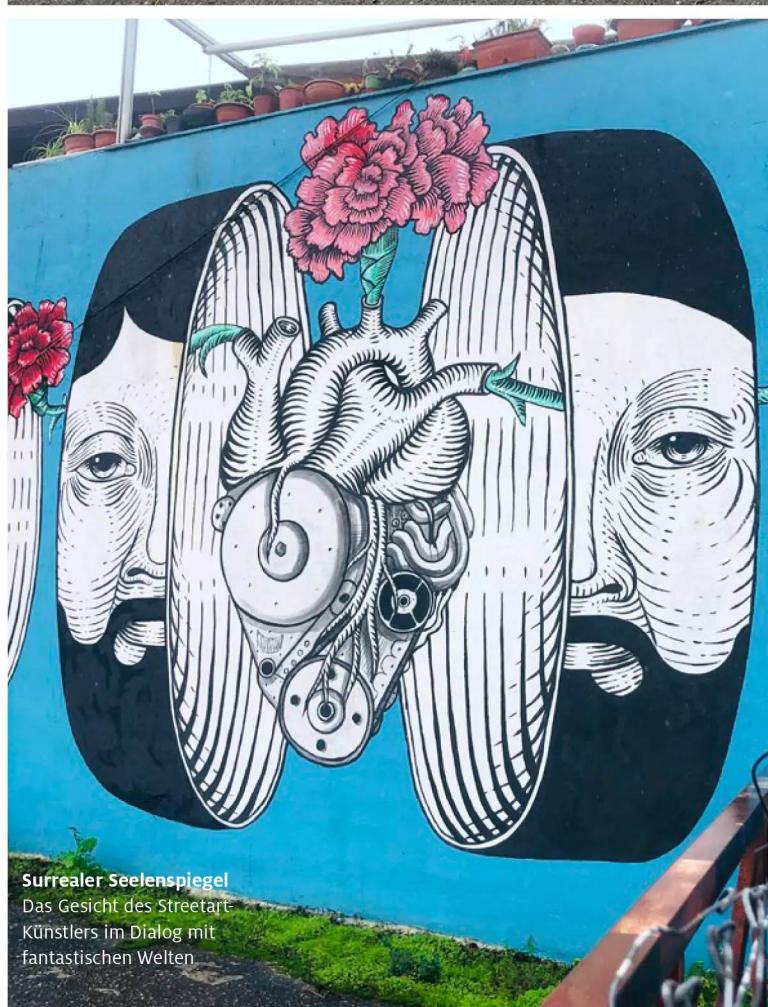
**Haushohe Kunst**  
Im Bergdorf Lanusei  
wirken vor allem  
Künstler aus Cagliari



**Raum für Tradition**  
Eine Hommage an das  
traditionelle Handwerk und  
das Alltagsleben



**Sprechende Mauern**  
Figuren an der Fassade  
erinnern an lokale Geschichten  
und Persönlichkeiten



**Surrealer Seelenspiegel**  
Das Gesicht des Streetart-  
Künstlers im Dialog mit  
fantastischen Welten



**Jede Stadt ein eigener Kosmos**

Sardinien's Orte erzählen von Jahrhunderten und Lebensfreude – mit pastellfarbenen Fassaden, Kirchenkuppeln und dem besonderen Licht des Südens

# Zwischen Piazza und Panorama

Umgeben von schroffer Natur und traumhaften Stränden bieten die Städte und Dörfer der Insel ein vielfältiges Angebot an Kultur und Kulinarik. Diese sieben Orte sind einen Abstecher wert

Text Kerstin Vo

**S**ardinien, die zweitgrößte Insel im Mittelmeer, ist weit mehr als nur ein Paradies für den nächsten Strandurlaub. Zwischen steinigen Küsten, türkisblauem Meer und geschichtsträchtigen Kulturstätten entfaltet sich eine Insel voller Kontraste. Besonders reizvoll ist es, Sardinien in Etappen zu erkunden. Wer nicht nur am Strand liegen, sondern Leute und Lebensart kennenlernen möchte, sollte sich diese sieben Orte nicht entgehen lassen. Ob malerisches Fischerdorf, lebendige Hauptstadt oder mediterraner Rückzugsort – jeder dieser Plätze lohnt sich für einen ausgedehnten Tagesausflug.

## Cagliari: Hauptstadt mit Charakter

Im Süden Sardiniens liegt Cagliari, eine Stadt, die auf Hügeln erbaut wurde und deren Geschichte bis in die Antike zurückreicht. Rund 150.000 Einwohner leben allein in der Stadt, insgesamt 450.000 sind es im gleichnamigen Großraumgebiet. Schon beim ersten Spaziergang durch das historische Viertel Castello spürt man: Hier trifft italienisches Lebensgefühl auf lokale Eigenheiten. Pastellfarbene Häuser, enge Gassen, Kopfsteinpflaster – und immer wieder der Blick aufs Meer. Ein Höhepunkt in Castello ist – im wahrsten Sinne des Wortes – die Bastione di Saint Remy. Von den Mauern des imposanten Bauwerks aus hat man nämlich einen grandiosen Blick über



**Mediterrane Vielfalt in Cagliari** Ob beim Aperitivo unter der Bastione di Saint Remy, beim Flanieren durch das Naturreservat mit frei lebenden Flamingos oder auf dem Markt beim Probieren traditioneller Delikatessen wie Bottarga – die Hauptstadt Sardiniens zeigt sich in jedem Winkel facettenreich

die Altstadt und den Golf von Cagliari. Cafés und Bars laden hier zum Aperitivo mit Aussicht ein. Wer noch mehr Lust auf Kulinarik hat, sollte den Markt San Benedetto besuchen – einen der größten überdachten Märkte Italiens. Auch das nahe gelegene Naturreservat Molentargius ist einen Abstecher wert: Mit etwas Glück beobachtet

man Flamingos in freier Wildbahn, nur wenige Minuten vom Stadtzentrum entfernt. Cagliari ist lebendig, charmant und ein idealer Startpunkt für eine Reise durch Sardinien. Ob Kultur, Natur oder Kulinarik – Cagliari verbindet all das auf besondere Weise. Die Mischung aus Geschichte und modernem Lebensstil macht die Stadt einzigartig.



**Olbia vereint entspanntes Stadtleben, antike Spuren und Traumküsten** In Olbia gehen historische Stätten wie die Basilica San Simplicio und die Nuraghen von Riu Mulinu nahtlos über in mediterrane Altstadtgassen und türkisfarbene Buchten an der nahen Costa Smeralda – ein perfekter Mix aus Geschichte, Genuss und Natur

### **Olbia: das Tor zur Smaragdküste**

Olbia liegt im Nordosten der Insel und wird oft ein wenig unterschätzt. Dabei ist die Hafenstadt viel mehr als nur ein Verkehrsknotenpunkt für Fähren. Die Altstadt besticht durch entspanntes Flair: Kleine Boutiquen, gemütliche Cafés und die mittelalterliche Kirche Basilica San Simplicio laden zu einem ruhigen Stadtbummel ein. Olbia ist zudem der ideale Ausgangspunkt, um die Costa Smeralda zu entdecken. Nur wenige Kilometer entfernt beginnt die Küste, die den Titel „Postkartenidylle“ mehr als verdient, inklusive türkisfarbenem Wasser, hellen Granitfelsen und Badebuchten. Wer mag, verbindet Kultur und Natur mit einem Besuch der Ruine Riu Mulinu – ein faszinierender Einblick in Sardiniens uralte Geschichte. Diese sogenannten Nuraghen sind bienenstockförmige Steinruinen aus der Bronzezeit und ziehen sich über die gesamte Insel. Ein Tagestrip nach Olbia verbindet gelassenes Flanieren mit kurzen Wege ins Naturparadies – perfekt für alle, die Abwechslung ohne Hektik suchen.

### **Alghero: sardischer Ort mit katalanischem Einfluss**

Alghero ist wohl eine der schönsten Städte auf der Insel – und das nicht nur wegen der traumhaften Lage an der Westküste. Die Altstadt, umgeben von hohen Mauern, erzählt von ihrer besonderen Geschichte: Im 14. Jahrhundert wurde Alghero von den Katalanen besiedelt, und noch heute wird hier „Algherese“, ein katalanischer Dialekt, gesprochen. Beim Schlendern durch die engen Gassen fühlt man sich fast wie in Barcelona (die Stadt trägt sogar den Spitznamen „Klein-Barcelona“) – nur dass es hier weit weniger wuselig zugeht als in der spanischen Metropole. Boutiquen, Kunsthandwerk, Eisdielen und Trattorien reihen sich in liebevoll restaurierten Gebäuden aneinander. Besonders stimmungsvoll ist die Promenade zur goldenen Stunde: Die Sonne taucht das Meer in warme Farben, während die Fischerboote in der Bucht schippern. Ein Highlight ist die Grotta di Nettuno, eine der berühmtesten Tropfsteinhöhlen im gesamten Mittelmeerraum. Ob per Boot oder über die in den Kalkstein geschlagene Treppe Escala del Cabirol mit über 650 Stufen – der Weg ist abenteuerlich, aber lohnenswert:





**In Alghero gibt's Mittelmeerromantik** Historisches Flair verbindet sich mit landschaftlichem Drama - von Sonnenuntergängen auf der alten Stadtmauer über verwinkelte Altstadtgassen bis hin zur spektakulären Treppe, die hinab zur Tropfsteinwelt der Grotta di Nettuno führt

Unter dem Meeresspiegel warten ein 120 Meter langer Salzwassersee und Labyrinthe voller Stalaktiten.

### **Porto Cervo: Glanz, Glamour und das glitzernde Meer**

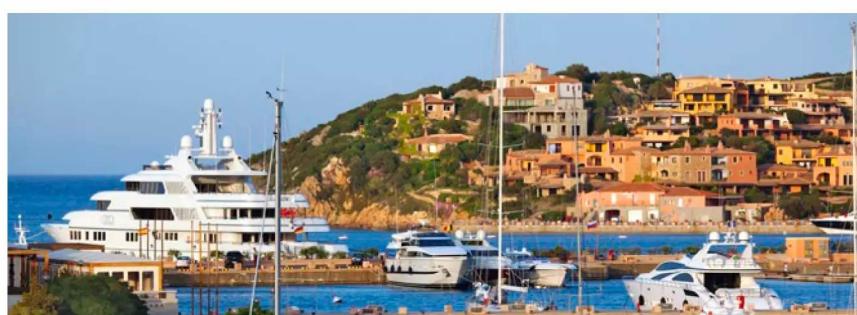
Wer es mondän mag, kommt an Porto Cervo nicht vorbei. Dieses kleine, aber feine Ört-

chen ist das Zentrum der Costa Smeralda und wurde in den 1960er-Jahren als exklusives Urlaubsziel geschaffen - von keinem Geringeren als dem Aga Khan. Heute legen hier Superjachten an, und auf der Piazzetta lässt sich bestes Peoplewatching betreiben. Doch Porto Cervo ist nicht nur ein Treffpunkt für gut betuchte Gäste. Die Archi-

tekturen im neosardischen Stil hebt sich vom Rest der Insel mit seinen geschwungenen Linien, Terrakottadächern und versteckten Innenhöfen ab. Auch die kleine Kirche Stella Maris mit Blick über den Hafen ist einen Besuch wert. Wer sich etwas gönnen möchte, kehrt in eins der gehobenen Restaurants ein - Meeresfrüchte, Vermentino und Meerblick inklusive. Wer lieber den Alltag hinter sich lässt, findet in der Umgebung traumhafte Buchten wie die Spiaggia del Principe oder Capriccioli, die auch für Nicht-Jetsetter bestens zu erreichen sind.

### **Sassari: urbaner Charme ohne Eile**

Im Norden Sardiniens liegt Sassari, eine Stadt, die oft übersehen wird - zu Unrecht. Hier treffen Geschichte und eine moderne Universitätsstadt aufeinander. Und obwohl Sassari die zweitgrößte Stadt der Insel ist, wirkt sie angenehm unaufgeregt. Wer au-





**Lässiges Sassari** Während sich im Alltag das Leben in schmalen Altstadtgassen und unter Café-Markisen abspielt, zeigt Sassari beim Reiterfest Cavalcata Sarda seine traditionsreiche Seite. Barocke Bauwerke wie die Kathedrale San Nicola verleihen der Stadt Glanz – ohne die entspannte Atmosphäre zu stören

thentisches Sardinien abseits der touristischen Hotspots erleben möchte, ist hier richtig. Die Altstadt beeindruckt mit prachtvollen Palazzi, barocken Kirchen und weiten Plätzen wie der Piazza d'Italia. Pause vom Sightseeing macht man am besten in einem der vielen Cafés oder in einer Trattoria bei einem Glas Cannonau, sardischem Rotwein. Einmal im Jahr wird Sassari außer-

dem zur Bühne für die Cavalcata Sarda, ein weltberühmtes folkloristisches Reiterfest mit traditionellen Trachten und Musik. Sassari bietet das, was man im Urlaub sucht: Authentizität, Kultur und lässige Atmosphäre.

### Oristano: klein und traditionsreich

An der Westküste, umgeben von Lagunen, liegt Oristano – ein ruhiger Ort, der mit lan-

ger Geschichte aufwartet. Hier regierte im Mittelalter die Adelige Eleonora d'Arborea, die bis heute als eine Art Volksheldin der Insel verehrt wird. Ihr Denkmal schmückt die Innenstadt von Oristano. Der historische Stadtkern ist überschaubar, aber charmant. Wer durch die Gassen schlendert, entdeckt kleine Plätze, schnörkelige Fassaden und ein lebendiges Marktleben – ideal für einen Halbtagesausflug. Ganz in der Nähe wartet eins der Naturwunder Sardiniens: der Strand von Is Arutas mit seinem einzigartigen Quarzsand, der fast aussieht wie Reiskörner und im Sonnenlicht glitzert. Auch Kulturfreunde kommen garantiert auf ihre Kosten: Das Antiquarium Arborese zeigt archäologische Funde aus der Region.

### Castelsardo: ein mittelalterliches Schmuckstück

Wie aus dem Bilderbuch präsentiert sich Castelsardo an der Nordküste: ein Dorf mit



**Oristano – zwischen Historie und Natur**  
Das Denkmal der legendären Eleonora d'Arborea erinnert an die mittelalterliche Bedeutung der Stadt. Nur wenige Kilometer entfernt funkelt der einzigartige Quarzsand von Is Arutas in der Sonne – ein stiller Beweis für die geologische Besonderheit der Westküste Sardiniens

bunten Häusern auf einem Hügel, überragt von einer mittelalterlichen Festung und darunter das Meer. Nur knapp 6000 Menschen wohnen hier – und doch gilt der Ort als einer der schönsten in ganz Italien. Alles hier wirkt wie eine große Sehenswürdigkeit. Die Altstadt ist eine Einladung zum Verlaufen, im besten Sinne: Verwinkelte Gassen mit Kopfsteinpflaster, alte Steinhäuser und

eine Vielzahl an hübschen Geschäften mit Kunsthandwerk – Castelsardo ist nämlich bekannt für seine Flechtkunst. Ein handgefertigter Korb als Souvenir ist deshalb quasi Pflicht. Die Kathedrale Sant Antonio Abate mit ihrer bunt gefliesten Kuppel ist ebenso sehenswert wie die Festung Castelsardo. An guten Tagen kann man von dort aus sogar bis zur Nachbarinsel Korsika sehen.

Sardinien ist eine Insel, die zum Entdecken einlädt. Und all diese Orte zeigen, wie vielseitig sie ist – zwischen mediterranem Lebensgefühl, jahrhundertealter Geschichte, Luxus und tief verwurzelter Kultur. Ob man lieber flanieren, genießen oder einfach nur neue Perspektiven und Eindrücke erleben möchte, kann man hier jeden Tag immer wieder neu entscheiden.



**Castelsardo ist Postkartenkulisse mit Tradition** Vom historischen Festungsblick über der Bucht bis hin zu liebevoll geflochtenen Körben, versteckten Altstadtgässchen und sakraler Ruhe in der Kathedrale – ein Ort, an dem Geschichte, Handwerk und Lebensgefühl lebendig bleiben



# NAVIGATOR Urbane Erlebnisse

Von der lebhaften Hauptstadt Cagliari über das elegante Porto Cervo bis hin zum charmanten Castelsardo: Jede dieser Städte Sardiniens bietet eigene Highlights. Die Insel lädt dazu ein, sie in Etappen zu erkunden und täglich neue Facetten zwischen Meer, Kultur und Kulinarik zu erleben



## HIGHLIGHTS



### 1 Castello di Doria, Castelsardo

Die mittelalterliche Festung ist nicht nur ein beeindruckendes Bauwerk an sich – der Aufstieg zu ihr wird auch mit einem tollen Blick über das Küstendorf

und das Meer belohnt (an klaren Tagen sogar bis nach Korsika). Außerdem befindet sich hier auch ein Museum für Korbblecherei, für die Castelsardo bekannt ist.

### 2 Castello-Viertel, Cagliari

Castello ist eins von insgesamt vier Altstadtvierteln in Cagliari und liegt erhöht auf einem Kalksteinfelsen. Von hier hat man den besten Blick über die Stadt und auf das Meer, außerdem beherbergt es die Kathedrale Santa Maria di Castello sowie die Bas-

tion San Remy – zwei der wichtigsten Sehenswürdigkeiten in Cagliari.

El Greco zugeschrieben wird – machen sie einen Besuch wert.

## HOTELS

### 3 Nuraghe Cabu Abbas, Olbia

Die Ruinen-Festung, auch „Riu Mulinu“ genannt, stammt aus der Bronzezeit und ist nicht nur eine der bekanntesten auf der Insel, sondern auch ein Unesco-Weltkulturerbe. Für Natur-Fans erstreckt sich ein etwa 2,5 Kilometer langer Wanderweg rund um die Anlage.

1 Hotel Villa Fanny, Cagliari

Ein stilvolles Boutiquehotel in einem historischen Anwesen mit einem großen Garten, ruhig gelegen und dennoch zentral. Jedes der 19 Zimmer hat eine besondere persönliche Atmosphäre. DZ ab 200 Euro pro Nacht.

⊕ [hotelvillafanny.it/en](http://hotelvillafanny.it/en)



### 4 Grotta die Nettuno, Alghero

Die Tropfsteinhöhle befindet sich am Fuß der Steilwand von Capo Caccia, etwa 24 Kilometer von Alghero entfernt. Wer mag, bucht eine Bootstour von Alghero aus und schippert über das Meer zur Grotte. Man kann sie aber auch über eine Treppe durch die Kalksteinfelsen erreichen. Die Höhle ist bekannt für ihre Stalaktiten, Stalagmiten, einen Salzwassersee und ihre beeindruckende Größe von insgesamt vier Kilometern.

### 2 Hotel La Locanda del Conte Mameli, Olbia

Traditionell und authentisch geht es in dem kleinen Hotel im Zentrum von Olbia zu. Aber keine Sorge, angestaubt ist hier nichts – sondern stilvoll renoviert, mit elegantem Interieur und gutem Frühstück. DZ ab 150 Euro pro Nacht inkl. Frühstück.

⊕ [lalocandadelcontemameli.com](http://lalocandadelcontemameli.com)

### 5 Basilika Stella Maris, Porto Cervo

Die Ende der 1960er-Jahre erbaute kleine Kirche sieht so ganz anders aus als die anderen Sakral- und Prachtbauten der Insel. Die Basilika liegt auf einem Hügel mit Panoramablick auf den Hafen. Ihre Architektur sowie bedeutende Kunstwerke im Inneren – darunter ein Gemälde, das



### 3 Hotel Balocco, Porto Cervo

Etwas oberhalb gelegen mit



**Esel der Insel** Auf Sardinien gibt es eine besondere Eselrasse, den Asinara-Esel. Diese Tiere sind bekannt für ihre weiße Farbe und leben auf der Insel Asinara, die vor der Nordwestküste Sardiniens liegt. Sie sind eine Besonderheit der Insel und ziehen viele Besucher an, die die weißen Esel in ihrer natürlichen Umgebung erleben möchten

wunderschönem Ausblick auf den Jachthafen. Das Highlight des eleganten Hotels ist definitiv der großzügige Garten inklusive Poolbereich. Die perfekte Mischung aus Luxus und Entspannung. DZ ab 350 Euro pro Nacht inkl. Frühstück.

✉ [hotelbalocco.it/en/home](http://hotelbalocco.it/en/home)

#### 4 Falkensteiner Resort

##### Capo Boi

Das Familien-Resort mit Pools, Spa und Restaurant liegt direkt an einem Privatstrand von Villasimius. DZ ab 300 Euro.

✉ [falkensteiner.com](http://falkensteiner.com)

## ESSEN & TRINKEN



#### 1 Ristorante Luigi Pomata, Cagliari

Nach Stationen in ganz Italien zog es den namensgebenden Chefkoch zurück in seine Heimat. Hier serviert er kreative Interpretationen der sardischen Küche in modernem Ambiente – inklusive sehr guter Weinauswahl. Wer sich etwas gönnen möchte, probiert das Acht-Gänge-Menü vom Thunfisch.

✉ [luigipomata.com](http://luigipomata.com)

#### 2 Ristorante Il Cormorano, Castelsardo

Das kleine, feine Restaurant ist seit Jahrzehnten eine feste Größe in Castelsardo. Das Team um Chefkoch Diana Serra setzt dabei auf regionale und saisonale Ge-

richte mit immer neuen Ideen. Ein Klassiker, der aber nie fehlen darf: die exzellente Fischsuppe.



#### 3 Osteria Macchiavello, Alghero

Bodenständig, aber charmant geht es in der traditionellen Osteria zu. Sardische Spezialitäten mit Fleisch aus der Region und viel frischer Fisch finden sich auf der Karte. Für die Terrasse mit Meerblick und den richtig guten Aperol Spritz gibt es Zusatzpunkte.

✉ [macchiavello.eatbu.com](http://macchiavello.eatbu.com)

#### 4 White Beach Club, Porto Cervo

Nicht nur wegen der traumhaften Lage am Strand kann man hier locker den ganzen Tag – und Abend – verbringen. Die Cocktails sind top, und die DJs sorgen fürs Grundrauschen.

✉ [whiteclubisciaruja.com](http://whiteclubisciaruja.com)



#### 5 Antico Caffé, Cagliari

Eine echte Institution auf der Insel ist dieses Café in der Altstadt. Die historischen Räume von 1855 verleihen ihm einen besonderen Charme, außerdem gibt es hier besten Espresso und klassisches

italienisches Frühstück mit süßem Gebäck.

✉ [anticocaffe1855.it](http://anticocaffe1855.it)

Ortu, täglich außer sonntags von 7:00 bis 14:00 geöffnet.

#### 3 Marina Ferrano, Alghero

Die Stadt ist bekannt für ihre rote Koralle, auch „Corallo di Alghero“ genannt – es gibt sogar ein ganzes Korallenmuseum, welches sich mit der Geschichte des Schmucks beschäftigt. Zahlreiche Juweliere bieten handgefertigte Schmuckstücke mit der feuerroten Koralle an – besonders schöne gibt es bei Marina Ferrano in der Via Lido.

✉ [marinaferrarogioli.com](http://marinaferrarogioli.com)



## SHOPPING

#### 1 La Passegiata, Porto Cervo

Auf der Einkaufsstraße im Zentrum der Stadt reihen sich italienische Luxuslabels von Prada bis Missoni aneinander, ergänzt durch sardische High-End-Boutiquen. Wer nicht ganz so tief in die Tasche greifen mag, macht einfach einen Schaufensterbummel und trinkt Kaffee auf der Piazza. Das mondäne Flair gibt's kostenlos dazu.

#### 2 Mercato Civico di San Benedetto, Cagliari

Auf dem größten Markt Sardiniens kommen Foodies voll auf ihre Kosten und können sich durch regionale Produkte wie Pecorino, Bottarga (auch „sardischer Kaviar“ genannt) oder knuspriges Pane Carasau probieren. Außerdem gibt es natürlich jede Menge frischen Fisch und Meeresfrüchte, direkt von der Küste. Via Francesco Cocco

#### 4 Ceramica Olianas, Sardegna, Cagliari

Wer nach einem besonderen Souvenir sucht, wird in diesem Keramik-Atelier in der Via San Giovanni fündig. Handgefertigte Stücke von kleinen Schüsseln bis Vasen im typisch rustikalen Stil der Insel gibt es hier. Wenn man Glück hat, kann man Künstler Gianpaolo Olianas sogar direkt bei der Arbeit zuschauen.

✉ [ceramicaolianas.it](http://ceramicaolianas.it)

## ANREISE

Ab Deutschland fliegt Eurowings sowohl nach Olbia als auch Cagliari von vielen Flughäfen. Lufthansa, Condor und Easyjet ergänzen mit Direktflügen von Frankfurt, München oder Berlin. Ryanair und Condor fliegen nach Alghero.

# Der Himmel kann warten

Das Bergland Sardiniens wurde vor 20 Jahren als erstes Gebiet der Welt zur „Blue Zone“ erklärt, denn dort leben seit jeher überdurchschnittlich viele Hundertjährige. Aber warum werden die Menschen hier so alt? Unser Autor begab sich vor Ort auf Spurensuche und sprach nicht nur mit einigen Alten, sondern auch mit dem Entdecker des gerontologischen Phänomens

**Text und Fotos** Jochen Müssig



**Das Bergdorf Perdasdefogu**

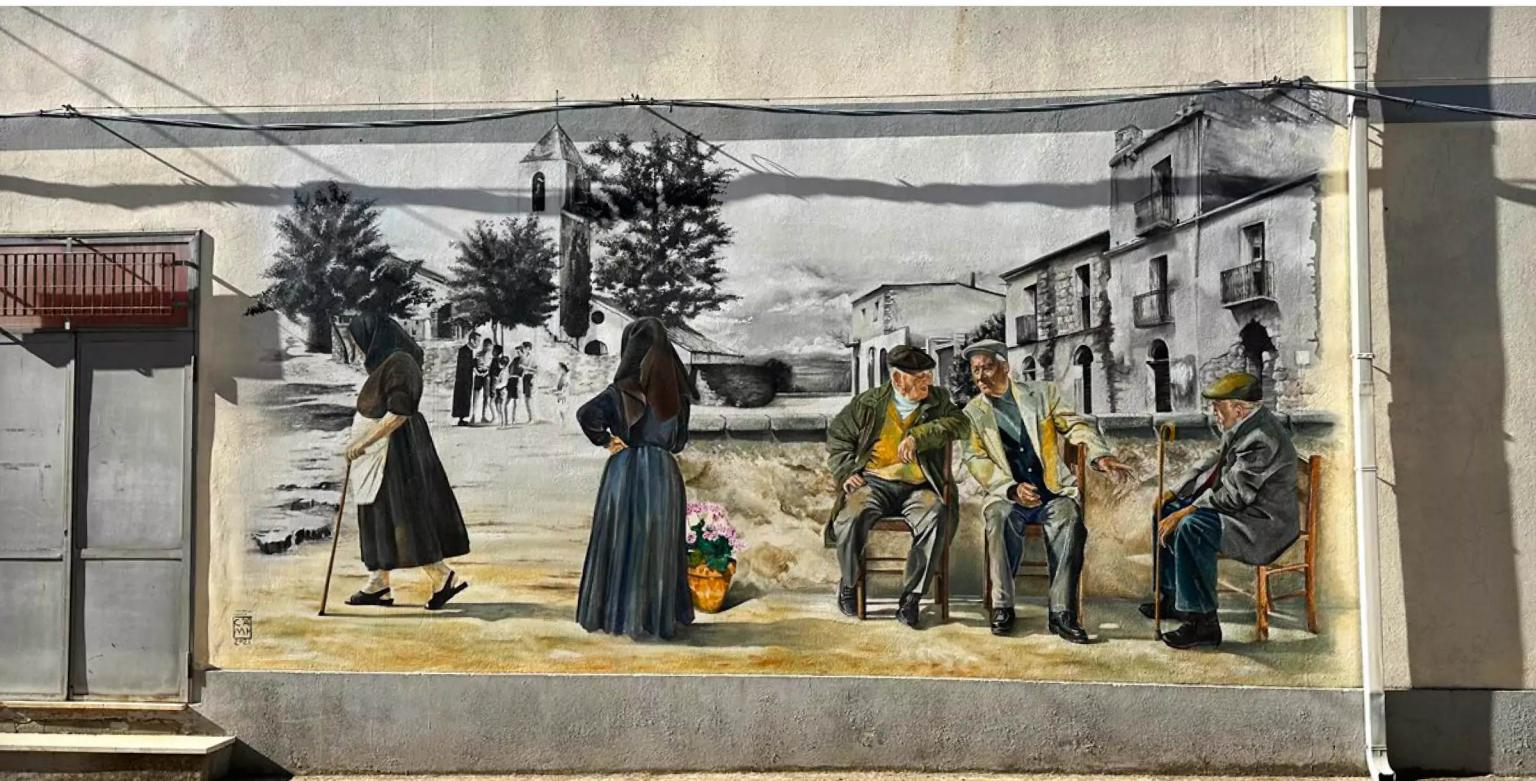
Eine enge, kurvige Straße  
schlängelt sich hoch zu dem vom  
„Guiness-Buch der Rekorde“  
ausgezeichneten Dorf der  
Hundertjährigen





#### In guter Gesellschaft alt werden

Links: Mario Lovina ist 102 Jahre alt – seine Tochter ist stets an seiner Seite. Rechts: Ordensschwester Pia (selbst 83 Jahre alt) kümmert sich um die Bewohner des Altenheims von Villasimius. Unten: Im Bergland Sardiniens beherrschen die Menschen die Kunst des Altwerdens

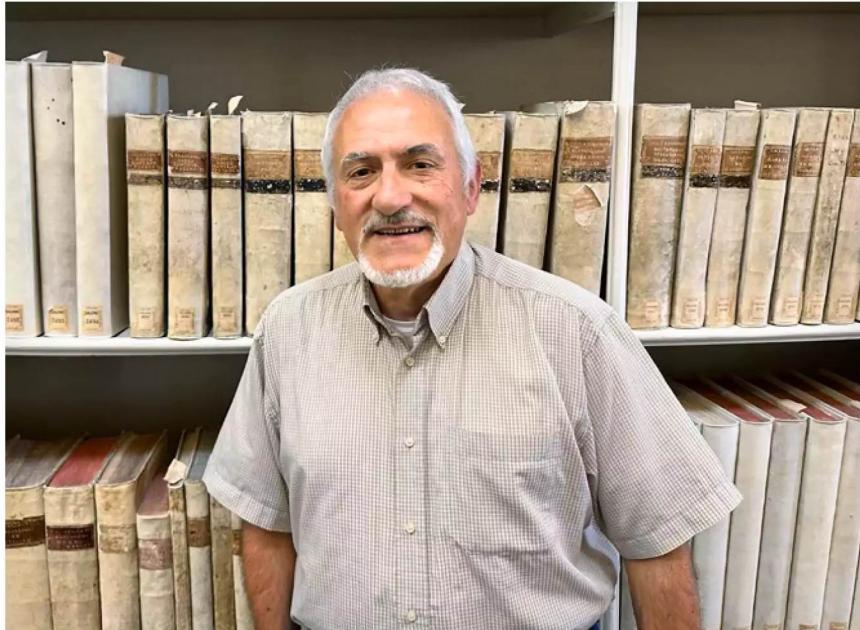


**B**laue Zone?", fragt Mario Lovina, am 27. Oktober 1923 geboren, jetzt also 102 Jahre alt. „Das sagt mir nichts...“ Mario ist seit 20 Jahren blind, wird seitdem von seiner jüngsten Tochter versorgt. Die Familie hat der unverheirateten Maria, selbst schon knapp 70 Jahre alt, den Auftrag dazu gegeben. Vater und Tochter wohnen im Bergdorf Osini, das sich eng an die Monti del Gennargentu anschmiegt. Zwischen den dichten, immergrünen Gebüschen breitet sich der Duft von Lavendel, Rosmarin, Salbei, Thymian und Myrte aus. Auch die Immortelle – die Unsterbliche – gehört zu den prägenden Pflanzen dieser mediterranen Macchia. Die kleinen, gelben Strohblümchen verblühen nicht, selbst wenn sie gepflückt wurden. Vielleicht zehren sie ja von derselben Energie wie die Alten der Gegend.

Centenari nennt man die Hundertjährigen in Italien. Und ein 66 Jahre alter Professor von der sardischen Universität Sassari hat sich ihrer angenommen: „Es fing so an“, sagt Professor Giovanni Mario Pes: „Ich untersuchte ab 1999 die Mortalität in Sardinien und bezeichnete die Regionen mit signifikanten Abweichungen in acht Kreisen mit einem blauen Markierungsstift auf einer Landkarte.“ Pes wertete aus sardischen Zeitungen 16 000 Todesanzeigen aus und glich alle mit dem Sterberegister ab. Die Datenbank bestand aus rund 4000 Hundertjährigen, die alle in den Bergen lebten.

#### **Auf den Spuren des langen Lebens**

Bis sich einem das bergige Herz der Insel erschließt, braucht es aber Zeit. Über kurvige Serpentinenstraßen geht es langsam hinauf ins Gebirge: 60 Minuten mit dem Auto für nur 30 Kilometer. Dichte Steineichenwälder und bis zu 1000 Meter hohe Felsformationen tun sich auf, die auf Sardinien Tacchi – Tafelberge – heißen. Sie geben der Gegend ihr charakteristisches Aussehen und sind oft bis zu den Gipfeln mit einer



#### **Dem Altern auf der Spur**

Professor Gianni Pes von der Universität Sassari ist Mitentdecker der sardischen Blue Zone und forscht zum langen Leben

üppigen Vegetation bewachsen. Professor Pes scheute jedoch keine Mühe, um in die Berge zu kommen. 377 Gemeinden besuchte er und fragte bei seinen Forschungen natürlich nach den Ursachen für das hohe Alter so vieler Einwohner. Seine Ergebnisse waren quasi deckungsgleich mit den Angaben von Mario Lovina: „Ich war Bauer. Das ist eine harte Arbeit!“, sagt Mario, der auf der Couch sitzt und dessen Hand von seiner älteren Tochter gehalten wird. Die ältere Tochter ist 75, verheiratet und trägt ein farbenfrohes Blumenkleid, während die kleine Schwester Maria, ganz in Schwarz gekleidet, wort- und regungslos im Hintergrund zuschaut. „Aus dem Haus kann ich kaum noch, das geht schon seit zehn Jahren nicht mehr“, sagt Mario. Es gebe Hochs und Tiefs, aber das sei normal in seinem Alter. Er

kenne das auch von seiner Cousine, die sei ebenfalls 102 und berichte dasselbe. Aber wie ist er dann so alt geworden? Marios Antwort: Er esse wenig. „Am liebsten mag ich Minestrone mit Bohnen. Wir nutzen viel Olivenöl, essen wenig Fleisch. Und ich liebe mein Gläschen Rotwein pro Tag“, sagt Mario. „80 Prozent unserer Nahrung kommen ja vom eigenen Feld oder Hof.“ Und: Im Bett mache er jeden Abend ein wenig Gymnastik, erzählt die Händchen haltende Tochter und blickt stolz auf ihren Vater. Maria im Hintergrund schweigt.

#### **Alt wird man nicht allein durch Gene**

Auch die Bürgermeisterin ist erschienen. Die 53-jährige Tonina Serra setzt sich zu Mario Lovina auf die Couch: „Tutto bene, Mario?“ – „Si! Si!“, lautet die Antwort. „Wissen Sie, Mario ist einer unserer sieben Hundertjährigen im Dorf. Bei nur 727 Einwohnern! Wir haben sogar ein Altersheim: für zehn Leute, aber es ist kein Hundertjähriger darunter.“

„Das ist absolut typisch“, sagt Professor Pes, der fünf Faktoren als Erklärung für die Langlebigkeit aufführt: „Die Familienbande machen 25 Prozent aus. Ein Altersheim kann Familie nicht ersetzen. Dazu kommen die DNA mit 10 Prozent, Aktivitäten, wie harte körperliche Arbeit, zu 30 Prozent, gesundes Essen aus eigener Herstellung,

**Centenari nennt man die Hundertjährigen in Italien. Was sie allesamt durchs lange Leben trägt: Familiäre Nähe, gesunde Gewohnheiten und wohl auch ein wenig Glück**

wenig Alkohol und keine Zigaretten mit 15 Prozent sowie mit 20 Prozent auch die notwendige Portion Glück.“

Alice Antonietta Tarocco, 102 Jahre alt, und Angela Strazzera, 100, sind die beiden einzigen Hundertjährigen unter den 18 Bewohnern des Altersheims von Villasimius, in das sie vor drei Jahren eingezogen sind, weil es zu Hause nicht mehr ging. Beide sitzen im Rollstuhl, und Angela erzählt, dass sie eigentlich nie 100 werden wollte, „aber irgendwann merkte ich: Ich habe die Energie dafür! Ich kann nicht mehr tanzen wie früher im Ballhaus, aber ich bin noch vital, spiele Karten, und ich habe wohl die richtigen Gene: Mein Vater wurde 107, meine Mutter 97.“ Schwester Pia vom Altersheim, selbst 83 Jahre alt, geht näher ans Ohr von Alice und fragt laut: „Was isst du denn am liebsten?“ Alice grinst und sieht glücklich aus, als sie antwortet: „Süßigkeiten!“ Auch wenn diese ungesunde Vorliebe den Thesen des Professors widerspricht – wahrscheinlich ist sie nur die Ausnahme, die die Regel bestätigt.

#### Leben im Takt der Berge

Ein letzter Szenenwechsel: Vorbei an üppigen Naturweiden mit grasenden Schafen – drei Millionen gibt es auf der Insel, fast doppelt so viele wie Menschen – geht es ins 600 Meter hoch gelegene Perdasdefogu. Wegen der Langlebigkeit ihrer Bewohner kam die Gemeinde ins „Guinness-Buch der Rekorde“. Entlang der Hauptstraße, dem Corso Vittorio Emanuele, finden sich 21 Fotografien von Bewohnern, die mehr als 100 Jahre alt wurden. Jeder 250. ist rein statistisch 100 Jahre alt oder älter. Es ist ein normales



**Blick in die Zukunft** Barista Sofia (18) ist ein junges Gesicht im Bergdorf Perdasdefogu



#### Gut essen

Es sind die einfachen Gerichte, die die sardische Küche so gesund machen

Dorf mit einer Tankstelle, Schule, kleinen Geschäften, dem Tabakladen, einem Ristorante und der Poste Italiane. Aber „es ist stinklangweilig hier“, sagt Barista Sofia, 18 Jahre jung, in der einzigen annehmbaren Bar im Ort. „Wenn mir die Decke auf den

Küche wird sich nicht ändern. Sie ist gut und gesund.“ Sein Vater wurde 96 Jahre alt, die Mutter 94. „Beide kümmerten sich bis zum letzten Moment um unsere Oliven und das Gemüse. In jeder Familie, die ich kenne, gibt es mindestens einen, der um die 100 geworden ist.“

Und gibt es ein Geheimnis? „Viel Gemüse und Cerealien, wenig Fleisch. Vielfach gab es früher ja auch nicht mehr. Die Traditionsgesichte blieben aber trotzdem – bis heute.“ Massimos Vater war Bauer: „Wir haben nie Gemüse gekauft, kein Brot, nicht einmal das Mehl. Wir haben alles selbst gemacht. Ich liebte unsere hausgemachte Pasta mit Tomaten und Zwiebeln aus unserem Garten.“

#### Blue Zones – ein Konzept im Fluss

2004 wurde der Begriff Blue Zone erstmals veröffentlicht. Ein Journalist der „National Geographic Society“ besuchte Professor Pes auf Sardinien und überzeugte ihn, weitere Blue Zones zu finden. Pes fand „nach mühsamer Feldforschung“ eine auf der Halbinsel Nicoya in Costa Rica. Drei weitere kamen hinzu: Okinawa in Japan, die Ägäis-Insel

## Viel Olivenöl und Gemüse, dafür wenig Fleisch: Die einfache sardische Küche ist gesund – geprägt von regionalen Zutaten, alten Rezepten und dem, was der eigene Garten hergibt

Kopf fällt, fahre ich nach Cagliari.“ Warum die Leute hier so alt werden, wisst sie nicht, „es ist einfach so: Auch der Opa meiner Kollegin ist einen Tag nach seinem 102. Geburtstag gestorben.“

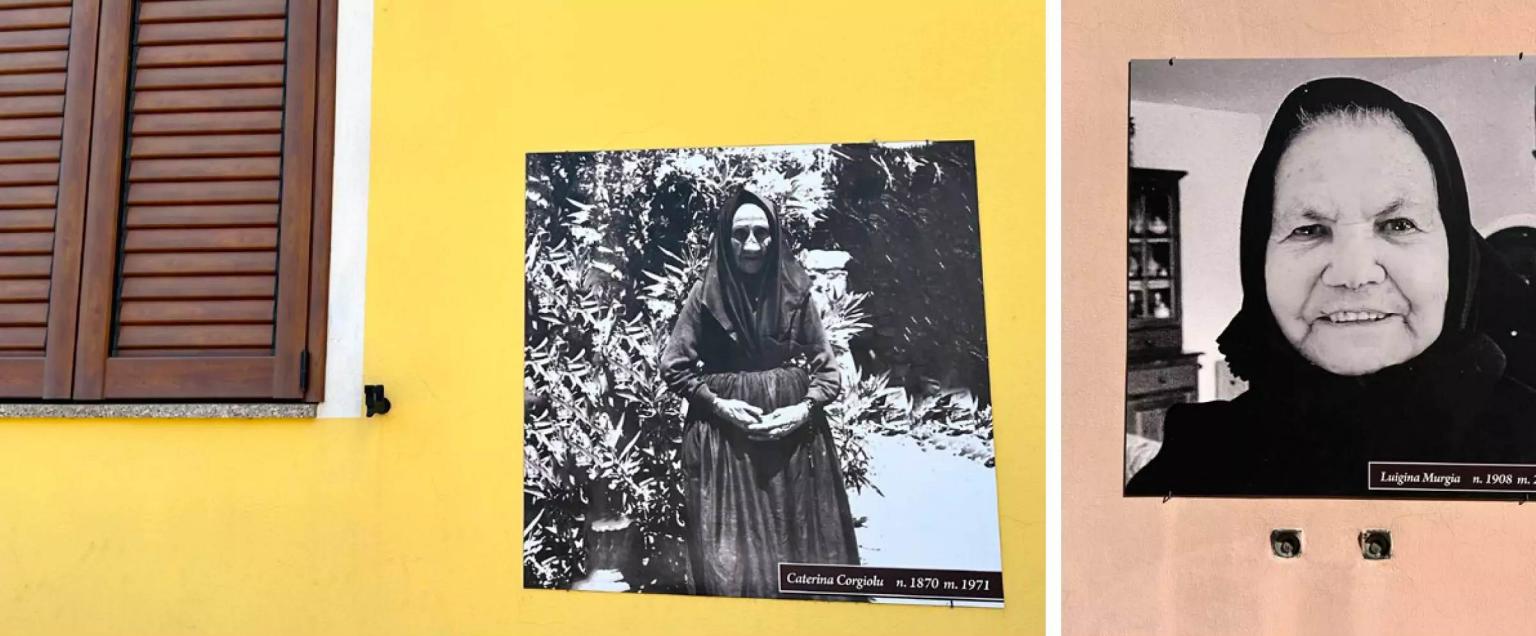
Die abgelegenen Dörfer im Bergland sind wohl der authentischste Teil von Sardinien. Die Natur dominiert, nicht der Mensch. „Der wahre Luxus unserer Insel liegt in seiner einzigartigen Landschaft“, sagt Massimo Balia. Den Küchenchef des „Falkensteiner Resort Capo Boi“ zieht es immer hinaus aufs Land, sobald die Urlaubssaison zu Ende ist und er frei hat. Dann ist das Telefon abgestellt, und in seinem Landdomizil zählen für ihn nur noch der Gemüsegarten, die Olivenbäume und seine Hühner. „Unsere einfache sardische

Ikaria in Griechenland und Loma Linda in Kalifornien, USA. „Die Blauen Zonen sind aber nicht in Stein gemeißelt“, sagt der Professor. „Es kann sein, dass in der nächsten Generation neue Gebiete dazukommen oder es keine Blue Zone auf Sardinien mehr gibt.“ Doch wenn man die unverwüstlichen Alten der Insel so sieht, kann man sich kaum vorstellen, dass sich an der Bevölkerungszusammensetzung in den Bergen Sardiniens so bald etwas ändern wird.

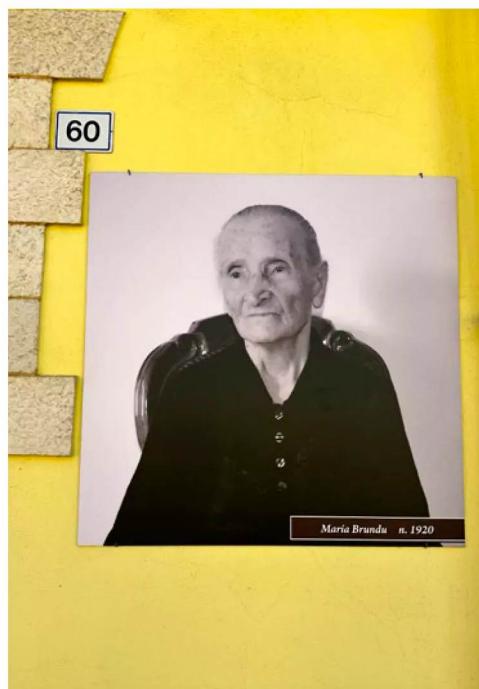
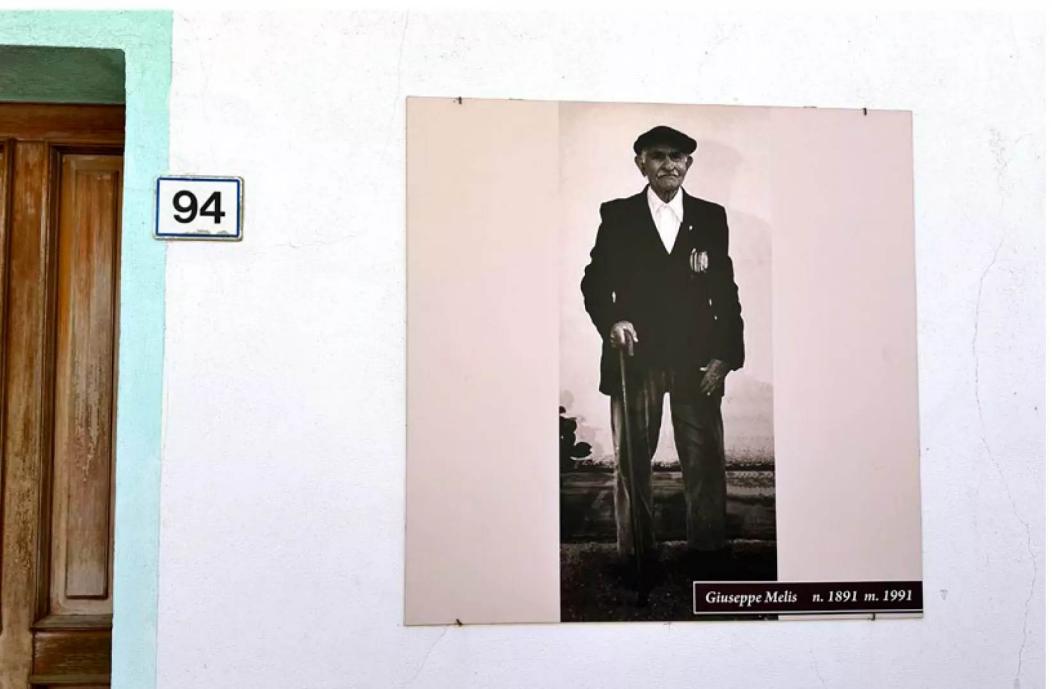


**Jochen Müsing**

Der Autor schreibt über Menschen und Orte, die berühren. Die sardische Blue Zone hat ihn besonders fasziniert



**Beindruckende Aushängeschilder**  
Porträts von Hundertjährigen schmücken die  
Hauswände in Sardiniens Blue Zone – ein lebendiges  
Denkmal für ein außergewöhnlich langes Leben



# Einchecken & entdecken



## Neuaufage mit Charme

In den 50er-Jahren galoppierten sich die „Mädels vom Immenhof“ mit einer Herde Ponys in die Herzen des TV-Publikums. Den Hof gibt es noch immer. Und wie!

Text Grit Brüggemann



**Hotel Gut Immenhof**  
Rothenholz 1, 23714 Malente  
([gut-immenhof.de](http://gut-immenhof.de))

**E**in graublauer Himmel liegt tief auf der Landschaft mit den sanften Hügeln, den weiten Feldern, den Baumalleen und den zahlreichen Seen. Die Strecke von Hamburg nach Bad Malente führt mich an Dörfern mit klingenden Namen wie Berlin und Weitewelt vorbei. Knapp außerhalb des Orts, am Kellersee, inmitten der bildschönen Holsteinischen



**Grit Brüggemann**

empfand es schon als Kind als pures Glück, im See zu schwimmen und mit dem Pony über die Felder zu galoppieren. Regelmäßig flüchtet sie von der Stadt aufs Land

# Wohlfühlort

Schweiz, liegt das 2021 eröffnete Hotel Gut Immenhof, ehemals Hof Rodesand. Bekannt geworden ist dieser als wundervolle Filmkulisse für die „Mädchen vom Immenhof“, einen Film nach dem Buch „Dick und Dalli und die Ponys“ von Ursula Bruns. Vier weitere Filme der Reihe folgten, in denen Dick und Dalli für rasante Galoppritte sorgten und zwischen 1955 und 1974 zahlreiche aufregende Abenteuer bewältigten. Ein kleines Schild weist mir den Weg zum Gut. Der Blick führt zu Koppeln mit Ponys und ihren Fohlen, und dann erscheint auch schon die prachtvolle Anlage. Angekommen!

## Eine Oase für Mensch und Tier

Das Hotel bietet 50 Zimmer und Suiten, sechs Ferienwohnungen, zwei Restaurants, einen Spa-Bereich in der ehemaligen Longierhalle, eine Bar, eine Reitanlage und unendlich viel Platz. Der historische Charme des Guts ist bestechend, die alte Filmkulisse sofort erkennbar, nur jetzt strahlend renoviert und mit modernen Annehmlichkeiten kombiniert. Hier möchte ich sein: ein Sehnsuchtsort, der Ruhe ausstrahlt. Und trotzdem blitzt der Gedanke auf, dass Abenteuer weiterhin nicht ausgeschlossen sind.

Die stilvolle Suite im Herrenhaus ist elegant nordisch eingerichtet: zurückhaltende Farben und durchgehend stimmige Details. Abends lädt der Balkon mit Blick auf Rosengarten und Kellersee zum Verweilen ein, und wenn man schlaftrig wird durch all die gute Landluft und Ruhe, dann bietet der Rückzug ins bequeme Bett noch ein weiteres Highlight, und das ist der Ausblick auf die Koppeln, auf denen die Pferde friedlich grasen. Kann man schöner in den Schlaf gleiten?

In den Stallungen stehen geräumige Außenboxen für die 14 eigenen Pferde und Ponys zur Verfügung – und dazu acht Boxen für Gastpferde. Es gibt vielfältige Reitangebote für große und kleine Gäste. Im Gegensatz zu den alten Filmen rasen jedoch keine Ponys über den Hof oder folgen den Gästen stolpernd über die Treppe ins Herrenhaus,



## Casual Fine Dining

Kreative Wohlfühlküche von Patrick Kühn im stilvollen Ambiente des Restaurants „Rodesand“. Wer es rustikaler mag, genießt regionale Zutaten im Restaurant „Melkhus“ im ehemaligen Kuhstall

um in der Küche vielleicht noch etwas Essbares abzugreifen. Reitanlage und Koppeln liegen nun etwas voneinander entfernt – „zum Glück, sonst hätte man ständig Fliegen auf dem Kuchen“, befindet Gästebetreuer Harald Düsterhoff und führt die interessierten Besucher kompetent und gut gelaunt durch die Geschichte des Guts, seiner Sanierung und natürlich der Filme.



## Im Galopp durch die Bahn

Pferde fühlen sich auf dem Hof sichtlich wohl. Stallmeisterin Anke Benkert sorgt für das Tierwohl. Gastpferde sind für Training und Urlaub willkommen

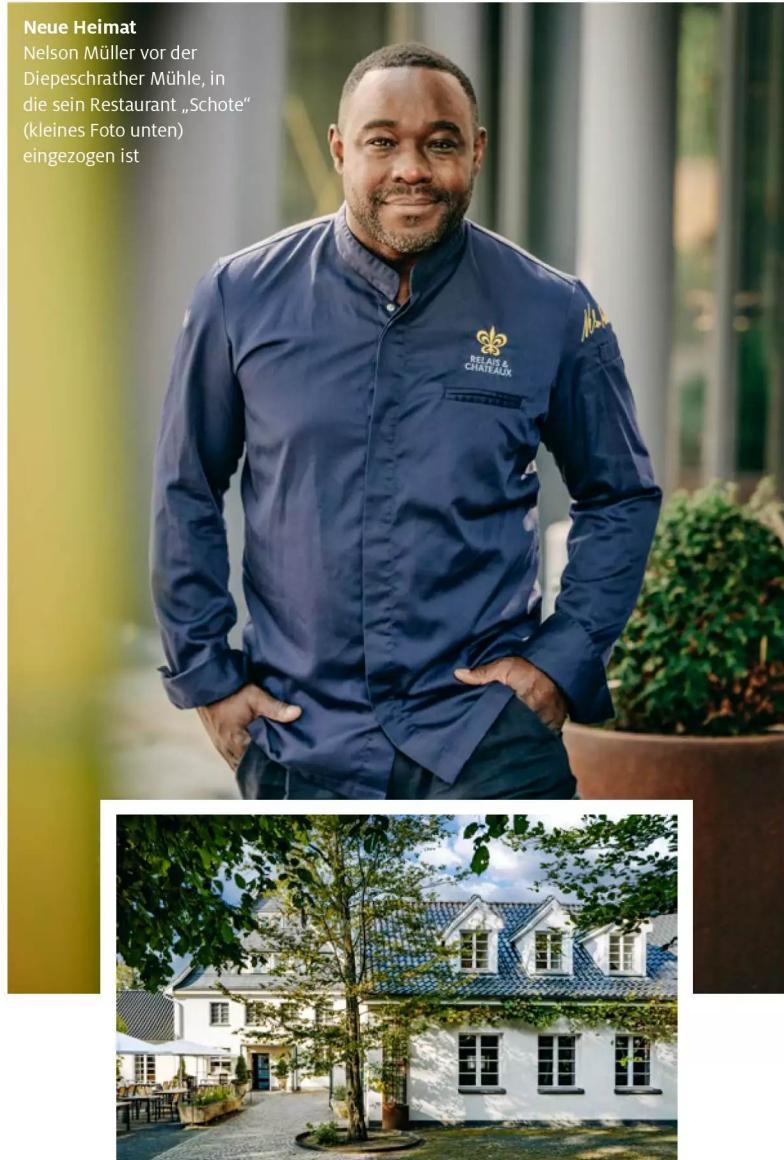
Im Herrenhaus befindet sich die Jantzen-Bar, benannt nach Oma Jantzen, die seinerzeit Probleme mit Dr. Pudlich als Partner in crime mit einem Likörchen löste. Jetzt gibt es exzellente Cocktails von Barchef Daniel Este und köstliches Sushi als Barfood.

Einst beförderten Dick und Dalli Stallmeister Hein Daddel mit Portwein in den Schlaf und entführten dann die Ponys aus dem Stall – mit guter Absicht natürlich: Aus dem Immenhof sollte ein Ponyhotel werden. Heute ist dies beinahe Wirklichkeit: Neun Jahre wurden die Gebäude, die teilweise unter Denkmalschutz stehen, saniert und renoviert. „Entweder ganz oder gar nicht“, soll der jetzige Besitzer Carl Joachim Deilmann vor dem Kauf gesagt haben. Mit Erfolg: Der Immenhof besticht nicht nur durch die modernisierte Kulisse und das hervorragende Essen, sondern auch durch die Aufmerksamkeit des gesamten Teams für die Bedürfnisse der Gäste, der mitgebrachten und hier lebenden Vierbeiner. Das strahlt aus, am besten, man erspürt es vor Ort.

# Kulinistik

## Neue Heimat

Nelson Müller vor der Diepeschrather Mühle, in die sein Restaurant „Schote“ (kleines Foto unten) eingezogen ist



## Müllers neue Mühle

Der Gourmetkoch, Sänger und Neu-Hotelier Nelson Müller möchte mit seiner Küche die Seele berühren. In der traditionsreichen Diepeschrather Mühle im Rheinland hat er ein Zuhause gefunden

Text Uwe Killing



**Bergisch Gladbach**  
Diepeschrather Mühle  
([diepeschrather-muehle.de](http://diepeschrather-muehle.de))

**H**err Müller arbeitet jetzt am Waldrand. „Davon habe ich immer geträumt, mich aber lange nicht getraut“, sagt der Mann, den die meisten Menschen vor allem in Kochjacke kennen. Eine nachtblaue Variante trägt Nelson Müller auch an diesem Vormittag, als er durch die Diepeschrather Mühle führt. Der fernsehbekannte Koch ist erst wenige Wochen zuvor eingezogen. Nicht nur, um hier sein zuvor in Essen beheimatetes Sterne-Restaurant „Schote“ neu zu eröffnen. Müller kümmert sich inmitten eines Naherholungsgebiets im Kölner Umland noch um ein weiteres Restaurant, einen Biergarten, 25 Zimmer und ein exklusives Spa.

### Vogelkonzert zum Frühstück

Nelson Müller steht an einem Naturbade- teich, der entlang eines luftigen, von Holz und Glas geprägten Anbaus angelegt wurde. Der Neu-Hotelier lauscht kurz dem frühen Vogelkonzert, lächelt entspannt. Gräser, Bambus und Sträucher verbreiten um das frühere Ausflugscafé einen Hauch von Zen-Garten. „Wir werden noch weitere Kräuter-Beete anlegen“, sagt Müller. In der Nachbarschaft befindet sich ein Angelteich mit Fischbetrieb, mit dem der Küchenchef zusammenarbeitet. Die Historie geht zurück ins 17. Jahrhundert. Auf dem Grund einer Mühle, die 1911 abbrannte, entstand ein Gastronomiebetrieb. Ein Kölner Immobilienentwickler begeisterte den Koch vor 15 Jahren für das Objekt. „Schon beim ersten Treffen spürte ich die besondere Anziehungskraft dieses Ortes“, erinnert sich Nelson Müller, „so konnten die Pläne lange reifen.“ Es sei die Verwirklichung eines Lebenstraums. Die Verbindung aus einer na- turnahen Kulinistik und entschleunigen-



**Uwe Killing**

erinnerte sich beim Besuch der Diepeschrather Mühle an einen Waldspaziergang, als er sich hier mit Torte und einem Kännchen Kaffee stärkte

der, klimabewusster Hotellerie nennt er „Tasteful Hideaway“. Es gehört zum Luxus-Hotelverbund Relais & Châteaux.

Gutes Essen, seelenvolle Musik und die energiespendende Natur – das ist ein Dreiklang für den in Ghana geborenen Spitzenkoch, der den Namen Müller von seinen Adoptiveltern in Stuttgart erhielt: „Als Kind habe ich es geliebt, meinem Vater im Gemüsegarten zu helfen.“ Das Handwerk und die Produktsensibilität holte sich Müller bei Koryphäen wie Holger Bodendorf (Sylt) und Henri Bach (Essen). 2011 erhielt er einen Michelin-Stern für sein eigenes Restaurant „Schote“. Auch die Erfahrungen als Küchenchef im Boutique-Wein-Hotel Burg Schwarzenstein (Rheingau) beflügeln seinen Wunsch, sich als Hotelier zu versuchen.

### **Es müllert vielfältig**

Das bodenständige, nahbare Wesen Müllers spiegelt sich im Fine Dining des Restaurants wider: Im stilvollen wie legeren Ambiente genießt man Menügänge, die zwischen originell interpretierten Klassikern („Hochzeitssuppe aus Brennnessel“) und mutigen Kreationen („Auszeit am Meer“) wechseln. In der Brasserie tischt sein exzellentes Küchenteam von Käsespätzle bis Currywurst feine deutsche Heimatküche auf. Hier kann man den Hausherrn auch beim Frühstück antreffen: einen Müller in seiner Mühle.



### **Waldlage**

Der neu errichtete Hoteltrakt mit Naturschwimmteich

## **Seezungenröllchen / Blumenkohl polnisch / Seeigel Beurre Blanc**

von Nelson Müller



### **Zutaten** (für 4 Personen)

600 g Seezungenfilet, 3 Jakobsmuscheln, 50 g Seeigel, 250 g Lachsfilet, 450 ml Sahne, Limettenzeste, 1 Bund große Spinatblätter, 8 Schalotte, 60 g Cornflakes, 5 g Aktivkohlepulver, 1 Ei gekocht, 30 g Schnittlauch, 50 g Paniermehl, 2 Köpfe Blumenkohl, 100 ml Fischfond, 150 g Trüffel, 360 g Butter, 300 ml Weißwein, Mehl, Cayenne-pfeffer, Muskat, Lorbeer

### **Zubereitung**

1. Den Lachs würfeln, mit Sahne, Salz, Pfeffer, Limettenzeste und 2 Eiswürfeln im Mixer zu einer feinen Farce verarbeiten und durch ein feines Sieb streichen. Spinatblätter blanchieren, in Eiswasser abschrecken und zwischen zwei Küchentüchern mit dem Nudelholz trocken ausrollen.
2. Seezungenfilets zwischen 2 Folien plattieren. Jakobsmuscheln in die Spinatmatte einrollen. Filet mit Farce bestreichen und mit den Jakobsmuscheln als Kern einrollen. Röllchen in Frischhaltefolie einrollen und zusätzlich mit Alufolie fixieren.
3. Für die Zwiebelasche 3 Schalotten in Ringe schneiden, mehlieren, goldbraun frittieren. Die Röstzwiebeln mit Cornflakes, Salz und Aktivkohlepulver grob mixen.
4. Beurre Blanc: 3 gewürfelte Schalotten in 100 g Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen. Mit Fond auffüllen, Lorbeer und Pfeffer dazugeben und köcheln. Die Reduktion mit Sahne mixen und passieren. Seeigel in die Beurre Blanc einmixen, mit 200 g kalter Butter aufmontieren.
5. Die Seezungenröllchen in der Pfanne durch geschäumte Butter ziehen. Für die „polnische Garnitur“ ein gekochtes Ei fein würfeln, mit Paniermehl und gehacktem Schnittlauch ebenfalls durch Butterschaum ziehen und mit Salz abschmecken.
6. Püree: 1 Blumenkohl klein schneiden. Die Röschen in Butter (20 g) mit den 2 gewürfelten Schalotten anschwitzen. Mit 100 ml Fond und Sahne aufgießen, weich köcheln lassen. Fein pürieren.
7. Große Rosen in Scheiben schneiden, mit Butter goldbraun anbraten, würzen. Große Röschen des zweiten Blumenkohls schneiden, aus dem Rest kleine, schöne Röschen zurechtpuzten und in Salzwasser garen. In etwas nussiger Butter (Cayennepfeffer, Muskat) anschwenken. Seezungenröllchen mit Blumenkohl und Beurre Blanc anrichten.

# Kultur



„I Look in the Mirror I Know What I Need“ (2024) und „Porter with Chairs“ (2005)

## Kohle aus allen Rohren

Zum 70. Geburtstag feiert das Museum Folkwang William Kentridge

  
**Museum Folkwang, Essen**  
4. September bis 18. Januar 2026

William Kentridge gilt heute als einer der wichtigsten Künstler der Welt. Der aus einer reichen jüdischen Familie stammende Südafrikaner machte sich in den 1990er-Jahren mit animierten Kurzfilmen einen Namen, die auf holzschnittartigen Kohlezeichnungen basieren und politische Themen poetisch mit persönlichen Erlebnissen verflechten. Zu internationa-

lem Ruhm gelangte er nicht zuletzt durch die Installation „The Refusal of Time“, die er 2012 auf der Documenta 13 präsentierte und in der er den Kolonialismus in Afrika mit seiner Lebensgeschichte und privaten Erfahrungen mit der Apartheid verwob. Zum 70. Geburtstag präsentiert das Museum Folkwang Trickfilme und Multimedia-Arbeiten, Zeichnungen, Skulpturen und Tapiserien des Künstlers aus über vier Jahrzehnten. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf Werken, die in Zusammenhang mit dem für das Ruhrgebiet so prägenden Aufstieg und Niedergang des Kohlebergbaus und der Stahlindustrie stehen. [museum-folkwang.de](http://museum-folkwang.de)



Identität, Apartheid, soziale Ungleichheit und vor allem der Kolonialismus sind wiederkehrende Themen bei William Kentridge, wie hier im Werk „Tightrope of Our Hope“ aus dem Jahr 2023



### Heinrich Anders

nutzt längere Urlaubsfahrten gern für Zwischenstopps in kulturell spannenden Städten und Regionen. Im Herbst stehen auf dem Plan: Ruhrgebiet und Lausitz



**InformElle – Künstlerinnen der 1950er/60er Jahre, Emil Schumacher Museum Hagen**  
31. August bis 11. Januar 2026

## Weiblich, ledig, Kunst

In Hagen gibt es die ersten Avantgarde-Künstlerinnen der Bundesrepublik zu entdecken

**N**ach der Zäsur des Zweiten Weltkriegs erlebte die abstrakte Kunst zu Beginn der 50er-Jahre in Paris und kurz darauf auch hierzulande mit der Etablierung des Informel (franz.: *art informel*) eine Wiedergeburt. Charakteristisch für die neue Kunstform war die Ablehnung nicht nur klassischer Kompositionsprinzipien, sondern auch der geometrischen Abstraktion. Formlosigkeit war oberstes Gestaltungsprinzip. Das Emil Schumacher Museum, das einzige für einen Informel-Künstler im deutschsprachigen Raum, wirft einen neuen Blick auf die Kunstform – nämlich auf die Frauen, die sie maßgeblich prägten, darunter mit Maria Helena Vieira da Silva eine der wenigen Documenta-Künstlerinnen der ersten Stunde. [esmh.de](http://esmh.de)



**Roswitha Lüder, „Fließende Figuration“, 1967**  
Das Informel gilt als Pendant zum abstrakten Expressionismus. Lüder ist seine letzte lebende Vertreterin



**Lausitz Festival, Görlitz, Zittau u.a.**  
24. August bis 14. September



Marcel Kohlers inszeniert in der Danner-Halle auf dem Telux-Gelände in Weißwasser erneut seine Fassung von Shakespeares „Othello“

## Shakespeare, Brecht & Pärt

Drei Wochen lang kann man in der Lausitz hochkarätige Kunst und Kultur genießen

**B**ereits zum sechsten Mal lädt das Lausitz Festival zu großartigen Musik- und Kunsterlebnissen nach Südbadenburg und Ostsachsen. Eröffnet wird mit der Uraufführung des Stücks „Sonettfabrik“ des Wiener Autors und Regisseurs Michael Sturminger, das auf Sonetten Shakespeares basiert und zugleich auf den Spielort Bezug nimmt: die „Louise“ in Domsdorf, die älteste erhaltene Brikettfabrik Europas. Ein Höhepunkt des diesjährigen Programms ist „Der Klang der Stille“, ein Geburtstagskonzert des Estnischen Philharmonischen Kammerchors und des Barockorchesters Concerto Copenhagen für Arvo Pärt am Abend seines 90. Geburtstags in der Pfarrkirche St. Peter und Paul in Görlitz. [lausitz-festival.eu](http://lausitz-festival.eu)

## Musikkalender



### Reeperbahnfestival

Vom 17. bis 20. 9. verwandelt Europas größtes Clubfestival den Hamburger Kiez wieder in eine riesige Bühne für neue Musik aller Genres. An rund 70 Spielstätten treten vier Tage lang fast rund um die Uhr junge, meist noch unbekannte Bands auf. Für Musikfans ein Muss! [reeperbahnfestival.com](http://reeperbahnfestival.com)



### Abschiedstour Mulatu Astatke

Der „Vater des Ethiojazz“ wurde 2005 von Jim Jarmusch für den „Broken Flowers“-Soundtrack entdeckt. Vom 9. bis 12. 9. (Berlin, Hamburg, Dortmund) kann man seinen Mix aus Jazz und den Grooves seiner Heimat live erleben. [konzerthaus-dortmund.de](http://konzerthaus-dortmund.de)



### Lucerne Festival, 12.8.–14.9.

Schuberts Unvollendete, Bruckners Neunte, Mahlers Zehnte: Beim Klassikfestival in Luzern geht es dieses Jahr mit über 100 Konzerten in fünf Wochen um Werke, die geplant oder ungeplant unvollendet blieben. [lucernefestival.ch](http://lucernefestival.ch)



**Hoch hinaus, tief beeindruckt**

Auf der historischen Tremola-Strecke schlängelt sich die Grand Tour über den Gotthardpass – ein echtes Highlight



SCHWEIZ

# GRAND TOUR SWITZERLAND

Vier Sprachregionen, 1643 Kilometer, 13 UNESCO-Stätten – seit zehn Jahren verbindet die Grand Tour of Switzerland das Beste der Schweiz zu einer einzigartigen Rundreise voller Genuss und Kultur

Text Kirsten Rick

## Altstadt und Ausblick

Das Grossmünster in Zürich – historisches Wahrzeichen am Ufer der Limmat mit Blick auf den Zürichsee



## Appenzeller Tradition

Bei der Alpabfahrt ziehen Bauern in Tracht mit Ziegen und Kühen durchs Tal

## Mit Durchblick

Der Rheinfall bei Schaffhausen ist der größte Wasserfall Europas



**V**or zehn Jahren wurde die „Grand Tour of Switzerland“ ersonnen – aus purem Vergnügen an der Schönheit und Vielfalt eines Landes, das so viel mehr zu bieten hat als Schokolade, Berge und Präzisionsuhren. Diese Route ist ein Versprechen, das mit großer Schweizer Sorgfalt eingelöst wird.

In früheren Jahrhunderten war eine Grand Tour vor allem jungen Aristokraten vorbehalten. Sie zogen los, um Bildung und Manieren zu sammeln. Heute darf man älter, klüger und völlig demokratisch unterwegs sein, um das wahre Leben kennenzulernen: eine Schweiz, die sich alle paar Kilometer neu erfindet, stets charmant und vielfältig. Statt in Kutschen oder mit dem Schiff reist man nun mit dem Auto, dem Motorrad, immer öfter elektrisch, oder auch nostalgisch mit einem Cabrio.

1643 Kilometer lang ist diese beeindruckende Rundreise durch vier Sprachregionen, vorbei an 22 Seen, über fünf Alpenpässe und 13 UNESCO-Welterbestätten entlang des Weges. Nicht umsonst wird die Grand Tour oft mit einer Perlenkette verglichen: jeder Abschnitt ein Schmuckstück, jede Station ein Juwel, jede Begegnung ein bleibender Eindruck. Und genau deshalb sollte man sich Zeit nehmen. Sich treiben lassen und verweilen – nicht hetzen.

Die Grand Tour hat sich zum Sinnbild einer Schweiz entwickelt, die das Wertvolle, Einzigartige und Individuelle in den Mittelpunkt stellt. Sie steht für die Lust am Entdecken, für die Kunst der Langsamkeit und für Genuss mit allen Sinnen.

### Etappe 1: Zürich – Appenzell: Stadt, Land, Fluss, Käse

Die Grand Tour beginnt, wo die Schweiz besonders international daherkommt: in Zürich, einer Stadt, deren Bewohner sich ein Vergnügen daraus machen, Weltläufigkeit und provinziellen Charme gleichzeitig auszuleben. Zürich ist Finanzplatz, Start-up-Labor und Seebad zugleich. Das Frühlingsfest Sechseläuten, die Oper, das Züri-Fäscht, die Street Parade (die größte Technoparty der Welt) – hier wird Kunst, Kommerz und Feierfreude aufs Eleganteste vermaht. Kaum hat man Zürich hinter sich gelassen, tritt das große Drama der Landschaft auf die Bühne. Der Rheinfall bei Schaffhausen tobt

mit seiner ganzen 23 Meter hohen Wasserkraft. Man steht, schaut, wird nass vom Sprühnebel und fühlt sich plötzlich ganz klein und wunderbar erfrischt. Im Appenzellerland wird alles sofort entschleunigt, als hätte jemand den Hebel am kosmischen Grammofon auf halbe Geschwindigkeit gestellt. Im charmanten Städtchen Appenzell regiert eine Mischung aus Stolz und Understatement. Bunte Häuserzeilen strahlen vornehm bescheiden um die Wette, die Menschen tragen Trachten, als sei das überhaupt nichts Besonderes, und der Appenzeller Käse wird nach wie vor täglich gewendet und mit einer Kräutersalz bestrichen, deren Rezept wohl nur der liebe Gott und eine Handvoll Appenzeller kennen.

### Etappe 2: Appenzell – St. Moritz: Wo Thomas Mann auf Heidi trifft

Wer weiterfährt, bemerkt schnell, dass auch in der Schweiz die Landschaft Geschichten erzählt. Von Appenzell führt der Weg vorbei an sanften Hügeln Richtung Maienfeld. Kaum hat man das Fenster heruntergekurbelt, hört man das Echo der Kindheit: Heidis Ruf durch die Bergwelt hallen. Das Heididorf steht, wo Johanna Spyri es ersann – mit Kühen, Ziegen und viel Nostalgie.

### Festung im Süden

Die Burg Castelgrande thront über Bellinzona – ein UNESCO-Welterbe

Weiter nach Davos, hinauf zur Schatzalp, ist man plötzlich mitten in Thomas Manns Roman „Der Zauberberg“. Die Terrasse des einstigen Sanatoriums verführt zu nostalgischem Seufzen. Hier, zwischen alten Liegestühlen und dem Edelweißgarten, bekommt der Begriff „gute Luft“ plötzlich wieder eine Bedeutung.

Am Ende wartet St. Moritz, das seiner eigenen Marke von glamourösem Müßiggang huldigt: Champagner mit Blick auf den See und den kleinen diskreten Luxus, der einem zuflüstert: Das hast du dir verdient.

### Etappe 3: St. Moritz – Bellinzona: von Alpenhöhen zur Dolce Vita

Der Weg aus dem Engadin ins Tessin ist eine Entdeckungsreise durch verschiedene Klimazonen. Plötzlich reicht es nach Süden, nach Wärme und Espresso. Bellinzona mit seinen drei mächtigen UNESCO-Burgen scheint jedes Klischee von Mittelalterromantik erfüllen zu wollen, aber natürlich auf typisch Schweizer Weise – ordentlich, sauber und wunderbar authentisch.

Man sitzt hier an der Piazza, bestellt eine zweite Kugel Pistazieneis, und währenddessen wird einem klar: Dolce far niente – das süße Nichtstun – klingt deshalb so gut, weil es eben gar nicht so einfach ist, nichts zu tun. Zwischen Palmen und Granitmauern, zwischen romanischen Gassen und Dolce-Vita-Stimmung wird klar: Diese Etappe ist





#### Bahn trifft Berg

Eine der schönsten  
Zugstrecken der Welt mit  
Blick aufs Matterhorn



#### Wasser und Wein

Das Lavaux – eine  
Landschaft aus Reben,  
Sonne und See



#### Idylle am Murtensee

Murten verzaubert mit  
mittelalterlichem Charme  
und Seepromenade



#### Handwerk mit Herz

Inmitten der Fribourger Voralpen  
bei Gruyères wird Milch in  
Handarbeit zu goldgelbem Genuss

ein sanftes Hintübergleiten in eine neue Schweiz. Eine mit Lavendeldüften, Kastanienwäldern und Kirchtürmen, die eher nach Umbrien aussehen als nach Alpenländle.

#### **Etappe 4: Bellinzona – Zermatt: Kurven, Pässe, Matterhorn**

Von Bellinzona schlängelt sich die Strecke hinauf über die legendäre Tremola zum Gotthardpass. 24 Haarnadelkurven aus Kopfsteinpflaster, ein Straßenabschnitt wie geschaffen für alle, die das Lenkrad gern liebenvoll halten und die Landschaft eher streicheln als schnell hinter sich lassen. Andermatt, einst wichtige Handelsstation, ist ein Ort, der stolz darauf ist, Geschichten zu erzählen – zum Beispiel der Kioskbetreiber, der einem die Schweizer Geschichte so bildhaft schildert, dass man sich sofort in ein Bergdorf aus dem 19. Jahrhundert versetzt fühlt.

Auf dieser Etappe heißt es „Bitte umsteigen“ – Zermatt ist ein bezauberndes autofreies Dorf. Daher bleibt das Auto in Täsch stehen und der Zug bringt die Gäste nach Zermatt und wieder zurück. Aber vorher der Blick auf einen Star, der jeden stumm werden lässt: das Matterhorn. Kein Wunder, dass es auf jeder Schokoladenverpackung einen Auftritt hat. Wunderbar, dann rollen wir weiter. Die folgenden Etappen führen durch die Schweiz wie durch ein gut sortiertes Bücherregal: mit Kapiteln über Käse und Kultur, Altstädte und Aussicht, Pässe und Poesie.

#### **Etappe 5: Zermatt – Lausanne: Wein und Seeblick**

Die Etappe von Zermatt Richtung Lausanne ist wie ein Weinabend: genüsslich, entspannt, betörend. Die UNESCO-Welterbe-Weinterrassen des Lavaux wirken, als habe jemand die Rebstöcke liebevoll in die Landschaft gestickt. Schloss Chillon ruht königlich am Ufer des Genfer Sees und flüstert von vergangenen Zeiten.

Lausanne selbst ist ein Hybrid aus Gotik und Moderne, wo das Olympische Museum zeigt, dass Sport auch Kultur sein kann. Eine Stadt, die es versteht, sich selbst zu feiern – genau richtig für eine entspannte Etappe. Hier beginnt das Westschweizer Kapitel. Französisch wird gesprochen, mit einem Akzent wie geschmolzener Ziegenkäse. Man nickt mehr, gestikuliert schöner.



#### **Luzerns Postkartenmotiv**

Die Kapellbrücke am Vierwaldstättersee mit Sicht auf den Pilatus

#### **Etappe 6: Lausanne – Neuchâtel: Zeit, Uhren, Momente**

Von Lausanne nach Neuchâtel folgt man buchstäblich dem Ticken der Uhr. In La Chaux-de-Fonds, Heimat vieler weltberühmter Schweizer Uhrenmanufakturen, wird klar: Die Zeit vergeht langsamer, wenn man ihre Bedeutung versteht. Das Internationale Uhrenmuseum ist eine einzige Liebeserklärung an die Mechanik der Zeitmessung.

Neuchâtel liegt dann in der Landschaft wie ein Gedicht auf Französisch: charmant, sanft und leicht melancholisch. Die Altstadt wärmt mit ihren ockergelben Fassaden das Gemüt, und im botanischen Garten lässt sich vortrefflich die Zeit vergessen, die man gerade so mühsam zu schätzen gelernt hat.

#### **Etappe 7: Neuchâtel – Bern: Genussvoller Kurs Richtung Hauptstadt**

Die siebte ist die wasserreichste Etappe – und eine der kulinarischsten. Der Gruyère See, der Murtensee, später der Thuner und Brienzsee – jeder wie ein spiegelndes Komma zwischen Hügeln und Bergen. Es duftet nach Geschichte und Rahm. Wer meint, Käse sei nur Käse, war noch nie im Maison du Gruyère. Hier wird Käse zur Erzählung. Daneben thront ein Märchenschloss, das aussieht, als sei Walt Disney kurz vorbeigekommen.

Und dann Bern. Die wohl am wenigsten hauptstädtisch wirkende Hauptstadt welt-

weit: gemütlich, mit Sandstein und Laubengängen, mit Fluss und Bundeshaus. Hier fließt die Aare, hier spazieren die Gedanken. Es ist eine Stadt, die sich nicht aufdrängt. Sie wartet, bis man selbst merkt, wie besonders sie ist.

#### **Etappe 8: Bern – Zürich: zurück zu Ursprung und Aussicht**

Das Emmental bringt noch mal alle Käseschees zusammen – Käse, Käse, Käse, Kägelhügel. Dann Luzern, ein letzter großer Auftritt mit Kapellbrücke und Vierwaldstättersee, als wolle die Schweiz sicherstellen, dass der Abschied schwerfällt. Am Urnersee wird es noch mal patriotisch: die Rütliwiese, der Geburtsort der Eidgenossenschaft. Viel Wiese, wenig Pathos – und genau das macht es so eindrucksvoll. Zurück in Zürich stellt sich ein Gefühl ein, das fast melancholisch ist: Man möchte eigentlich noch mal losfahren. Genau jetzt.

Nach zehn Jahren Grand Tour of Switzerland kann man nur sagen: Gut gemacht, Schweiz. Der Weg hat sich nicht verändert – aber vielleicht wir uns ein bisschen. Man ist unterwegs reicher geworden. An Erlebnissen, Geschichten und Genussmomenten. Und genau das ist der beste Grund, diese Runde immer wieder zu fahren.

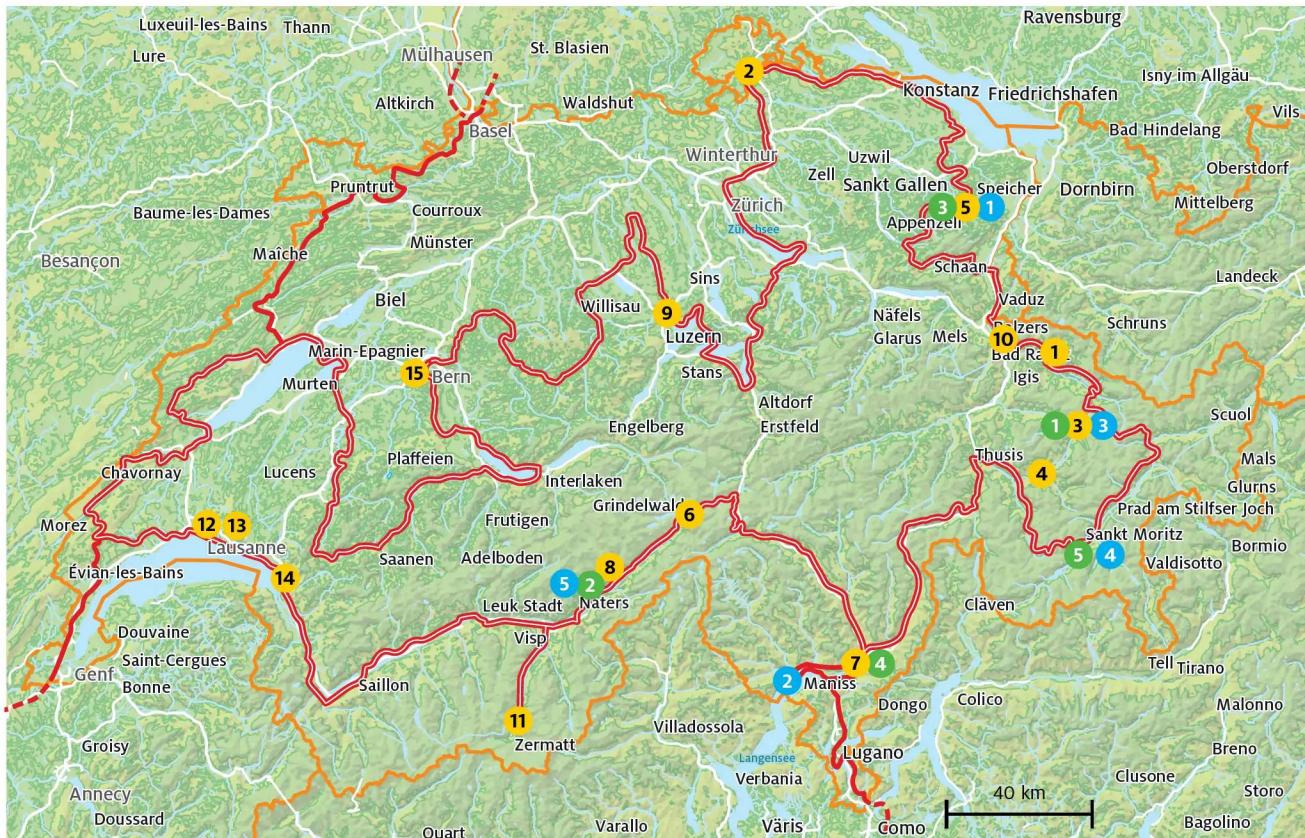


**Kirsten Rick**

Käse, Kuhglocken und Kultur: Unsere Autorin mag pünktliche Züge und poetische Pässe. Deshalb liebt sie die Schweiz

# NAVIGATOR Grand Tour of Switzerland

Ein Land, das Natur-Idylle, kulturelle Vielfalt und höchsten Genuss auf kleinstem Raum vereint. Zwischen schneedeckten Alpen, glitzernden Seen und charmanten Altstädten entfaltet sich ein Reiseziel, das gleichermaßen Abenteurer, Genießer und Kulturliebhaber begeistert



## HIGHLIGHTS



### 1 Salginatobelbrücke, Schiers

Filigran spannt sich die Brücke über das Tal – ein Meilenstein der Ingenieurskunst. Seit 1930 verbindet sie Schiers mit dem Bergdorf Schuders.

⊕ [salginatobelbrücke.ch](http://salginatobelbrücke.ch)

### 2 Rheinfall bei Schaffhausen

Hoch über dem größten Wasserfall Europas stehen, das Tosen des Wassers am ganzen Körper spüren – einzigartig! Per Schiff erreicht man Schlösser, Rheinfallbecken und sogar den mächtigen Felsen im Wasserfall.

⊕ [rhyfall-maendli.ch](http://rhyfall-maendli.ch)

### 3 Schatzalp & Alpinum

Thomas Manns „Zauberberg“ lässt grüßen: Auf der Schatzalp bei Davos trifft Belle Époque auf Botanik. Das benachbarte Alpinum versammelt 5000 alpine

Pflanzenarten auf 1800 Metern.

⊕ [schatzalp.ch](http://schatzalp.ch) ⊕ [alpinum.ch](http://alpinum.ch)

### 4 Landwasserviadukt, Filisur

65 Meter hoch, UNESCO-Weltkulturerbe und fotogen wie kaum ein Bauwerk: Der Landwasserviadukt ist ein Meisterstück der Rhätischen Bahn.

⊕ [rhb.ch](http://rhb.ch)

### 5 Bunte Häuser Appenzell

Appenzell ist nicht nur weltbekannt für seinen Käse und die jährlich Ende April auf dem Landsgemeindeplatz stattfin-

dende Bürgerabstimmung, sondern auch für seine Fußgängerzone und den liebevoll rausgeputzten Ort voller bunter Häuser.

⊕ [appenzell.ch](http://appenzell.ch)

### 6 Furkapass

24 Kurven, Kopfsteinpflaster, dramatisches Panorama – und das legendäre Hotel-Restaurant „Belvédère“, eins der bekanntesten Fotomotive der Schweiz.

⊕ [alpen-paesse.ch](http://alpen-paesse.ch)

### 7 Bellinzona & Burgen

Drei Burgen, eine Altstadt und



**Quadratisch, praktisch, gut.** Die Schweizer Flagge ist quadratisch und zeigt ein weißes Kreuz auf rotem Grund. Die quadratische Form hat ihren Ursprung in der militärischen Tradition, wo sie als Erkennungszeichen diente. Das weiße Kreuz steht für Frieden, Neutralität und christliche Werte, das Rot symbolisiert die Unabhängigkeit und Tapferkeit

italienisches Lebensgefühl – Bellinzona zeigt das Tessin von seiner schönsten Seite. UNESCO-Welterbe inklusive.

⊕ [bellinzonaevalli.ch](http://bellinzonaevalli.ch)

#### 8 Aletschgletscher

Die 20 Kilometer Eis wiegen rund 10 Milliarden Tonnen: Der größte Gletscher der Alpen lässt sich am besten vom Eggishorn oder Moosalp aus bestaunen.

⊕ [aletscharena.ch](http://aletscharena.ch)

#### 9 Kapellbrücke Luzern

Die älteste gedeckte Holzbrücke Europas (14. Jahrhundert) mit über 100 Bildtafeln, die die Stadtgeschichte erzählen. Postkartenmotiv am Vierwaldstättersee.

⊕ [luzern.com](http://luzern.com)



#### 10 Heididorf bei Maienfeld

In Johanna Spyris Heimat lebt Heidi weiter. Das Heididorf mit Erlebnisweg, Ziegen, Brunnen und Aussicht lässt Kindheitserinnerungen aufleben.

⊕ [heididorf.ch](http://heididorf.ch)

#### 11 Gornergrat-Bahn, Zermatt

Die höchste Zahnradbahn Europas bringt Gäste auf 3089 Meter Höhe – mit Blick auf 29 Viertausender und das majestätische Matterhorn.

⊕ [gornergrat.ch](http://gornergrat.ch)

#### 12 Olympisches Museum, Lausanne

Dank neuester Computertechnik und interaktiven audiovisu-

ellen Medien kann der Besucher Olympia hautnah erleben und die Geschichte der Spiele von der Antike in die Neuzeit verfolgen.

⊕ [olympics.com/museum](http://olympics.com/museum)

#### 13 UNESCO-Weinberg-Terrassen Lavaux

Pinot, Panorama und Poesie: Zwischen Lausanne und Montreux reihen sich zahlreiche Weingüter wie Amphitheater ans Ufer des Genfer Sees.

⊕ [lavaux-unesco.ch](http://lavaux-unesco.ch)

#### 14 Château de Chillon, Montreux

Ein traumhaftes Wasserschloss auf einer Felseninsel im Genfer See. Lieblingsort Lord Byrons.

⊕ [chillon.ch](http://chillon.ch)

#### 15 Altstadt Bern

UNESCO-Weltkulturerbe mit Laubengängen, Zytglogge, Münster und Aareschlaufe. Hier tickt die Schweiz seit Jahrhunderten besonders charmant.

⊕ [bern.com](http://bern.com)

### ANREISE

Die Grand Tour ist als Rundtour konzipiert – Einstiegspunkte gibt es viele. Wer mit dem eigenen Auto aus Deutschland anreist, startet die Rundreise von Konstanz, Lindau oder Basel aus. **Mit dem E-Auto:** Die GToS ist auf Elektromobilität vorbereitet.



### GRAND TOUR APP

#### Komfortable Reisebegleitung

Die kostenlose App berechnet Fahrzeiten und Distanzen und führt bequem und einfach zu den schönsten Orten und Unterkünften entlang der Route – wahlweise nach vorgegebenen Abschnitten oder individuell.

Ein dichtes Netz an Ladestationen ermöglicht entspanntes Fahren ohne Ladeangst. Einige Hotels bieten zudem Overnight Charging direkt vor Ort an.

⊕ [myswitzerland.com/de-ch/erlebnisse/erlebnisfahrten/auto-motorrad-grand-tour/e-grand-tour/](http://myswitzerland.com/de-ch/erlebnisse/erlebnisfahrten/auto-motorrad-grand-tour/e-grand-tour/)

### ÜBERNACHTEN

#### 1 Hotel Schatzalp, Davos

Kulturgut aus der Belle Époque – ohne TV, aber mit dem größten Hotelpark der Schweiz: dem botanischen Garten Alpinum (3).

⊕ [schatzalp.ch](http://schatzalp.ch)



#### 2 Pro Natura Zentrum, Villa Cassel

Der ehemalige Rückzugsort eines englischen Bankiers (5) ist heute ein Umweltbildungszentrum mitten im Naturschutzgebiet Aletschwald.

⊕ [pronatura-aletsch.ch](http://pronatura-aletsch.ch)

#### 3 Romantik Hotel Säntis, Appenzell

Holztäftelelung, Blumenbalkone und eine Küche, die den Käse genauso ernst nimmt wie die Pilze.

⊕ [saentis-appenzell.ch](http://saentis-appenzell.ch)

#### 4 Hotel & Spa Internazionale, Bellinzona

Ideal gelegen zwischen Altstadt und Hauptbahnhof. Sehr stilvoll, Pool mit Blick auf die Burgen.

⊕ [hotel-internazionale.ch](http://hotel-internazionale.ch)

#### 5 Kulm Hotel, St. Moritz

Historisch, luxuriös, perfekt in Service, Spa und Küche.

⊕ [kulm.com](http://kulm.com)

### ESSEN & TRINKEN

#### 1 Chäslade, Appenzell

Inhaberin Rahel Manser erklärt die Kunst des Appenzeller Käses samt Kräutersulz & Reifestufen.

⊕ [chaeslade.com](http://chaeslade.com)

#### 2 Ristorante Riva, Ascona

An der Promenade – ideal für einen Abstecher auf ein Risotto.

⊕ [seven.ch](http://seven.ch)

#### 3 Panorama Restaurant Schatzalp, Davos

Auf 1865 Metern schweift der Blick über das Land – begleitet von Bündner Spezialitäten.

⊕ [schatzalp.ch](http://schatzalp.ch)

#### 4 Chesa al Parc, St. Moritz

Hausgemachte Bündner Gersetsuppe und regionale Küche mit Aussicht auf den Kulm Park.

⊕ [kulm.com](http://kulm.com)

#### 5 Villa Cassel, Riederalp

Erholsame Momente in den historischen Räumlichkeiten des Tee-Salons oder auf der Terrasse bei hausgemachtem Kuchen.

⊕ [pronatura-aletsch.ch](http://pronatura-aletsch.ch)

### WEITERE TIPPS & INFOS

⊕ [myswitzerland.com/gtos](http://myswitzerland.com/gtos)

# GROSSE SOMMER-AKTION

Jetzt Wunsch-Magazin wählen  
+ 30€ Wunsch-Gutschein sichern!



Objekt-Nr.:  
**80013**

**5 Ausgaben € 45,75  
- Gutschein 30,- €**



Prämien-Nr.:  
**1 3 4 0**



Prämien-Nr.:



Objekt-Nr.:

Objekt-Nr.:



5 Ausgaben € 39,95  
- Gutschein 30,- €

Objekt-Nr.:



**6 Ausgaben € 42,45**  
**- Gutschein 30,- €**  
**IELTZT NUR: € 12,45**

Objekt-Nr.:



**7 Ausgaben € 43,69**  
**- Gutschein 30,- €**  
**IELTZT NUR: € 13,69**

Objekt-Nr.:



**6 Ausgaben € 45,00**  
**- Gutschein 30,- €**  
**IETZT NUR: € 15,00**

Objekt-Nr.:

Angabe der BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG und Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Alle Preise in Euro inkl. ges. MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter [shop.motorpresse.de/agb](http://shop.motorpresse.de/agb) abrufen. Dort finden Sie auch die für den Vertrag geltenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Datenschutzhinweis: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396102. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

30€  
Gutschein  
sichern!



10 Ausgaben € 46,00  
- Gutschein 30,- €  
JETZT NUR: € 16,00

Objekt-Nr.:  
0 1 4 1 8



16 Ausgaben € 44,86  
- Gutschein 30,- €  
JETZT NUR: € 14,86

Objekt-Nr.:  
1 1 1 6 1



7 Ausgaben € 44,10  
- Gutschein 30,- €  
JETZT NUR: € 14,10

Objekt-Nr.:  
0 6 5 2 5



15 Ausgaben € 44,70  
- Gutschein 30,- €  
JETZT NUR: € 14,70

Objekt-Nr.:  
0 5 2 5 9



7 Ausgaben € 44,10  
- Gutschein 30,- €  
JETZT NUR: € 14,10

Objekt-Nr.:  
0 3 8 8 3



7 Ausgaben € 43,66  
- Gutschein 30,- €  
JETZT NUR: € 13,66

Objekt-Nr.:  
6 1 6 1 3



9 Ausgaben € 44,65  
- Gutschein 30,- €  
JETZT NUR: € 14,65

Objekt-Nr.:  
0 4 9 7 3



8 Ausgaben € 47,20  
- Gutschein 30,- €  
JETZT NUR: € 17,20

Objekt-Nr.:  
0 3 4 9 6



7 Ausgaben € 48,30  
- Gutschein 30,- €  
JETZT NUR: € 18,30

Objekt-Nr.:  
0 9 4 8 6



10 Ausgaben € 47,33  
- Gutschein 30,- €  
JETZT NUR: € 17,33

Objekt-Nr.:  
0 2 9 5 6



10 Ausgaben € 45,58  
- Gutschein 30,- €  
JETZT NUR: € 15,58

Objekt-Nr.:  
1 3 1 1 9



6 Ausgaben € 43,20  
- Gutschein 30,- €  
JETZT NUR: € 13,20

Objekt-Nr.:  
2 2 0 8 8



11 Ausgaben € 46,20  
- Gutschein 30,- €  
JETZT NUR: € 16,20

Objekt-Nr.:  
8 3 1 3 3



8 Ausgaben € 45,33  
- Gutschein 30,- €  
JETZT NUR: € 15,33

Objekt-Nr.:  
9 0 7 1 6



9 Ausgaben € 40,50  
- Gutschein 30,- €  
JETZT NUR: € 10,50

Objekt-Nr.:  
2 1 7 9 9



6 Ausgaben € 39,00  
- Gutschein 30,- €  
JETZT NUR: € 9,00

Objekt-Nr.:  
4 1 0 7 9



6 Ausgaben € 45,00  
- Gutschein 30,- €  
JETZT NUR: € 15,00

Objekt-Nr.:  
0 2 8 8 1



6 Ausgaben € 45,00  
- Gutschein 30,- €  
JETZT NUR: € 15,00

Objekt-Nr.:  
5 0 7 5 5



6 Ausgaben € 47,40  
- Gutschein 30,- €  
JETZT NUR: € 17,40

Objekt-Nr.:  
1 1 1 0 0

Jetzt Wunsch-Magazin aussuchen und sparen!

shop.motorpresse.de/sommerdeal



oder telefonisch unter 0781 639 6657 (Mo. – Fr.: 8.00 – 18.00 Uhr)

Bitte Aktions- und  
Objekt-Nr. angeben.

Aktions-Nr.:

V M P 1 P R H

# Der Sonne entgegen

Urlaub mit dem Wohnmobil hat viele Vorteile: Man ist unabhängig und kann statt fremder Betten die gewohnte Behaglichkeit der eigenen vier Wände genießen. Wenn man nicht auf vorgebuchte Hotels angewiesen ist, eröffnen sich ganz neue Horizonte. Viele träumen davon, sich mal richtig treiben zu lassen, haben es aber nie ausprobiert. Unser Einsteiger-Guide zeigt, worauf Sie bei Kauf oder Miete achten müssen. Plus: sechs Traum-Routen in aller Welt

Text Linn Thalberg



## Mit dem Wohnmobil neue Welten erkunden

Camping war früher nur etwas für Eingefleischte, die oft schon damit aufgewachsen sind und die Selfmade-Praxis ihrer Eltern einfach fortgesetzt haben. Spätestens mit der Corona-Pandemie haben aber noch ganz andere Kreise die Vorteile eines Wohnmobils entdeckt. Seitdem ist eigentlich jedem klar: Ein Camper eröffnet ungeahnte Freiheiten: Man kann nach Lust und Laune neue Regionen, Länder und Kulturen erkunden, ohne vorher groß zu planen (in der Hochsaison sollte man allerdings zeitig Stellplätze reservieren; Hilfe dabei bietet das ADAC Campingportal Pincamp; [pincamp.de](http://pincamp.de)). Man kann abgelegene Orte entdecken und dabei den Komfort des eigenen Zuhause immer bei sich haben. Diese Unabhängigkeit wird von immer mehr Menschen gesucht. Doch der Einstieg ist nicht so leicht, was nicht nur an den hohen Neupreisen der Gefährte liegt, denn die kann man ja auch mieten. Dazu kommt eine Reihe praktischer Fragen, die wir hier klären wollen.

## Den richtigen Vermieter finden

Die Wohnmobilvermieter teilen sich auf in Hersteller-Vermieter wie Rent Easy (Hymer Group) oder Rent and Travel (Knaus Tabbert) und spezialisierte Online-Plattformen wie Roadsurfer oder die Wohnmobil-Vermietung des ADAC. Erstere sind vor allem in Deutschland und ausgewählten europäischen Ländern stark, haben dafür aber eine große Auswahl an Fahrzeugen, die oft fast neu sind. Die herstellerunabhängigen Anbieter bieten dafür meist eine größere Länderauswahl.

Die Preise für gemietete Camper schwanken stark: In der Nebensaison ist ein Bulli ab etwa 79 Euro pro Nacht zu haben, im August steigen die Preise auf 149 Euro und mehr. Bei vollintegrierten Mobilen reicht die Spanne von circa 100 Euro bis über 200 Euro. Wer flexibel ist, spart in der Nebensaison deutlich. Auch Frühbucher profitieren: Der ADAC bietet beispielsweise saisonale Langzeittarife, etwa im Winter ab 30 Tagen. Infos und Angebote findet man unter [autovermietung.adac.de/wohnmobile](http://autovermietung.adac.de/wohnmobile)

Ein wichtiges Kriterium innerhalb Deutschlands (und Europas) ist die Lage der Vermietstation. Wer mit dem eigenen Auto dort hinfahren will, kann es eventuell beim Vermieter stehen lassen. Aber auch Bequemlichkeit und gute Konditionen sind viel wert: Je weiter die Reise geht, desto interessanter werden Reiseveranstalter, die auch Camper vermieten. Beim ADAC etwa bekommt man den Wagen, die Versicherung und eine Top-Reiseplanung aus einer Hand. Mehr Infos: [adacreisen.de/autos-wohnmobile](http://adacreisen.de/autos-wohnmobile)

## Das passende Modell aussuchen

Sowohl beim Kauf als auch bei der Miete hängt die Wahl des Wohnmobil-Modells stark von der Zahl der Mitreisenden ab. Wer zu zweit reist, ist oft schon mit einem Kompaktcamper wie einem Bulli sehr gut bedient. Diese gibt es in sparsamer Grundausstattung, teils sogar ohne Küche. Mehr Komfort bieten Modelle mit Küchenzeile und Stauraum. Kastenwagen mit festem Bett und integriertem Bad inklusive Dusche und Toilette sind ideal für Paare oder kleine Familien. Mit einem Aufstelldach finden sogar vier Personen Platz. Für größere Familien empfiehlt sich ein Alkovenmobil, das dank fester und umbaubarer Betten reichlich Schlafplatz bietet. Teil- und vollintegrierte Wohnmobile liefern oft mehr Komfort als klassische Modelle – beispielsweise durch Einzelbetten, große Sitzgruppen und geräumige Raumbäder.

Wichtig bei der Wahl: Reicht der Stauraum für Kleidung, Sportgeräte und Fahrräder? Wer E-Bikes mitnehmen will, sollte gleich einen passenden Fahrradträger dazubuchen. Nicht zu unterschätzen ist auch das zulässige Gesamtgewicht: Mit dem Führerschein Klasse B dürfen nur Fahrzeuge bis 3,5 Tonnen bewegt werden. Wer komfortabler und größer, damit aber auch schwerer unterwegs sein will, braucht die Klasse C1. Inhaber des alten Klasse-3-Führerscheins dürfen sogar bis 7,5 Tonnen fahren. Zudem variieren die Altersvorgaben: Bei ADAC-Partner McRent und Rent Easy muss man mindestens 21 Jahre alt und ein Jahr im Besitz eines Führerscheins sein. Bei Roadsurfer geht das bereits ab 18 Jahren (in Deutschland).

Eine Typberatung zur Modellwahl bei Kauf oder Miete finden Sie auf der nächsten Seite.

## Auf das Kleingedruckte achten

Viele Mietpreise enthalten bereits Haftpflicht und Vollkasko. Wichtig: Selbstbeteiligungshöhe prüfen und mögliche Zusatzversicherungen (CDW, Gepäckschutz, Schutzbrief) in Betracht ziehen. Achten Sie außerdem auf erlaubte Längsgrenzen, Haustierregelungen, Fahrerregelungen und Kilometerbegrenzungen. Wer zu weit fährt, zahlt nach. Eine klare, schriftliche Absprache schützt daher beide Seiten. Wie bei jedem Mietwagen gilt: Vor der Abfahrt das Fahrzeug genau begutachten, Einweisung mitnehmen, Vorschäden dokumentieren. Das spart Diskussionen bei der Rückgabe. Auch wichtig: Tanks leeren, reinigen, volltanken, Rückgabeprotokoll unterzeichnen. Wer alles ordentlich hinterlässt, bekommt die Kaution reibungslos zurück – und ist vielleicht schon bald wieder auf der nächsten Reise unterwegs.

## Wohnmobil-Trends 2025: „Technik, Freiheit, Reisekomfort“

### 1. Allradantrieb wird massentauglich

„Aktueller rücken allradgetriebene Campervans in den Fokus. Hersteller wie Eura Mobil, Pössl, Weinsberg und Hymer setzen zunehmend auf Sprinter-, Crafter- oder Transit-Basis – ideal für Offroad-Abenteuer.“

### 2. Leichtbau für mehr Zuladung

„Da die 3,5-Tonnen-Gewichtsgrenze oft unterschritten werden muss, setzen Marken auf Leichtbauteile. Materialien wie expandiertes Polypropylen (EPP) und Hochleistungs-Aluminium sparen bis zu zehnzig Kilogramm ein: mehr Stauraum, weniger Gewicht.“

### 3. Hightech an Bord – autark und smart

„Zunehmend dominieren Solarpaneele, Lithiumbatterien, Kompressor-Kühlschränke und Hybrid-Kochfelder die Ausstattung. Ziel ist autarkes Campen frei von Strom- und Gasanschlüssen.“

### 4. Moderne Assistenzsysteme

„Ab 2026 verpflichtend: Müdigkeitserkennung, Notbremsassistent, Spurhaltehilfe und Rückfahrkamera bei allen Fahrzeugen über 3,5 Tonnen. Schon jetzt setzen viele Hersteller auf seriennäßige Sicherheitssysteme.“

### 5. Innovative Toilettenkonzepte

„Verbundene Entwicklungen: Trocken-Trenntoiletten, Verbrennungsmodelle wie Cinderella von Kabe oder Beutelsysteme wie Cleanflex bei Knaus – cleveres Design für mehr Komfort.“



**Dominic Vierneisel,**  
Chefredakteur beim  
Fachmagazin „Pro-  
Mobil“, ist absoluter  
Reisemobil-Experte: „Zu  
beobachten und zu begleiten, wie sich  
Reisemobile, Marken und Trends über die  
Zeit verändern, ist superspannend.“

# Welcher Camper ist der richtige für mich?

Die Auswahl ist riesig, die entscheidende Frage aber ist: Wie groß soll er sein? Unsere Typberatung verrät Ihnen, welches Fahrzeug am besten zu Ihnen passt



Der VW California ist seit Jahren Bestseller unter den kompakten Campingbussen mit Aufstelldach. Ab 63.000 Euro

## Kompakt-Campingbus

- Klein und wendig, Fahreigenschaften einsteigertauglich
- Parkplatzsuche unkompliziert
- Flexibel und alltagstauglich
- Gut für einfaches, naturnahes Camping geeignet

- Wenig Platz, Stehhöhe temporär
- Häufiges Umbauen nötig
- Teuer für seine Größe
- Längeres Stehen ohne Infrastruktur unkomfortabel
- Nicht winterstauglich

### Geeignet für:

Alltagsfahrten, Transporte, als Campingfahrzeug für zwei Personen mit Haustier, für Sport- und Abenteuerausflüge



Unter den großen Campingbussen mit Stehhöhe ist der Fiat Ducato am weitesten verbreitet. Ab 57.000 Euro

## Campingbus mit Bad

- Noch relativ kompakt
- Mittlerer Wohnkomfort
- Stehhöhe ständig vorhanden
- Moderate Einstiegspreise
- Nicht auf Sanitäreinrichtungen am Platz angewiesen

- Geringere Alltagstauglichkeit
- Selten für mehr als zwei Personen (mit Hund) geeignet
- Häufig mit Engstellen im Gang
- Eingeschränkte Winterstauglichkeit (selbst mit Zusatzausoptionen)

### Geeignet für:

Städtetrips und Stellplatztouren, für zwei Personen mit Haustier (mit Aufstelldach auch für vier Personen)



Ein gutes Einsteigermodell unter den beliebten Familienmobilen ist der Weinsberg Carahome. Ab 64.000 Euro

## Alkovenmobil

- Geräumiges Familienmobil mit Platz für bis zu sechs Personen
- Gutes Preis-Leistungs-Verhältnis
- Schlafnase als Rückzugsraum
- Winterstauglich, oft auch durch abschottbares Fahrerhaus

- Neigt durch hohen Aufbau beim Fahren zum Wanken
- Höherer Kraftstoffverbrauch durch schlechte Aerodynamik
- Nicht alltagstauglich
- Alkovenbetteinstieg erschwert

### Geeignet für:

Familienurlaub mit Kindern in moderatem Tempo, auch im Winter



Den Dethleffs Trend gibt's in zig Varianten. Als sieben Meter langer T 6817 EB kostet er ab 77.600 Euro

## Teilintegriert

- Hoher Wohnkomfort
- Bis zu vier Schlafplätze möglich
- Gutes Stauraumangebot (besonders mit Heckgarage)
- Vergleichsweise geringer Kraftstoffverbrauch

- Schlecht isoliertes Fahrerhaus schränkt Winterstauglichkeit ein
- Je nach Abmessungen nur wenig alltagstauglich
- Hubbett schränkt Stehhöhe und Wohnraumnutzung ein

### Geeignet für:

Paare oder – mit Hubbett – die Vier-Personen-Nutzung, relativ viel Stauraum, gelegentliches Wintercamping



Die absolute Königsklasse! Ein sehr gehobenes Modell wie der Carthago Chic E-Line kostet ab 180.000 Euro

## Integriert

- Maximaler Wohnkomfort
- Großzügiges Raumgefühl und Hubbett im Fahrerhaus
- Vier feste Schlafplätze
- Üppiges Stauraumangebot
- Gute Isolierung

- Hoher Einstiegspreis
- Nicht alltagstauglich
- Motorraum unzugänglich
- Zulässiges Gesamtgewicht oft über 3,5 Tonnen, dadurch in vielen Ländern mautpflichtig (Tipp: Im ADAC Mautportal die praktische Mautbox mieten: [adac.de/camper-mautbox](http://adac.de/camper-mautbox))

### Geeignet für:

Anspruchsvolle Paare und gelegentliche Vier-Personen-Nutzung, lange und komfortable Reisen, im Sommer wie Winter

# DIE BESTEN ROADTRIPS WELTWEIT



**Wilde Küstenstraße**  
Auf dem Ring of Kerry  
führt die Route  
vorbei an Klippen mit  
Blicken aufs Meer

## Wild Atlantic Way

**Land:** Irland • **Länge:** 2500 km • [wild-atlantic-way.de](http://wild-atlantic-way.de)

Eine der längsten ausgewiesenen Küstenstraßen der Welt – voller Klippen, Musik, Mythen und irischer Gastfreundschaft

### County Cork: Tradition und Moderne

Am südlichen Ende der Route liegt Kinsale, ein pastellfarbenes Hafenstädtchen, in dem das Beste Irlands zusammenkommt: exzellente Küche (Tipp: „Fishy Fishy Café“), bunte Gassen und sehr entspannte Pubs. Hier beginnt der Wild Atlantic Way – oder endet er, je nach Richtung – mit einem Versprechen: Irland pur. In Cork City treffen moderne Lebensart und alte Märkte aufeinander (beispielsweise der English Market), während das Umland mit tollen Stränden, Burgen und Whiskey-Destillerien lockt.

### Ring of Kerry: Schönheit des Südens

Diese legendäre Schleife auf der Iveragh-Halbinsel ist gewissermaßen ein Roadtrip im Roadtrip. Klippen wechseln sich mit Buchten ab, zerklüftete Berge mit stillen Seen. Besonders lohnenswert: ein Abstecher zum Skellig Michael (per Boot, bei gu-

tem Wetter), wo einst Mönche auf dem Felsen lebten. Kenmare und Sneem laden zum Flanieren ein, Waterville zur gemütlichen Rast am Wasser. Hier zeigt sich Irland von seiner klassischsten, allerschönsten Seite.

### Cliff Coast: Himmel und Meer

Zwischen Kilkee, den Cliffs of Moher und dem Burren wird Irland dramatisch. Die Klippen stürzen in die Tiefe, das Meer schäumt, und das Licht malt sich täglich neu auf die Landschaft. Der Burren – eine karge Karstlandschaft voller Leben – ist ideal zum Wandern (Tipp: Black Head Loop). In Doolin, dem kleinen Musikdorf, gibt's Live-musik an sieben Tagen die Woche.

### Bay Coast: Nightlife & Badebuchten

Galway ist zweifelsfrei der pulsierende Mittelpunkt dieser Region. Straßenkünstler, Cafés, Pubs mit endlosen Sessions –

die Stadt lebt Musik, Sprache und Vielfalt. Rundherum warten traumhafte Strände, Küstenwanderwege und stille Seen. Ein Sprung ins kühle Atlantikwasser an der Silver Strand oder ein Tagesausflug auf die Aran Islands (ab Rossaveal) zeigen zusätzlich die weichere Seite des Westens.

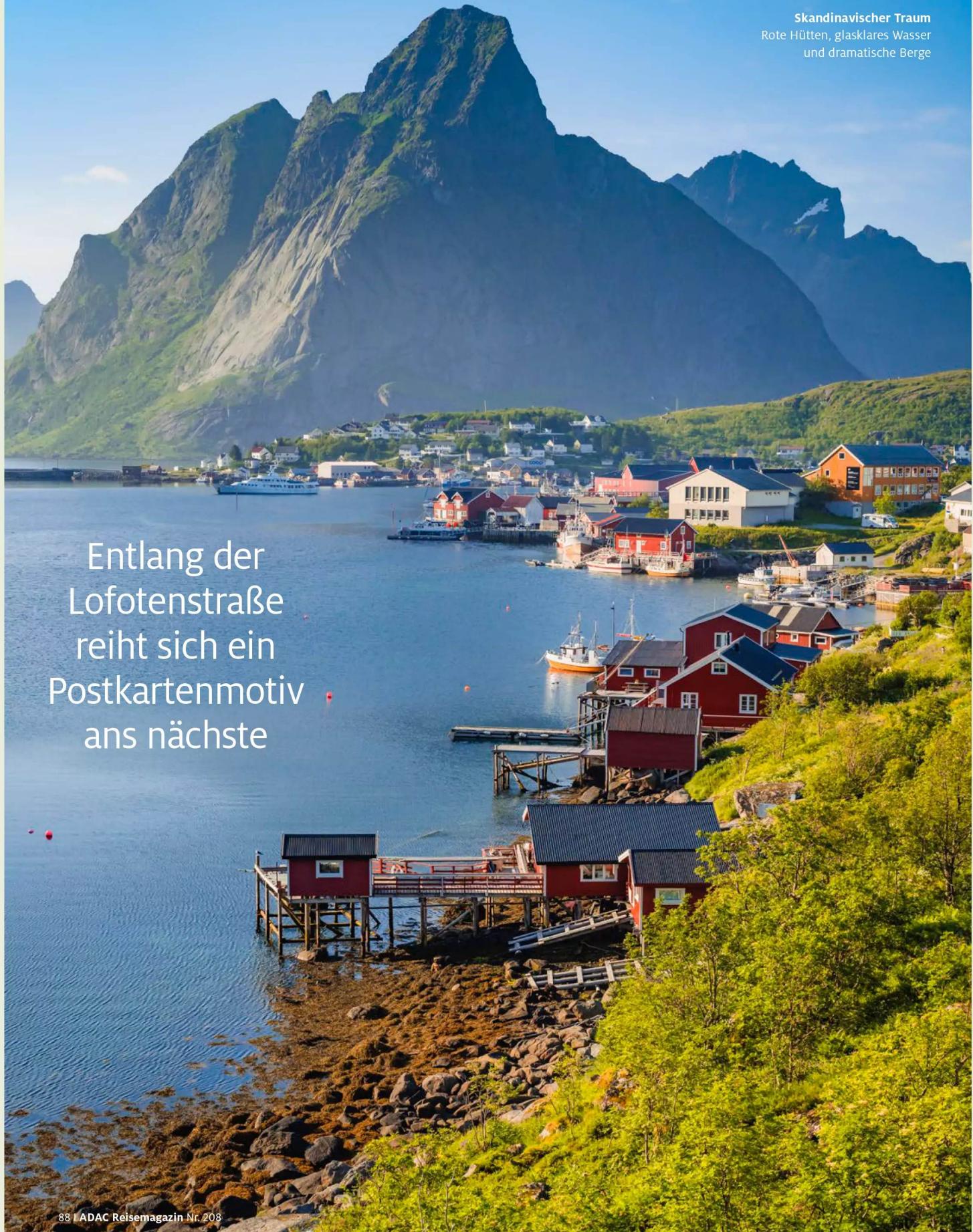
### Surf Coast: Surfen und Tanzen

Die Küste von Sligo bis Donegal zieht Surfer aus ganz Europa an. Orte wie Bundoran oder Strandhill bieten perfekte Wellen – und das passende Nachtleben dazu. Auch für Wandernde lohnt sich ein Stopp: etwa auf dem Benbulben-Plateau (herrliche Aussicht) oder bei den Glencar-Wasserfällen. Wer lieber am Strand sitzt: Mullaghmore oder Rossnowlagh sind ideal.

### Nordirland: Causeway Coastal Route

Offiziell endet der Wild Atlantic Way in Derry, aber wer weiterfährt, wird belohnt. Die Causeway Coastal Route in Nordirland ist im Grunde genommen wie ein Bonuslevel: Giant's Causeway, Dunluce Castle, Carrick-a-Rede – ein Küstenkino mit Sagenstoff. Bushmills bietet Whiskey, Ballintoy die perfekte „Game-of-Thrones“-Kulisse.

Entlang der  
Lofotenstraße  
reiht sich ein  
Postkartenmotiv  
ans nächste



# Landschaftsroute Lofoten

**Land:** Norwegen • **Länge:** 230 km • [visitlofoten.com/en/national-scenic-route-lofoten](http://visitlofoten.com/en/national-scenic-route-lofoten)

Inselhopping am Polarkreis – dramatische Fjordlandschaften, Mitternachtssonne und Polarlichter inklusive

## Å i Lofoten: am Rand der Welt

Im Dorf Å, dem südlichsten Punkt der Route, beginnt die Reise mit Stille und Salzluft. Zwischen Stockfischgestellen, Bootshäusern und Museumsgebäuden weht ein Hauch nordischer Vergangenheit. Die wenigen Cafés herzlich, das Meer allgegenwärtig. Hier sitzt man am Ufer und weiß: Man ist nicht am Ende – sondern am Anfang.

## Reine & Sakrisøy: Postkarten-Idylle

Die Strecke nach Reine zählt zu den meistfotografierten der Welt. Die Berge ragen fast senkrecht aus dem Wasser, das blau glänzt. Rorbu (Fischerhütten) liegen direkt an der Küste. Wer sportlich ist, erklimmt den Reinebringen (Tipp: früh los, besseres Licht, weniger los). Wer genießt, sitzt mit

Kaffee auf der Terrasse der „Bring Kaffeebar“ und schaut – einfach nur schaut.

## Flakstad & Ramberg: Karibik-Flair

Zwischen Reine und Henningsvær entfaltet sich die weiche Seite der Lofoten. Hier liegen weiße Sandstrände wie aus der Karibik, etwa der Rambergstranda oder Skagsanden Beach, ein Surfer-Hotspot mit Nordlichtblick im Winter. Ideal für lange Spaziergänge, spontane Picknicks oder den Sprung ins eiskalte Meer (Sommer: 10 bis 14 Grad).

## Henningsvær: Inselstadt auf Stelzen

Das „Venedig des Nordens“ liegt verstreut über kleine Inseln, verbunden durch elegante Brücken. Kunst trifft Fischerei – moderne Galerien wie die „KaviarFactory“

stehen neben Trockengestellen für Skrei. Abends treffen sich Reisende und Einheimische in der „Trevarefabrikken“ – einer ehemaligen Fischfabrik, jetzt Bar, Café und Kulturzentrum mit Konzertbühne.

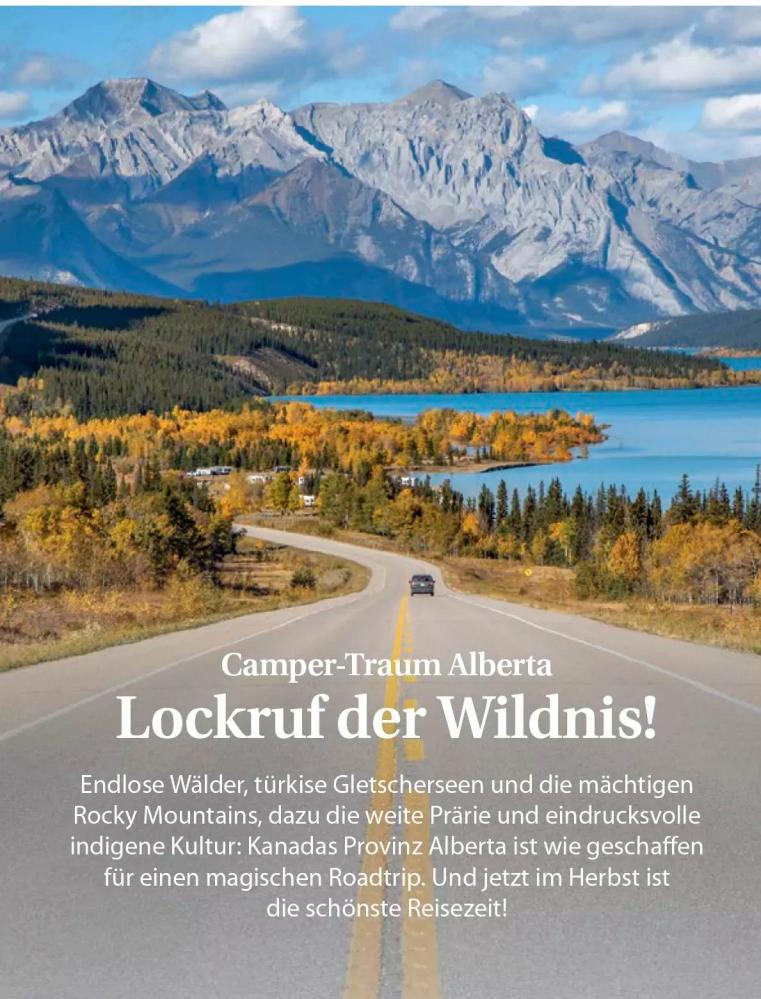
## Unstad & Eggum: Nordlichter & Stille

Im Inselinneren windet sich die Route durch karge Tundra und hohe Berge. In Unstad gibt es Norwegens nördlichste Surfschule – ganzjährig aktiv (Tipp: danach in die Sauna mit schöner Glasfront direkt am Meer). In Eggum steht man oft ganz allein am Atlantik. Ideal zur Nordlichtbeobachtung – oder für absolute Ruhe.

## Raftsundet & Svolvær: sanftes Ende

Im Norden endet die Strecke sanft: grünere Täler, größere Orte, Fähren zum Festland. Wer nach Svolvær fährt, kann dort Bootsfahrten zum Trollfjord unternehmen oder fangfrischen Fisch probieren (Restauranttipp: „Børseren Spiseri“). Der Blick zurück über die Lofoten bleibt haften – so schön, dass man fast umdrehen möchte.

FOTO: JACOB KUPFERMAN/GETTYIMAGES



**Camper-Traum Alberta**  
**Lockruf der Wildnis!**

Endlose Wälder, türkise Gletscherseen und die mächtigen Rocky Mountains, dazu die weite Prärie und eindrucksvolle indigene Kultur: Kanadas Provinz Alberta ist wie geschaffen für einen magischen Roadtrip. Und jetzt im Herbst ist die schönste Reisezeit!



**In Alberta beginnt die Wildnis gleich vor der Wohnmobiltür.** Erleben Sie auf einer Camper-Reise ab Calgary die atemberaubende Natur Kanadas! Eine magische Route führt Sie über den legendären Icefields Parkway direkt in die imposanten Rocky Mountains. Hier erwarten Sie Naturwunder wie Lake Louise oder das gewaltige Columbia Icefield. Erkunden Sie das Gletschergebiet auf dem spektakulären Glacier Skywalk. In den Rockies stehen die Chancen gut, Bären und Elche in freier Wildbahn zu beobachten! Mit spektakulären Stoppes locken auch der Süden und die weite

Prärie von Alberta. Entdecken Sie bei Drumheller die bizarre Kalksteinformationen der Hoodoos und eindrucksvolle Dinosaurier-Fossilien. Der traumhafte Waterton Lakes National Park begeistert mit Wanderwegen und Wasserfällen. Wie wäre es mit einem Kanu-Abenteuer in unberührter Natur?

Faszinierende Kultur lässt sich dann im Writing-on-Stone Provincial Park bestaunen: Das Weltkulturerbe beherbergt die größte Konzentration an Felsmalereien der First Nations.

Mehr unter [travelalberta.com](http://travelalberta.com)

ANZEIGE

# Ruta de los Pueblos Blancos

**Land:** Spanien • **Länge:** 300 km • [spain.info/de/](http://spain.info/de/)

Maurische Geschichte, Tapas und goldene Abendsonne – eine Tour durch die Berge Andalusiens

## Ronda: die Stadt über der Schlucht

Es beginnt spektakulär: Ronda liegt über einer 100 Meter tiefen Schlucht, die von der „Puente Nuevo“ überspannt wird, einem architektonischen Meisterwerk aus dem 18. Jahrhundert. In der Altstadt gibt es maurische Bäder, elegante Innenhöfe und eine der ältesten Stierkampfarenen Spaniens. Für den Sonnenuntergang: ein Glas Rioja mit Ausblick auf der Terrasse des „Parador de Ronda“.



### Highlight zum Auftakt

Die Straße durch Ronda beeindruckt mit ihrer Brücke über eine dramatische Schlucht

## Klares Kanada

Am Icefields Parkway laden glitzernde Seen und stille Wälder zum Verweilen ein



# Icefields Parkway

**Land:** Kanada (Alberta) • **Länge:** 230 km • [destinationcanada.com](http://destinationcanada.com)

Von türkisblauen Seen zu mächtigen Gletschern, zwischen Grizzlys, Gipfeln und gewaltigen Panoramen

## Banff: Beginn wie im Bilderbuch

Der Icefields Parkway startet in Banff – dem wohl bekanntesten Ort der kanadischen Rockies. Hier trifft Wildnis auf Komfort: heiße Quellen, urige Lodges, kleine Brauereien und ein Nationalpark, der direkt vor der Haustür beginnt. Tipp: Sonnenaufgang am Two Jack Lake – still, kalt, magisch.

## Lake Louise & Moraine Lake: das türkisblaue Herz

Wenige Kilometer nördlich liegt dann Lake Louise – ein wahrlich atemberaubendes

Postkartenmotiv und perfekter Zwischenstopp. Wer dem Trubel entkommen will, wandert frühmorgens zum „Lake Agnes Teahouse“ oder paddelt über das glasklare Wasser. Noch spektakulärer: der Moraine Lake im Valley of the Ten Peaks – leuchtend blau, eingehaumt von Gletschern.

## Columbia Icefield: Himmel und Eis

In der Mitte der Route erhebt sich das Columbia Icefield – ein gewaltiges Gletscherplateau, das bis heute ganze Flüsse speist. Die Besucher können mit Spezialbussen aufs Eis fahren oder (für die Wagemutigen) auf dem Glacier Skywalk über den Abgrund blicken. Wer es lieber ruhiger mag: Wanderung zum Wilcox Pass, mit Aussicht auf Gletscher und Bighornschafe.

## Jasper: Kanadas wilder Norden

Am nördlichen Ende des Parkway liegt Jasper – etwas kleiner, ruhiger und naturnäher als Banff. Hier trifft man auf Elche im Vorgarten und Sternenhimmel, die das UNESCO Dark Sky Preserve zum Leuchten bringen. Unbedingt machen: eine Kanutour auf dem Maligne Lake – vorbei an Spirit Island, einem der ikonischsten Orte Kanadas.



### Grazalema: Natur trifft Tradition

Von Ronda führt die Route hinein in die Sierra de Grazalema, ein Naturpark mit beeindruckender Biodiversität. In Grazalema selbst, einem urigen Dorf mit Kopfsteinpflaster und wettergegerbten Fassaden, beginnt das langsame Leben. Wanderwege wie der „Sendero del Pinsapar“ führen durch die letzten spanischen Tannenwälder Europas. Tipp: Im Dorf „Payoyo“-Käse probieren – würzig, cremig, einzigartig.

### Zahara de la Sierra: Burg überm See

Wie ein Adlerhorst thront Zahara auf einem Felsen über einem türkisgrünen Stausee. Eine kleine Serpentinenstraße führt rau zur Burgruine – von oben hat man einen 360°-Blick über Berge, Wasser, Olivenhaine. Unten am See laden Picknickplätze zum Verweilen ein, im Sommer kann man baden oder Boot fahren (Verleihstation am Ufer).

### Setenil de las Bodegas: im Felsen

Setenil überrascht. Hier wurden die Häu-

ser nicht neben die Felsen gebaut – sondern hinein. Ganze Straßenzüge verlaufen unter gewaltigen Gesteinsüberhängen, was dem Ort ein ganz eigenes Flair verleiht. In der „Calle Cuevas del Sol“ sitzt man in kleinen Bars direkt unter der Felswand – besonders schön in der kühlen Mittagszeit. Tipp: Café „La Tasquita“ für Churros und Café con leche im Schatten des Steins.

### Olvera & Torre Alháquime: schön still

Olvera ist das nächste Postkartenmotiv: weiß getünchte Häuser, die sich an einen Hügel schmiegen, gekrönt von einer barocken Kirche und der Ruine einer arabischen Festung. Von hier aus kann man entlang einer stillgelegten Bahntrasse – der „Vía Verde de la Sierra“ – radeln oder wandern. Das nahe Torre Alháquime ist kleiner, ruhiger – ideal für einen Spaziergang in aller Stille.

### Arcos de la Frontera: Tor zur Ebene

Am Ende der Route liegt Arcos de la Frontera – eine der schönsten weißen Städte Spaniens.

ens. Hoch über dem Río Guadalete gelegen, eröffnet sich von der alten Stadtmauer ein weiter, wunderschöner Blick bis an die Küste. Die Altstadt ist ein malerisches Labyrinth aus Gassen, Kirchen, Innenhöfen. Tipp: Auf einen Sherry in die „Taberna Joven“ einkehren, dazu köstliche Oliven, Käse, vielleicht ein Flamenco-Klang aus der Nachbarschaft. Ein würdiger Abschluss für eine tolle Route voller Licht, Kalk, Geschichte.

**Zwischen  
schroffen Bergen  
und weißen  
Dörfern durch  
das Herz  
Andalusiens**



## KAUFE DEINEN TRAUMCAMPER

FINDE DEIN WUNSCHMODELL BEIM WELTWEIT FÜHRENDEN CAMPER-EXPERTEN



EXKLUSIVE  
BEST-PREISE  
ZUR CARAVAN  
SALON MESSE  
2025





## Southern Scenic Route

**Land:** Neuseeland • **Länge:** 600 km • [southernscenicroute.co.nz](http://southernscenicroute.co.nz)

Eine Straße am Ende der Welt, voller Fjorde, Pinguine und Regenwälder



Weite erleben

Neuseelands Süden  
zeigt sich wild und  
ruhig zugleich

### Dunedin: Start mit schottischem Erbe

Die Route beginnt in Dunedin, einer studentischen Küstenstadt mit schottischen Wurzeln. Historische Gebäude, Cafés mit Seele und eine wilde Küste prägen das Bild. Tipp: Besuch der Otago Peninsula – dort brüten Königsalbatrosse und Gelbaugenpinguine.

### Catlins: wo Wald auf Meer trifft

Die Catlins sind Neuseeland pur: dichte

Wälder, tosende Wasserfälle (Purakaunui Falls), kurvige Straßen, Abstecher zu versteckten Stränden. Magisch: der Sonnenuntergang bei Nugget Point Lighthouse.

### Invercargill & Bluff: ganz im Süden

Die Stadt Invercargill ist bodenständig und fast frei von Touristentruhel. Im nahe gelegenen Bluff endet das Festland – hier beginnt die Antarktis gefühlt schon hinter

dem Hafen. Tipp: frische Austern und der Wind am Stirling Point.

### Fiordland: das große Finale

Te Anau ist das Tor zum Fiordland National Park. Von hier geht's auf den Milford Sound Roadtrip. Wasserfälle stürzen von steilen Wänden, die Straße windet sich durch Tunnel, Täler, Regenwald. Ziel: der Fjord selbst – am besten per Boot im Morgendunst.

### Golfe-Juan: Auf geht's!

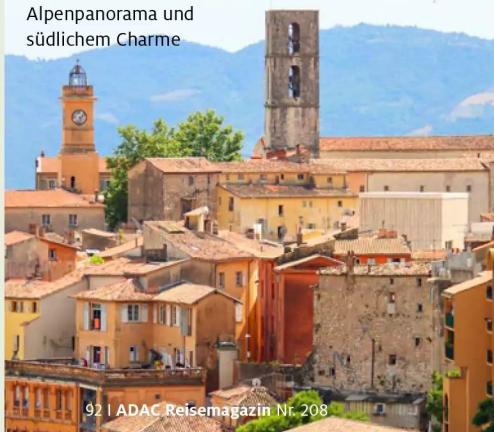
Hier, an einem unscheinbaren Strandabschnitt nahe Cannes, betrat Napoleon am 1. März 1815 wieder französischen Boden – nach seiner Flucht von Elba. Wer hier startet, spürt nichts von Eile, aber viel von Aufbruch. Die Route Napoléon beginnt zwischen Palmen und Sand – mit dem Mittelmeer im Rücken und den Bergen im Blick.

### Grasse, erste Höhen: Duft & Ausblick

Wenig später erreicht man Grasse, die Weltstadt des Parfüms. Ein Besuch in der Manufaktur Fragonard lohnt nicht nur we-

#### Napoleons Spuren

Ein Trip zwischen Alpenpanorama und südlichem Charme



## Route Napoléon

**Land:** Frankreich • **Länge:** 330 km • [la-route-napoleon.de](http://la-route-napoleon.de)

Auf Napoleons Spuren von der Côte d'Azur in die Alpen – Geschichte und Landschaft in perfekter Balance

gen des Duftmuseums, sondern auch wegen der Aussicht über die Hügel der Côte d'Azur. Die Straße steigt an, Serpentinen öffnen den Blick über Lavendelfelder und Olivenhaine. Im Sommer liegt ein feiner Duft über allem.

### Castellane & Verdon: das wilde Herz

Der Ort Castellane liegt wie festgekrallt am Fuß einer mächtigen Felswand, überragt von einer kleinen Kapelle. Von hier zweigt der Weg zum Verdon-Canyon ab – Europas Grand Canyon mit türkisblauem Wasser, ideal zum Raften oder Kajakfahren.

### Sisteron & das Tor der Alpen

Sisteron ist der ideale Ort für einen Zwischenstopp: Die Altstadt mit ihren engen Gassen liegt malerisch an der Durance, überragt von einer imposanten Zitadelle. Von oben reicht der Blick tief ins Tal – und auf die Route, die sich in Schleifen durch die südlichen Alpen zieht. Hier fühlt man alpines Klima: klar, frisch, still.

### Gap & Digne-les-Bains: guter Mix

Gap ist die lebendige Hauptstadt der Hautes-Alpes – ein guter Ort zum Übernachten, mit Bistros und Märkten. Wer mag, fährt weiter nach Digne-les-Bains, einem beliebten Kurort mit Thermalquellen. In der „Villa Gaia“ ([hotel-villagaia-digne.com](http://hotel-villagaia-digne.com)) lässt es sich charmant-stilvoll entspannen, mit Blick auf die Berge, die Napoleon einst durchritt.

### Grenoble: Ziel und Symbol

Die Route endet in Grenoble – und damit in einer anderen Welt: Es empfängt einen eine alpine Metropole mit Seilbahn, Museen und einem lebhaften Zentrum. Hier feiert man die Vielfalt der Stadt, genießt die Aussicht vom Bastille-Fort und stöbert in kleinen Buchhandlungen. Herrlich.



# SOUNDS LIKE: NATURE

MIT BORIS GNIELKA &  
KERSTIN ROTARD

DER PODCAST RUND UM DIE  
WELT DES OUTDOOR-SPORTS

JETZT  
REINHÖREN!



Expertengespräche vermitteln im Podcast „HAUPTSACHE RAUS!“ rund 40 Minuten geballtes Outdoor-Wissen. Gesprächsthemen sind all jene, welche die Szene bewegen: von allgemeinen Tipps und Trends über Camping und Wandern bis hin zur dafür am besten geeigneten Ausrüstung. Für unterwegs und Zuhause unter [www.outdoor-magazin.com/podcast](http://www.outdoor-magazin.com/podcast)

**outdoor**



# Ratgeber

## So kommen Sie gut durch die Zollkontrolle

Jeden Tag werden Urlaubsheimkehrende zu Schmugglern. Denn viele wissen gar nicht, welche Waren sie nach Deutschland einführen dürfen und welche nicht. Oft stellen sie erst am Zoll fest, dass ihr Urlaubssouvenir die zulässige Reisefreimenge überschreitet oder einem Einfuhrverbot unterliegt. Alle Tipps und Infos, wie man Schwierigkeiten beim Zoll vermeidet

Text Anja Baumgarten · Illustrationen QuickHoney

### Zollvergehen sind kein Kavaliersdelikt

Was viele Urlauber nicht wissen: Sie machen sich bereits strafbar, wenn sie nach Ankunft auf dem Heimatflughafen nicht umgehend ihre anmeldungs- und abgabepflichtigen Reisemitsbringsel beim Zoll (roter Ausgang) deklarieren. Wer erwischt wird, muss nicht nur seine Waren verzollen, sondern als Strafe die gleiche Summe noch mal bezahlen. Und eine Strafanzeige droht ebenfalls. Mit Kontrollen muss man übrigens nicht nur an Flughäfen rechnen. Die Zollbeamten sind auch an den Autobahn-Grenzen, in grenzüberschreitenden Zügen, auf dem Wasser (z. B. Bodensee) und im Landesinneren in Grenznähe unterwegs. Damit Sie ohne Probleme durch den Zoll kommen, haben wir hier alle Infos zu den wichtigsten Themen:

### Autokauf

Wer in der EU einen Neuwagen kauft und diesen nach Deutschland überführen möchte, braucht dazu ein Ausfuhr- oder Überführungskennzeichen des Kauflan-

des. Wird der Wagen per Anhänger transportiert, ist das unnötig. Als Neufahrzeug gelten alle Fahrzeuge, die jünger als 6 Monate sind und/oder weniger als 6.000 km Laufleistung erbracht haben.

Obwohl beim innergemeinschaftlichen Erwerbe eines Neufahrzeugs kein Einfuhrzoll mehr anfällt, müssen innerhalb von zehn Tagen beim Finanzamt 19 Prozent Umsatzsteuer bezahlt werden. Ausführliche Informationen zur Fahrzeug-Einzelbesteuerung finden Sie auch auf der Webseite des Zolls ([www.zoll.de](http://www.zoll.de)). Beim Autoimport aus einem Nicht-EU-Land wird in der Regel eine Einfuhrabgabe fällig. Diese setzt sich zusammen aus dem Einfuhrzoll plus der Einfuhrumsatzsteuer. Mit einigen Ländern hat die EU Handelsabkommen geschlossen, somit kann beim Import bestimmter



Fahrzeuge aus einigen Ländern der Einfuhrzoll entfallen. Dies trifft aber nicht auf die Einfuhrumsatzsteuer zu.

**Tipp:** Weitere ADAC Informationen zum Autokauf im Ausland finden Sie unter [adac.de/grenzverkehr/](http://adac.de/grenzverkehr/)

#### Bargeld

Innerhalb der EU ist es Vorschrift, Barmittel ab 10 000 Euro – dazu gehören neben Geld auch Aktien, Reiseschecks, Edelmetalle und Goldschmuck – auf Nachfrage anzugeben. Bei Ausreise in Drittstaaten bzw. Einreise aus Drittstaaten und auch in einigen EU-Ländern wie Italien oder Frankreich müssen sie sogar vorab schriftlich angemeldet werden.

#### Arzneimittel

Medikamente für den Eigenbedarf dürfen mitgenommen werden. Um Probleme zu vermeiden, hilft ein Attest. Auf Deutsch, Englisch, Französisch und Spanisch soll im Formular bestätigt sein, dass die aufgeführten Arznei- und Hilfsmittel für Sie persönlich bestimmt sind und nicht etwa im Land verkauft werden soll.

# Auf Reisen wird gern eingekauft. Doch der Zoll macht Schnäppchenjägern nicht selten einen Strich durch die Rechnung

len. Idealerweise sollten Sie die Bescheinigung zum Mitführen von Medikamenten von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt unterzeichnen und abstempeln lassen. Das Arzneimittelformular finden Sie unter [www.adac.de/medikamentenmitnahme/](http://www.adac.de/medikamentenmitnahme/). Falls Medikamente gekühlt werden müssen, sollten sich Passagiere vorab bei der

Fluggesellschaft informieren, was sie zu diesem Zweck an Bord im Handgepäck mitnehmen können. Auch wichtig zu wissen: Spritzen gelten im Flugzeug als gefährliche Gegenstände im Handgepäck. Deshalb sollten Sie eine ärztliche Bescheinigung mitführen, die bestätigt, dass es sich um persönlich benötigtes medizinisches Material handelt.

#### Freimengen

Innerhalb der EU dürfen für den privaten Verbrauch 800 Zigaretten, 1 kg Rauchtabak, 10 kg Kaffee, 10 Liter Spirituosen (über 22 Vol.-%) und 110 Liter Bier mitgenommen werden. Für Drittländer gelten niedrigere Grenzen – z. B. nur 200 Zigaretten oder 250 g Tabak. Auch bei alkoholischen Getränken sind die Freimengen reduziert: etwa 1 Liter Spirituosen (über 22 Vol.-%) oder 16 Liter Bier. Das gilt auch für EU-Sondergebiete wie die Kanaren oder Helgoland und seit dem Brexit auch für Großbritannien.

#### Warenwert

Bei der Einreise mit dem Auto aus einem Nicht-EU-Land in die EU sind Waren im Gesamtwert von 300 Euro (bei unter 15-Jährigen 150 oder 175 Euro, abhängig vom jeweiligen Land) zollabgabenfrei, bei Flug- und Seereisen liegt die Grenze bei 430 Euro pro Person. Achtung: Ein Handy oder eine goldene Uhr im Wert von jeweils 1000 Euro können nicht auf mehrere Reisende „aufgeteilt“ werden, da die Ware nicht teilbar ist.

#### Artschutz

Bei der Rückreise finden Zollbedienstete im Urlaubsgepäck vieler Reisender immer wieder Souvenirs, die aus geschützten

#### Weitere Infos für Reisende

Bei den ADAC Länderinfos in der Rubrik „Einreise und Zoll“ erfahren Reisende für jedes Land der Welt, welche Souvenirs von dort bedenkenlos mitgenommen werden können, welche Waren zoll- und steuerfrei sind und von welchen Reisemitbringseln sie auf alle Fälle die Finger lassen sollten: [adac.de/reiseziele/](http://adac.de/reiseziele/)

Tieren und Pflanzen hergestellt wurden. Dabei gilt: Wer geschützte Pflanzen und Tiere – egal, ob tot oder lebendig – ohne Genehmigung einführt, macht sich strafbar. Unter [zoll.de](http://zoll.de) finden Sie eine Übersicht der geschützten Tierarten, die nicht nach Deutschland mitgebracht werden dürfen.

#### Plagiate

Vorsicht bei der Mitnahme nachgeahmter oder gefälschter Produkte. Abgesehen davon, dass es sich in der Regel um minderwertige Waren handelt, von denen eine Gesundheitsgefahr ausgehen kann, schreiten die Zollbehörden ein, wenn der Verdacht

## Unwissenheit ist kein Schutz: Zollvergehen können schnell teuer werden

auf einen gewerblichen Charakter der Einfuhr besteht. Im Extremfall werden die Waren eingezogen und vernichtet. Überdies kann ein Strafverfahren drohen. Dies gilt unabhängig davon, ob die für die Einfuhrabgabenbefreiung geltenden Mengen- und Wertgrenzen eingehalten wurden.

#### Reisepass fürs eigene Fahrzeug

Weltreisende brauchen in vielen Ländern Afrikas, Asiens, Südamerikas sowie in Australien und Neuseeland ein Carnet de Passages, um ihr Fahrzeug vorübergehend zollfrei einführen zu dürfen. Das Grenz- und Zolldokument ist gültig für zwölf Monate und enthält keinen Versicherungsschutz für Ihr Fahrzeug.

#### Sprit in Reservekanistern

Reservekraftstoff in Kanistern muss bei der Einreise in beziehungsweise der Ausreise aus Nicht-EU-Staaten verzollt werden. Innerhalb der EU gibt es für Kraftstoff keine Zollgrenzen mehr. Bei der Einfuhr von mehr als 20 Litern nach Deutschland muss aber Mineralölsteuer entrichtet werden.

KOPENHAGEN

# CITY IN BALANCE

Zwischen Hafenkanten-Romantik, Streetfood und Möwenschreien findet Kopenhagen seinen ganz eigenen Takt. Wer sich treiben lässt, entdeckt eine Stadt, die nicht lauter sein will als nötig – und genau darin liegt ihr ganz besonderer Zauber

Text Jens Clasen



#### Rasten vor Masten

Der Nyhavn, also „neuer Hafen“, ist Ausgehmeile und Sehenswürdigkeit zugleich

**K**openhagen ist eine Stadt der kurzen Wege. Im Gegensatz zu Megastädten wie Berlin oder Paris, wo man gefühlt stets eine Dreiviertelstunde unterwegs ist, wenn man nur mal um die Ecke etwas anschauen will, liegt in Dänemarks Hauptstadt alles sehr nah beieinander. Der Regierungssitz Borgen, die Einkaufsmeile Strøget, die hochherrschaftlichen Schlösser und die wimmelige Ausgehmeile Nyhavn – alles fußläufig nur wenige Minuten voneinander entfernt.

Die kurzen Distanzen sind aber auch trügerisch, denn sie verführen dazu, sich immer wieder „nur mal eben“ auf den Weg zum nächsten Ziel um die Ecke zu machen – und so stehen am Ende des Tages gern 25.000 Schritte auf der Uhr. Dass sich das Marschieren dennoch stets wie Lustwandeln anfühlt, liegt daran, dass diese Stadt wirklich an jeder Ecke etwas Schönes zu bieten hat, und nirgends stört zu viel Autoverkehr das Bild oder das Flanieren.

#### **Kopenhagen ist die Stadt der Fußgänger und Radfahrer**

Die bekannte Einkaufsmeile Strøget wurde schon 1962 zur autofreien Zone erklärt – damit ging die dänische Hauptstadt voran und setzte schon früh ein Signal, dem inzwischen auch Megacities wie Paris folgen. Heute ist Kopenhagen Radfahrmetropole, setzt Standards bei Infrastruktur und Sicherheit. Die superbreiten und sicher vom Autoverkehr abgetrennten Wege üben einen starken Sog aus: Täglich fährt deutlich mehr als ein Drittel der Kopenhagener per Bike zur Arbeit – und das zu jeder Jahreszeit!

Die Fahrradliebe ist nur ein Teil des Plans. Die Stadt setzt auf Familienfreundlichkeit und Lebensnähe. Bezahlbare Kinderbetreuung, viele Parks und Sportplätze sorgen dafür, dass auch junge Menschen gern in der Innenstadt bleiben. Hochhäuser und riesige Supermärkte? Fehlanzeige – zum Glück! Stattdessen wohnt man hier auf Augenhöhe, in gut durchdachten Maßstäben, Studierende finden tolle Unterkünfte und auf den Straßen pulsiert das Leben.

#### **Überall ist Wasser, und Wasser ist pures Leben**

Kopenhagen empfängt Besucher mit einer flauen Brise vom Wasser her, die selbst im

Sommer nie ganz verschwindet. Die Stadt gibt sich offen, freundlich, unangestrengt – man muss nur bereit sein, sich treiben zu lassen. Nach ein paar Schritten durchs Zentrum lädt das Kaiufer von Nyhavn dazu ein, die Beine baumeln zu lassen. Die Sonne blinzelt den Menschen ins Gesicht, die sich hier den ersten (oder dritten) Kaffee des Tages schmecken lassen, mit diesem dänischen Flair von konzentrierter Gelassenheit. Bunte Giebelhäuser spiegeln sich im Wasser, Fahrräder klappern auf Pflaster, Möwen diskutieren laut über Fischreste.



## **Kopenhagen ist fahrradverliebt, family-friendly und immer ganz nah an den Bedürfnissen der Menschen**

Mittags um zwölf stehen Neugierige vor Schloss Amalienborg, wo die Palastgarde in gewohntem Zeremoniell den Wachwechsel zelebriert. Es wird zackig marschiert und musiziert, meterhohe Fellmützen wippen im Takt der Trommeln. Ein paar Polizisten scheuchen die Touristen herum, die sich außerhalb der für sie markierten Zonen positioniert haben, der Ton der Beamten ist freundlich-scharf: „Come on, move backwards, stay within the zone, you can do it!“

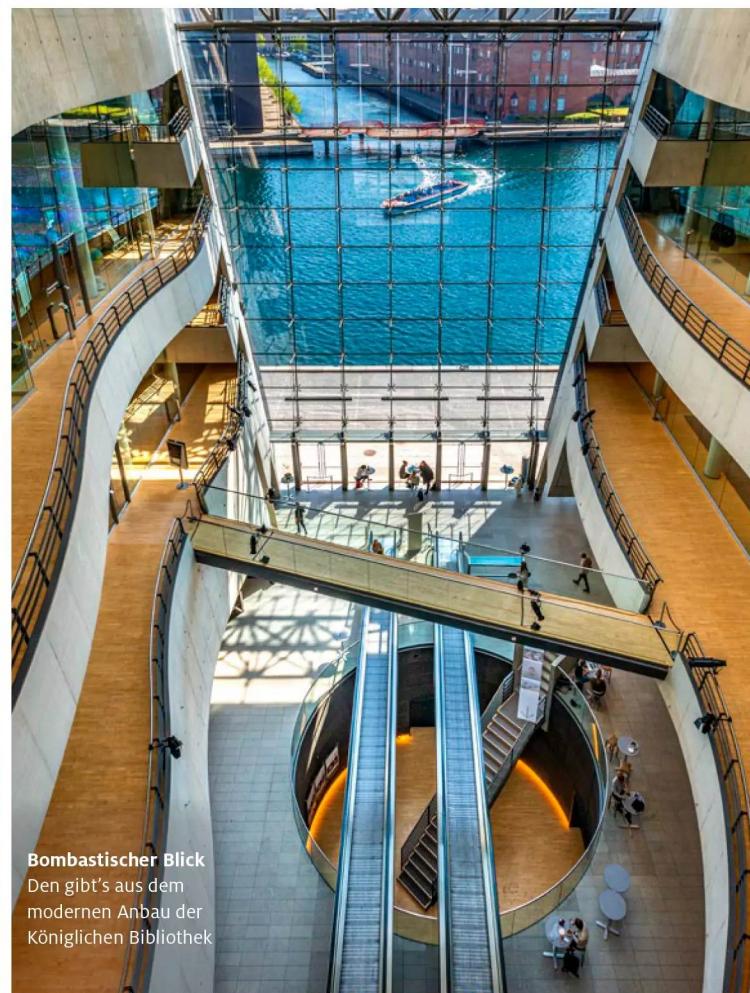
Die Zuschauer gehorchen brav und haben Mitleid mit der Polizei und den unter dem Fell schwitzenden Gardisten – nicht wegen der Disziplin, sondern wegen der Sonne, die heute besonders entschlossen scheint.

#### **Mutige Architektur trifft hier auf Prachtbauten aus alter Zeit**

Auf alten Fotos aus den 50er-Jahren sieht Kopenhagen noch ganz anders aus: Wo heute Fußgänger spazieren, tummelten und drängten sich die Autos, es herrschte Dauerstau. Radfahrer waren selten und verängstigt, wie eine gefährdete Art mogeln sie sich vorsichtig zwischen den Kraftfahrzeugen hindurch. Inzwischen hat sich das Blatt komplett gewendet.

Kopenhagen wurde vom abgasgeplagten Verkehrsmoloch zum Paradies für Urbanisten mit grüner Seele. Kluge Planung gepaart mit visionärer Kraft ließ unter konsequenter Bürgerbeteiligung ein Wunder wachsen: eine Stadt von und für Menschen, wo Autos nur noch den nötigsten Platz erhalten und am besten außerhalb parken. Nicht nur beim Verkehr setzt Kopenhagen europaweit – wenn nicht gar weltweit – Maßstäbe. Das Geheimnis der Stadtplanung ist die typisch skandinavische Kombination aus Zukunftsorientierung, Pragmatismus und Stil – dabei behalten die Entscheider stets die Bedürfnisse der Menschen im Blick. Charakteristisch ist aber auch der Stilmix: Mutige, moderne Architektur trifft hier auf klassische Altbauten aus den vergangenen Jahrhunderten. Bei aller Urbanität erinnern die Schlösser, die Prachtbauten oder auch das Kastell daran, dass hier aus einer Mittelalterstadt etwas in jeder Hinsicht Größeres gewachsen ist.

Also geht es nun auch vom Schlossplatz zu Fuß weiter, durch kleine Parks, an alten Mauern vorbei, bis irgendwann scheinbar wie von selbst die grünen Dämme des Kastells auftauchen, gleich dahinter das Wasser des Yderhavnen. Schnell an den Touristenmassen vorbei, welche sich neben der kleinen Meerjungfrau ablichten wollen – dafür ist später noch Zeit. Der Spaziergang am Hafengewässer entlang wird zur kleinen Wanderung. Rechts glitzert der Sund, links taucht monumental und kühl der kantige Bau der Nationalbank auf. Und irgendwann, ganz am Ende, markiert ein kleiner



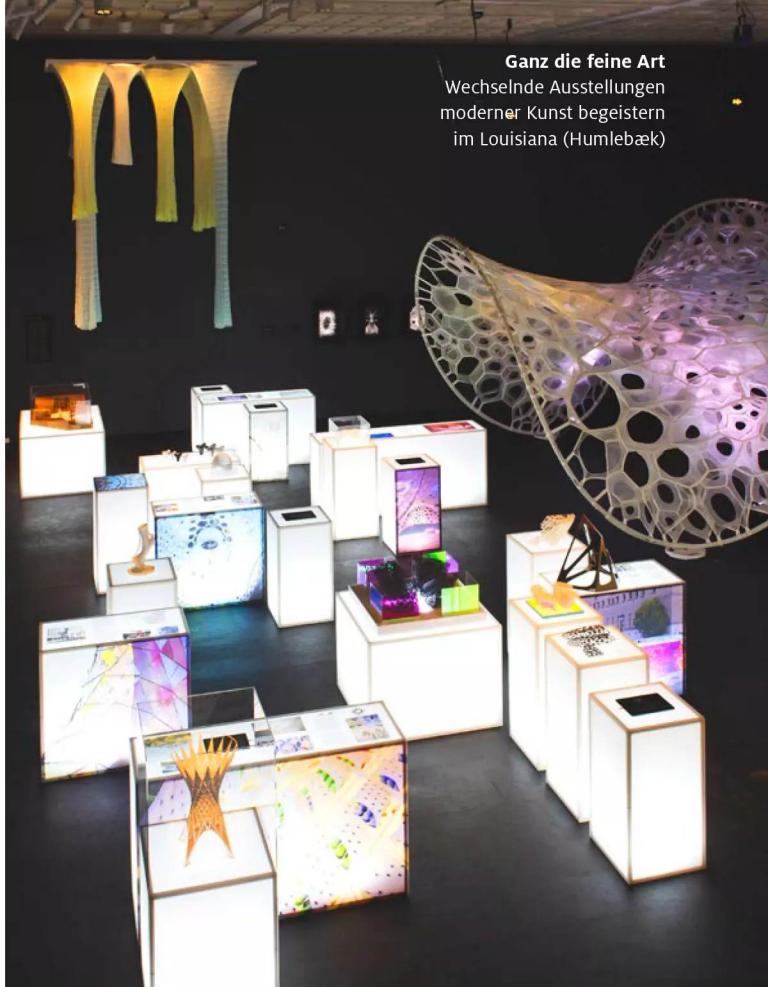
### Leben am Wasser

Längst haben die Menschen den Hafen zurückerobert, es wird sogar drin gebadet



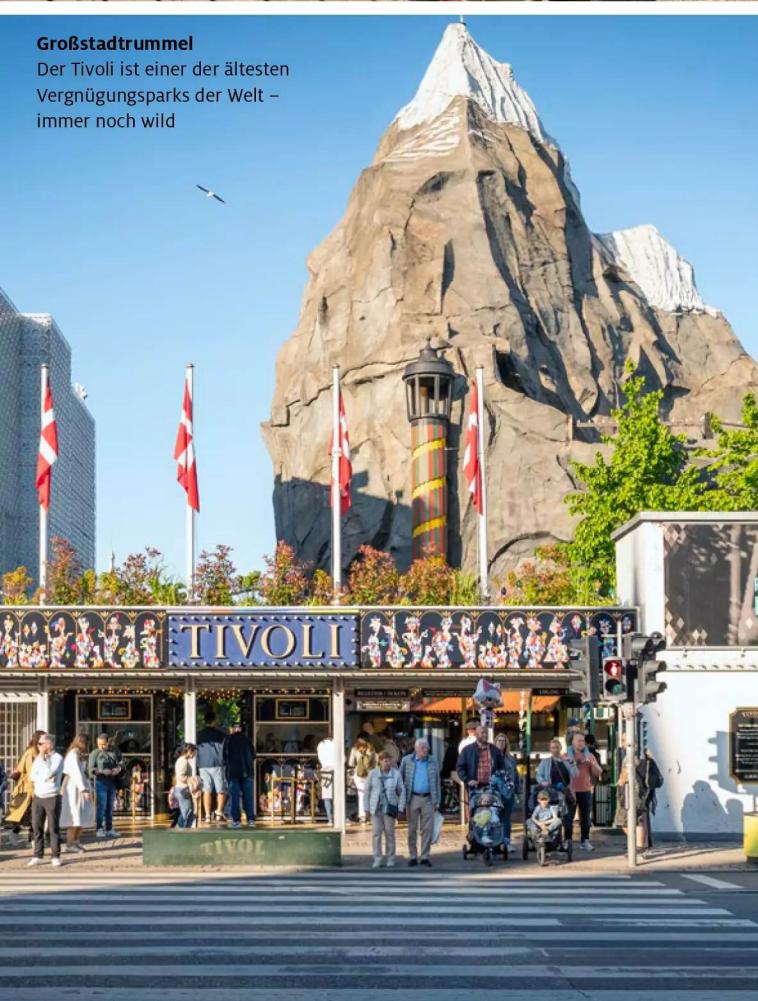
### Ganz die feine Art

Wechselnde Ausstellungen moderner Kunst begeistern im Louisiana (Humlebæk)



### Großstadtrummel

Der Tivoli ist einer der ältesten Vergnügungsparks der Welt – immer noch wild



### Bunte Stadt

Street-Art gedeiht überall in der legendären alternativen Freestadt Christiania



Leuchtturm das Ende der Wanderung: Hier geht nichts und niemand mehr weiter. Ein perfekter Ort für eine kurze Rast, ein Durchatmen mit Blick auf den Schiffsverkehr.

### Radfahren übers Wasser, Baden im Hafenbecken

Später – wenn es langsam stiller wird – ist es tatsächlich bei der kleinen Meerjungfrau nicht mehr so voll. Keine Touribusse, kein Selfiestick-Ballett. Nur die kleine Dame auf ihrem Fels, ein Moment wie aus einem alten Kinderbuch. Anschließend wird nicht am, sondern übers Wasser gelaufen – also fast. Die neue Innere Hafenbrücke nach Christianshavn wirkt wie eine Erneuerung des Versprechens an Fußgänger und Radfahrer: Diese Stadt gehört euch. Auf der anderen Seite wartet Broens Street Food mit schnellen, heißen Snacks von Hot Dog über Burger bis Asian Street Food. Die Menschen mampfen schweigend und froh, während das Hafenwasser leise unter ihnen gluckert.

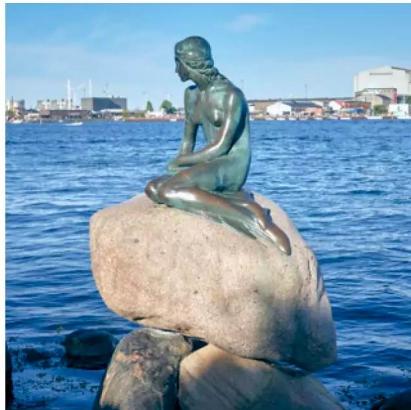
Am Abend lädt Norrebro zum Schlendern. Hier ist alles ein bisschen roher, dichter, jünger. Die Nachbarschaft vibriert, aber nicht aufdringlich. Wenn der Nachmittag sich langsam dem Abend entgegen neigt, beginnt das Spiel um die besten Plätze in den Kneipen. Wer Zeit und Muße hat, sichert sich früh einen mit Ausblick und beobachtet das Treiben – Dänen, Touristen, irgendwas dazwischen.

Hier wie überall fällt auf: Kopenhagen ist gleichzeitig Vision und Definition einer lebenswerten Stadt. Man setzt hier in der Stadtverwaltung nicht mehr auf nackte, kalte Zahlen. Bei Kosten-Nutzen-Rechnungen stehen nicht mehr Parkmöglichkeiten und Ladeflächen im Fokus, sondern Klima, Lebensqualität, Atmosphäre und gute Laune. Schönes aktuelles Beispiel: die Hafenbadeanstalten, in denen Menschen mitten in der City ins kühle Nass des Hafens springen können, weil das Wasser sauber und das Baden sicher ist.

### Das Kopenhagen-Flair dehnt sich weiter aus, als man denkt

Auch die Umgebung der Hauptstadt hat viel zu bieten. Wer zum Beispiel die Kunst liebt und offen für Ausflüge ist, nimmt einen der vielen Regionalzüge vom Hauptbahnhof nach Humlebæk, wo mit dem Louisiana ei-

nes der schönsten Museen Europas wartet. Eine kleine Reise mit großem Eindruck: Dieser Ort ist eine Welt für sich. Drinnen neben aktuellen Ausstellungen die Klassiker von Giacometti, Ernst, Turner – draußen der Blick über den Øresund. Nach so viel Kunst muss man einfach sitzen, den leckeren (aber viel zu knapp portionierten) Kuchen essen und den Bildern beim Tanzen im Kopf zusehen. Ach ja: Wer nicht ganz so weit fahren will, findet auch im sensationellen Museumsbau Arken im Südwesten



## Abends ist es ruhiger bei der Meerjungfrau, nur die kleine Dame ruht auf ihrem Fels

der Stadt eine gehörige Portion moderner Kunst in einem weiteren visionären Bau: Auch in optischer Hinsicht eine Arche für Modern Art.

Kunst und Hochkultur hin oder her – letztlich geht es nicht ohne Besuch im Tivoli. Zwischen all den Lichtern, dem Gelächter und dem leisen Kreischen der Achterbahn findet man erstaunlich ruhige und wunderschön bunt bepflanzte Ecken in diesem alten, aber jung gebliebenen Vergnügungspark – und aus der Ferne trällert immer eine Melodie. Vielleicht ist es die

Musik von irgendeinem Karussell, vielleicht sind es nur die Stimmen von Kindern, die schon zehn Schleuderbahnfahrten hinter sich und zu viel Zucker intus haben. Alles in allem ist es der Sound des Großstadtrummels, berauscht und verspielt.

### Tagsüber durch grüne Gärten, abends in Brauereikneipen und Jazzclubs

Am nächsten Tag geht's in die Gärten rund um die Schlösser, wo Kopenhagen überraschend grün und fast verschlafen wirkt. Ob seltene Pflanzen in entsprechenden Glasdachhäusern oder alte Bäume und exotische Sträucher: Hier ist die Stadt ein sortierter Dschungel. Bei den Nordhavn Coffee Roasters gibt es dann Zimtschnecken, wie man sie sonst nur in Kindheitserinnerungen findet: weich, warm, mit genau dem richtigen Maß an Zimt und Zucker.

Zum Abendessen lockt das Vesterbro-Viertel, auf verschlafenen Straßen geht es ins Schlachthofgelände, wo der Warpigs Brewpub mit seinem rustikalen Charme wartet. Hier kann man sich köstliche im Ofen gegarte Rinderbrust handgerupft aufs Tablett matschen lassen, dazu Cole Slaw und ein Mikkeller Craft Beer genießen, während ringsherum viele junge Däninnen und Dänen immer schon mehrere Biere Vorsprung haben. Man hat das Gefühl, dass das Leben hier zwischen Fleisch und Hopfen eine kleine Hochform erreicht.

Irgendwann später an diesem lauen Abend winkt vor einem Hauseingang ein Mann mit Hut und bietet Plätze an im „La Fontaine“. Der kompakte traditionsreiche Jazzclub ist voll, aber nicht zu voll, das Tivborg ist kalt, und auf der Bühne spielt eine kleine Combo große Klassiker. An der Trompete und am Flügelhorn glänzt Lokalmatador Jesper Riis. Er lässt die Töne tanzen, wie man es vorher nur von den Möwen kannte. Wer hier nicht aufpasst, vergisst die Zeit und die Nacht wird zum Morgen. Was nicht schlimm ist, denn damit beginnt ein neuer Tag in einer der schönsten Städte der Welt.

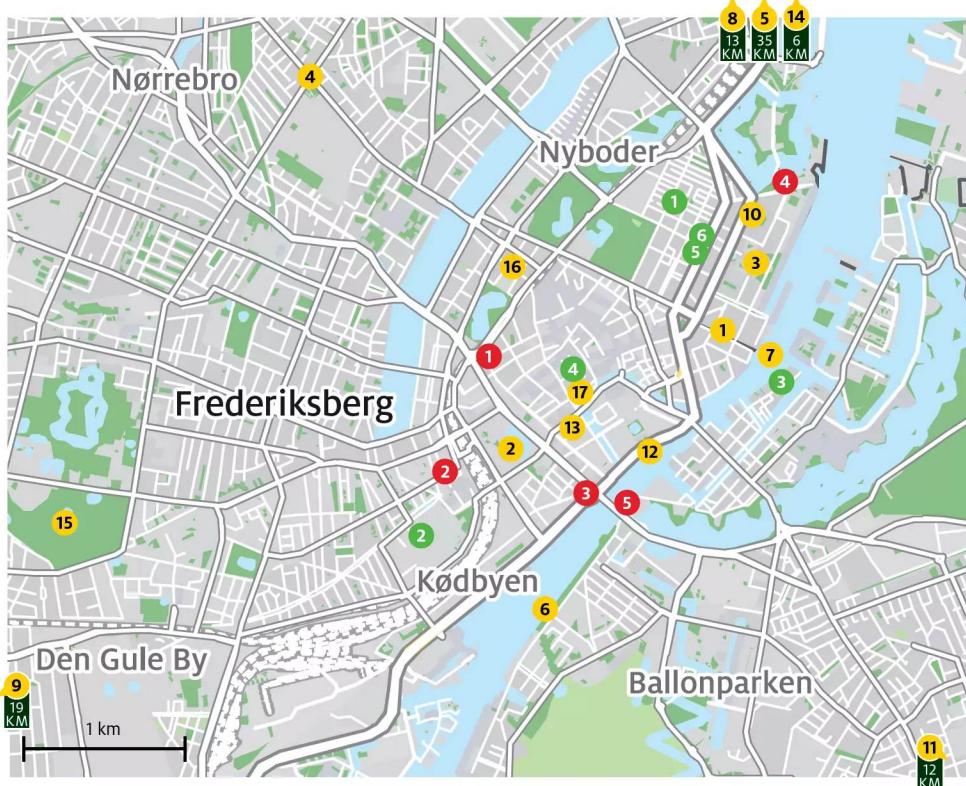


Jens Clasen

reist regelmäßig nach Skandinavien – gern an den Strand, aber vor allem in die Städte. „Kaum irgendwo sonst ist urbanes Leben so lebenswert.“

# NAVIGATOR Kopenhagen

Prachtvolle Bauten neben glitzernder Architektur, Shoppingtrubel und entspannte Cafés, royale Tradition und moderne Kunst: Dänemarks Hauptstadt bietet einfach alles und Meer. An diesen Hotspots, Sehenswürdigkeiten und Evergreens lohnt es sich immer wieder, mal vorbeizuschauen



## HIGHLIGHTS



### 1 Nyhavn

Der historische Hafen mit seinen bunten Bauten, netten Cafés und beschaulichem Flair ist das Aushängeschild der Stadt. Zu empfehlen ist eine Hafenrundfahrt (ab ca. 15 Euro) von hier oder vom Christianshavn. [visitcopenhagen.com](http://visitcopenhagen.com)

### 2 Tivoli

Der 1843 gegründete Vergnügungspark ist der zweitälteste der Welt. Er bietet einen Mix aus nostalgischen Fahrgeschäften, hochklassigen Restaurants und kulturellen Veranstaltungen. Abends ist die Atmosphäre besonders schön. [tivoli.dk](http://tivoli.dk)

wechselt der königliche Garde ist täglich um 12 Uhr. [kongehuset.dk](http://kongehuset.dk)



### 3 Schloss Amalienborg

Das Barockschloss ist die Stadtresidenz der dänischen Königsfamilie. Ob Frederik X. gerade im Palais weilt, ist an der gehissten Flagge auf dem Palais Schack zu erkennen. Wach-

### 4 Nørrebro

Das Multikulti-Viertel begeistert mit urbanem Flair, hippen Cafés – und wurde sogar zu einem der 40 coolsten Stadtviertel weltweit gekürt. [visitnørrebro.dk](http://visitnørrebro.dk)

### 5 Louisiana Museum

In Humlebæk, 35 Kilometer nördlich der Hauptstadt, genießt man Kunst mit Meerblick. [louisiana.dk](http://louisiana.dk)

### 6 Hafenbad Islands Brygge

Schwimmen mitten in der Stadt. Ein Erlebnis! [kulturogfridit.kk.dk](http://kulturogfridit.kk.dk)



### 7 Inderhavnsbroen

Die 2016 eröffnete bewegliche Brücke für Radfahrer und Fußgänger ist ein spektakuläres Bauwerk. Infos unter: [visitcopenhagen.com](http://visitcopenhagen.com)

### 8 Bakken

Der älteste Vergnügungspark der Welt – familienfreundlich und mitten im Wald. Von der City bis zum Dyrehavsbakken in Klampenborg fährt man ca. 20 Minuten mit der S-Bahn. [bakken.dk](http://bakken.dk)

### 9 Arken Museum

Spektakuläre Architektur und moderne Kunst in einem Vorort im Südwesten der Stadt. [arken.dk](http://arken.dk)

### 10 Designmuseum Danmark

Klassiker des nordischen Designs ansprechend präsentiert. [designmuseum.dk](http://designmuseum.dk)



**Kulinarisches Kopenhagen** Ob leckeres internationales Streetfood, angesagte Sterneküche oder traditionelles Smørrebrød – in Kopenhagen werden alle jederzeit satt und bekommen Appetit auf mehr

**11 Aquarium (Blauer Planet)**  
Das größte Aquarium Nord-europas – mit vielen Meerestieren und tropischer Lagune.  
✉ [denblaaplanet.dk](http://denblaaplanet.dk)

**12 „Der schwarze Diamant“**  
Die Bibliothek beeindruckt mit Architektur, Ausstellungen und einem hübschen Café.  
✉ [kb.dk](http://kb.dk)

**13 Nationalmuseum/SMK**  
Dänische Kultur und Kunstgeschichte im Zentrum der Stadt.  
✉ [natmus.dk](http://natmus.dk)



**14 Experimentarium**  
Mitmach-Museum mit Aha-Effekten. Keine Dänisch- oder Englisch-Kenntnisse nötig. Ideal für Familien mit Kindern.  
✉ [experimentarium.dk](http://experimentarium.dk)

**15 Cisternerne**  
Kunst in unterirdischen Wasserspeichern – mystisch und atmosphärisch.  
✉ [cisternerne.dk](http://cisternerne.dk)

**16 Torvehallerne**  
Kulinarischer Indoor-Markt. Perfekt für einen Regentag.  
✉ [torvehallernekbh.dk](http://torvehallernekbh.dk)

**17 La Fontaine**  
Ältester Jazzklub Dänemarks

mit Livesessions.  
✉ [lafontaine.dk](http://lafontaine.dk)

## ÜBERNACHTEN



**1 Hotel SP34**  
Boutiquehotel nahe dem Rådhuspladsen, stilvoll-modern. DZ ab ca. 120 Euro/Nacht.  
✉ [brochner-hotels.com/](http://brochner-hotels.com/)  
[hotel-sp34](http://hotel-sp34)

**2 Urban House Copenhagen**  
Lebendiges Hostel mit Hotelkomfort in Vesterbro. Privates DZ ab ca. 15 Euro/Nacht.  
✉ [urbanhouse.meininger-hotels.com](http://urbanhouse.meininger-hotels.com)

**3 Danhostel Copenhagen City**  
Fast schon ein wenig zu chic für ein Hostel. DZ ab 55 Euro.  
✉ [danhostelcopenhagencity.dk](http://danhostelcopenhagencity.dk)

**4 The Citadel Apartments**  
Stilvolle Boutique-City-Apartments. Ab 110 Euro pro Nacht.  
✉ [danielandjacobs.com](http://danielandjacobs.com)

**5 CPH Living**  
Schwimmendes Hotelboot mit Hafenblick. Die Preise variieren stark je nach Saison.  
✉ [cphliving.com](http://cphliving.com)

## ESSEN & TRINKEN

**1 Atelier September**  
Stylish-frischer Start in den Tag. Tolles Designer-Ambiente.  
✉ [atelierseptember.dk](http://atelierseptember.dk)

**2 Warpigs Brewpub**  
BBQ und lokale Craftbiere im trendigen Vesterbro.  
✉ [warpigs.dk](http://warpigs.dk)



**3 Broens Gadekøkken**  
Beliebter Streetfood-Spot direkt an der Innenhafenbrücke.  
✉ [broensgadekoekken.dk](http://broensgadekoekken.dk)

**4 Kompa'9**  
Brunch all day: die perfekte Einkehr nach einem ausgiebigen Shopping-Trip in der City.  
✉ [instagram.com/kompa9cph](http://instagram.com/kompa9cph)



## UNSER BUCHTIPP

**DuMont direkt Reiseführer Copenhagen**  
Skandinavisches Design, gemütliche Cafés oder alternative Szeneviertel – dieser handliche Guide liefert viele Insider-Tipps und persönliche Empfehlungen für eine unvergessliche Reise. Um 15 Euro,  
✉ [adac-shop.de](http://adac-shop.de)

**5 El Viejo Mexico**  
Spicy-hot statt nordisch-kühl.  
✉ [elviejomexico.dk/en/](http://elviejomexico.dk/en/)

**6 District Tonkin**  
Feinstes vietnamesisches Food zu Top-Preisen.  
✉ [district-tonkin.com](http://district-tonkin.com)

## INFORMATIONEN

**Anreise** Es gibt Direktflüge von Berlin und Frankfurt nach Kopenhagen (CPH). Von dort geht's mit Metro oder Bahn in ca. 15 Minuten ins Zentrum. Alternativ per Bahn über Hamburg (ca. 7-8 Std.) oder mit dem Auto über die Vogelfluglinie und die Öresundbrücke (Maut).

**Die beste Reisezeit** wegen der milden Temperaturen und langen Tage ist die Zeit zwischen Mai und September: ideal für Spaziergänge an der Küste und Abende im Freien. Im Dezember wandelt sich die Stadt in ein Lichtermeer mit festlicher Hygiëne-Stimmung. Der Weihnachtsmarkt im Tivoli ist ein Highlight, und der Nyhavn zeigt sich von seiner romantischsten Seite.

**Mobil sein** Am besten zu Fuß oder per Rad. Kopenhagens ist ideal dafür. Mieträder gibt's ab ca. 12 Euro/Tag zum Beispiel bei Donkey Republic (donkey.bike). Metro, Bus und Bahn sind gut vernetzt. City Pass ab ca. 20 Euro für 24 Stunden.  
✉ [dinoffentligetransport.dk](http://dinoffentligetransport.dk)



BALI

# AUF WOLKE BALI

Ferienspaß, Partystimmung, Overtourism: Das gilt für einige Orte auf Bali, aber längst nicht für alle! Es gibt auch wunderschön ruhige und nicht überlaufene Alternativen auf der Insel der Götter

Text Jochen Müssig



#### Stille Oase

Der königliche Wasserpalast  
Tirta Gangga lädt zum  
Schlendern und Staunen ein

#### Genuss am Meer

Bunte Schirme, Sand unter  
den Füßen – Strandlokale  
gehören zum Bali-Gefühl



#### Tanz der Götter

Jede Geste hat  
Bedeutung – Tanz ist  
eine spirituelle Sprache



Kuta bis Canggu, Sanur, Nusa Dua und Uluwatu sind für mich ein anderer Planet. Ich gehe dort gar nicht mehr hin", sagt Agung Rai, Besitzer und Kurator des Agung Rai Museum of Art in Ubud, dem bedeutendsten Kunstmuseum Balis. Aber „abgesehen von diesen Hotspots hat sich Bali in den letzten 20 Jahren kaum verändert“, so David Nuetzel, Indonesien-Chef von „Enchanting Travels“, dem auf Individualreisen spezialisierten Veranstalter. „Man muss nur zehn Minuten weg von diesen Orten. Dann sieht man immer noch balinesisches Leben pur ...“

Es waren die Hippies der späten 1960er- und frühen 70er-Jahre, die Bali zwar nur für sich entdecken wollten, die Insel aber letztlich auf die internationale touristische Landkarte brachten. Knapp 6,5 Millionen ausländische Touristen verzeichnete Bali letztes Jahr, etwa so viel wie Teneriffa. Knapp 40 Prozent der Besucher sind Australier und Chinesen, die nur selten außerhalb dieser Hotspots anzutreffen sind. Knapp 150.000 Deutsche machen sich jährlich auf den langen Weg nach Bali, nicht zuletzt, weil es schöne Alternativen jenseits des Overtourism gibt.

Mit Jimbaran Beach findet sich auch im viel frequentierten Süden ein zwar touristisch erschlossener, aber nicht allzu überlaufener Strand, an dem tagsüber sogar noch einige bunte Fischerboote liegen. Der Strand gehört zu den schönsten der Insel: Er ist vier Kilometer lang, breit, hell- und feinsandig sowie wie gemacht für Sonnenuntergänge. Die meisten Resorts sind im balinesischen Stil erbaut, und der Fischmarkt im Dorf – einer der vielfältigsten auf Bali – sorgt für frische Ware, wenn abends Tische und Stühle fürs Seafood-Dinner in den Sand gestellt werden. An der Landenge zur Halbinsel Bukit Badung gelegen, hat das Fischerdorf mit 4000 Einwohnern aber auch einen wichtigen Tempel, den Purah Ulun Siwi: Die balinesischen Reisbauern beten und opfern darin, um Ungeziefer von den Feldern fernzuhalten.

Wer schwarzen Sand nicht scheut und sich auf den Weg an die Nordküste macht, ist in Lovina Beach gut aufgehoben. Der zehn Kilometer lange Küstenstreifen besteht aus sieben Gemeinden. Das Wasser ist seicht, Schwimmen aber jederzeit möglich.

Am Strand bieten Fischer Schnorchel- und Bootsausflüge an. Wunderbar sind die Tümmler, die morgens in Küstennähe vorbeigleiten. Ruhe, Beschaulichkeit, ursprüngliches Bali-Feeling gibt es nicht nur am Strand, sondern auch im Dorf, im Tempel, meist sogar in den Resorts. Statt fliegender Händler ziehen gegen Abend ein paar Dorfbewohner auf dem Heimweg vom Feld an den Liegestühlen und Sonnenschirmen der Hotels vorbei. Es kann passieren, dass man in holprigem Englisch gefragt wird: „Warum gehst du so weit weg von zu Hause? Bist du dort nicht glücklich?“ Auf einen dramatischen Sonnenauf- oder -untergang sowie Nightlife und Shopping muss man allerdings verzichten.

Auch der Osten empfiehlt sich für ruhige Strandferien, insbesondere am Candi Dasa Beach. Schöner, vor allem breitere Strände gibt es zwar mehrfach auf Bali. Dennoch ist Candi Dasa mit 2000 Einwohnern ein schöner Platz zum Verweilen. Künstliche Wellenbrecher schützen Ort und Strand, die mit Lotusblumen und Seerosen bewachsene Lagune ist besonders im Abendlicht sehr

romantisch. Es gibt ausreichend hübsche kleine und zum Teil noch sehr günstige Resorts, ausgezeichnete Tauchspots und die Sehenswürdigkeiten im Osten, wie der Wasserpalast Tirta Gangga, der Fledermaustempel Pura Goa Lawah und Tenganan, sind schnell erreichbar.

Viele Balinesen verdienen ihr Geld mit dem Tourismus und treten im Job zuweilen ganz unbalinesisch, also wenig zurückhaltend, auf. Gehen sie aber nach getaner Arbeit zurück in ihr Dorf und ihre Lebens- und Glaubensgemeinschaft, ist der lockere, australisch-westeuropäisch geprägte Ferien-Lifestyle verschwunden, als ob es ihn nie gegeben hätte. In den Dörfern abseits der Hotspots erlebt man fast überall ungeschminkten balinesischen Alltag.

Puhu ist so ein Dorf, knapp 30 Minuten nördlich von Ubud gelegen. Ubud gehört zu den überlaufenden Ortschaften im Zentrum der Insel, ist mit 12.000 Einwohnern schon ein kleines Städtchen. Der Ubud Palace, aber auch die vielen Galerien und vor allem das Agung Rai Museum of Art sollte man sich nicht entgehen lassen. Dort erfährt man, wie der deutsche Maler Walter Spies zum Förderer der balinesischen Künstler wurde und den Kecak-Tanz initiierte. Es ist auch kein Zufall, dass Julia Roberts in dem Film „Eat. Pray. Love.“ in Ubud die Liebe fand. Auch wenn sich der damalige Dorfverteiler Wayan lapidar an sein Sekunden-Gespräch mit Julia Roberts erinnert: „Ich musste an Zahnpastareklame denken ...“

Um Ubud zu erleben, muss man aber nicht in Ubud wohnen. Daher: zurück zu Puhu. Hier bietet das Anantara-Hotel einen Rückzugsort, von dem man per Shuttlebus mehrfach täglich nach Ubud und wieder zurückkommt. Typisch balinesische Schirmchen umrahmen die Terrasse, die einen erhabenen Blick auf den heiligen Berg Agung gewährt. Im Dorf selbst scheint die Zeit stehen geblieben zu sein, auch wenn es neuerdings einen Internet-Shop gibt.

Wenn die Hähne Farbe tragen, dann ist man im ungewöhnlichsten Dorf der Insel: in Tenganan, bei den Bali Aga, etwas versteckt im Hinterland der Ostküste. Als einziges Dorf in Bali ist Tenganan von einer Mauer umgeben. Die rund 500 Einwohner sind keine Hindu, sondern Animisten, haben sich weitgehend isoliert und ihre Tra-

## Sehenswerte Orte jenseits der Hotspots gibt es auf Bali viele – und sie sind alle eine Reise wert



**Schwebend im Blau**  
Kristallklares Meer und tropische Fische – Schnorcheln gehört zum Bali-Erlebnis dazu

ditionen bewahrt. Die Schöpfungs geschichte Usana Baliaus dem 14. Jahrhundert besagt, dass die in Tenganan lebenden Original-Balinesen direkt von den Göttern abstammen. Deshalb ist – neben zahlreichen anderen Regeln – auch das Heiraten einer Person, die von außerhalb des eingegrenzten Dorfs stammt, verboten. Wer es dennoch tut, wird verstoßen. Kennzeichnend ist eine Mischung aus Patriarchat und kommunistischer Verwaltung: Landbesitz kennt nur die Gemeinde, nicht der Einzelne. An zwei parallel verlaufenden, kopfsteinpflasterten Wegen liegen Wohnhäuser und Souvenirläden. Die Felder lässt man von Bauern, die nicht zum Dorf gehören, bewirtschaften. Laut Schöpfungsgeschichte sind die Bali Aga nicht zur Arbeit bestimmt, sondern zur Erfüllung religiöser Riten: als Tänzer, Musiker und Künstler. Und so gibt es Lontar-Künstler, Ikat-Weberinnen, Eier-Maler. Die Hähne der Eier-Maler sind zu Dekorationszwecken in allen möglichen Farben aufgehübscht. Einlass ins Dorf wird zwar nur gegen eine Spende mit Eintrag ins Spendenbuch gewährt, eine überlaufene Touristenfalle ist Tenganan aber nicht. Nachts werden die Tore zum Dorf geschlossen, und es gibt keine Übernachtungsmöglichkeit. Die findet man in Candi Dasa.

#### Kunst mit Seele

Traditionelle Malerei auf Bali erzählt von Mythen, Göttern und dem traditionellen Leben



# Balis Schönheit wird nicht nur durch die Tempel, sondern auch die Reisterrassen geprägt

Bali soll rund 20.000 Tempel haben, und es gibt Tausende von Tempelfesten. Genaue Zahlen kennt keiner. Es gibt Leute, die meinen: Wer einen balinesischen Tempel gesehen hat, hat alle gesehen. Da ist was dran: Gespaltene Eingangstore, blockierende Wände und eckig angelegte Wege sind Zeugen der balinesischen Architektur, die mit solchen baulichen Maßnahmen den bösen Geistern den Eintritt verwehren will.

Der Pura Besakih ist der wichtigste und größte Tempelkomplex auf Bali. Der Muttertempel am Hang des 3142 Meter hohen Vulkans Gunung Agung ist immer gut besucht, bei wichtigen Tempelfesten sogar von Tausenden. Gleiches gilt für den Pura Taman Ayun in Mengwi im Inselzentrum: Die Weltkulturerbestätte mit ihren elfstöckigen Pagoden ist das zweitgrößte und zweitwichtigste Heiligtum auf Bali – und,

zusammen mit dem Pura Tanah Lot an der Südwestküste, der meistbesuchte und meistfotografierte Tempel auf Bali.

Im Pura Manam Mumbul, gerade mal 15 Kilometer westlich von Ubud, muss es dagegen schon mit dem Teufel zugehen, wenn mehr als ein Dutzend Touristen zum rituellen Bad unter den Fontänen der elf Götterstatuen erscheinen. Danach segnet der Tempelpriester, klebt Reiskörner (dem Symbol für Weisheit) auf die Stirn und bindet ein rot-weiß-schwarzes Freundschaftsband ums Handgelenk. Rot steht für Brahma, den Schöpfer, Weiß für Vishnu, den Bewahrer, und Schwarz für Shiva, den Zerstörer, aber auch Erneuerer. Und so geht man geerdet von dannen und ist der balinesischen Seele einen schönen Schritt näher, ist man sich sicher, denkt man, hofft man ...

#### Abseits des Trubels: Balis Oasen

Wer einen großen Tempel fast für sich allein haben möchte, fährt zum Pura Luhur Batukau am gleichnamigen Berg im Inselinneren. Nur zum Tempelgeburtstag im März kommen alljährlich mehrere Tausend Pilger – und in deren Schlepptau auch zahlreiche Touristen. Ansonsten ist man in diesem Bergtempel weitgehend allein.

Zu Bali gehören aber nicht nur die Tempel, sondern auch die Reisterrassen, zusammen mit denen von Banaue auf den Philippinen gehören sie zu den schönsten weltweit. Ob die von Jatiluwih (Weltkulturerbe am Gunung Batukau), Tegallalang bei Ubud oder Sidemen, nördlich von Klungkung: Heerscharen von Touristen kommen täglich dorthin und schauen sich die Terrassen an, die wie ein Kunstwerk von Mensch und Mutter Natur modelliert wurden. Wer das Bergdorf Munduk auf gut 1000 Meter Höhe besucht, umgeht den Trubel. Westlich der Zwillingseen Danau Tamblingan und Danau Buyan genießt man die terrassierten „fifty shades of green“ in aller Ruhe und schwebt dabei ein bisschen auf Wolke Bali.



**Jochen Müsing**

kennt die Insel seit Ende der 1980er-Jahre. Sein Lieblingsplatz ist Jimbaran, barfuß am Strand mit frischem Fisch zum Dinner

**Tor zur Stille**  
Ein typisches  
Tempelportal auf  
Bali – offen für  
Götter, Ahnen und  
Besucher



# NAVIGATOR Bali

Bali ist eine von rund 17.000 indonesischen Inseln. Sie liegt östlich der Hauptinsel Java, hat knapp 4,5 Millionen Einwohner und ist mit 5800 Quadratkilometern etwa doppelt so groß wie das Saarland



## HIGHLIGHTS

### 1 Denpasar

Mit 800.000 Einwohnern die einzige Großstadt auf Bali. Für Touristen eher nebensächlich, abgesehen vom Bali Museum für Inselgeschichte und -kultur sowie dem Vogelmarkt.

### 2 Kuta bis Cenggu

Mit den Stränden Legian und Seminyak dazwischen, gehen fast unmerklich ineinander über: Es gibt das breiteste Angebot an Unterkünften und Res-

taurants, von einfach bis luxuriös, an Shops und Surfschulen. Seminyak hebt sich mit noblen Resorts, Restaurants und Beachclubs ab. Die Sandfarbe ist ocker, die Wellen sind hoch, sodass man überall surfen, aber kaum schwimmen kann. Beste Sonnenuntergänge!

### 3 Uluwatu

Der Pura Luhur Uluwatu gehört zu den wichtigsten Tempeln Balis: Er schützt die Balinesen vor den Dämonen des Meeres. 70 Meter über dem Meer, direkt

auf einer mächtigen Klippe gelegen, viele freche Affen, die Sonnenbrillen und andere Accessoires klauen! Jeden Abend Kecak-Tanz. Das Innere des Tempels darf nicht betreten werden.



### 4 Nusa Dua

Hellsandige Strandregion: Ein Fünf-Sterne-Hotel reiht sich ans

andere. Das von der Weltbank geförderte Tourismusprojekt entstand in den 1980er-Jahren. Im Komplex Puja Mandala findet man eine katholische und evangelische Kirche, einen Hindu- und einen buddhistischen Tempel sowie eine Moschee friedlich nebeneinander.

### 5 Sanur

Der helle Sandstrand, der wegen des vorgelagerten Riffs kaum Wellengang hat, bietet beste Voraussetzungen für Familien und Badeurlauber, die in keiner Partymeile nächtigen wollen. Allerdings zieht sich das Meer bei Ebbe oft weit zurück.

### 6 Mengwi

Der Pura Taman Ayun (17.Jh.) ist Weltkulturerbe mit einer langen Reihe von hohen Pagodentürmen. Auf einem schmalen Weg können Besucher um den inneren Tempelkomplex herumgehen. Nicht-Hindus ist das Betreten des Tempelinneren verboten, und ein Schild weist darauf hin, dass Frauen während ihrer Menstruation nicht einmal den Vorhof betreten dürfen. Über die niedrige Mauer hat frau aber von allen Seiten einen guten Einblick in den Tempelhof.

### 7 Tanah Lot

Der Tempel liegt seit dem 16. Jahrhundert malerisch auf einer Felsspitze im Indischen Ozean. Während der Ebbe kann man trockenen Fußes hinüber-



**Königin der Früchte** Die Durian ist berüchtigt für ihren intensiven Geruch – und beliebt für ihren einzigartigen Geschmack. Auf Bali wird sie oft frisch auf Märkten verkauft

spazieren. Im Laufe der Zeit hat der Fels durch Erosion eine schroffe, pilzartige Form angenommen. Einer der schönsten Plätze für Sonnenuntergänge.

## 8 Ubud

Umgeben von Reisfeldern ist Ubud der touristische Mittelpunkt im Zentrum – nicht erst seit „Eat. Pray. Love.“ mit Julia Roberts. Viel Verkehr, viel Trubel. Der königliche Palast Puri Saren wird für Legong-Tanzaufführungen am Abend besucht. Das Agung Rai Museum of Art ist das bedeutendste Kunstmuseum der Insel, und der Art Market bietet einiges an Kunsthandwerk. Mit E-Bikes kann man zu den Reisterrassen von Tegallalang oder zur Elefantenhöhle Goa Gajah fahren. Der Affenwald von Sangeh gleicht inzwischen einem Vergnügungspark.

## 9 Danu Bratan

Der Bergsee ist wegen seines Tempels Pura Ulun Danu Bratan (17. Jh.) eines der meistfotografierten Motive Balis. Den Innenhof dürfen nur Hindus betreten, aber das ausgrenzende Mäuerchen ist niedrig genug, um fast

alles sehen zu können, auch die fünf Buddha-Statuen. Buddha wird von den Hindus als Inkarnation von Vishnu betrachtet. Westlich liegen die Kraterseen Buyan und Tamblingan sowie die Reisterrassen von Munduk.

## 10 Gunung Batukau

Der 2276 Meter hohe Berg hüllt sich oft in Wolken. Eine verwunschen schöne Gegend, die, außer zu Tempelfesten im Pura Luhur Batukau, nur wenige Touristen besuchen. Die Reisterrassen von Jatiluwih (östl.) sind die am kunstvollsten angelegten auf der Insel und gehören zum Welterbe der Menschheit. Die Einheimischen nennen sie die Treppen in den Himmel.



## 11 Singaraja

Das Zentrum des Nordens und die balinesische Hauptstadt ist mit 100.000 Einwohnern zwar zweitgrößte Stadt der Insel, für Besucher jedoch sehr unscheinbar. Die Lontar-Bibliothek beherbergt allerdings das Wissen über Rituale und Heilkunde, aufgeschrieben auf Palmläppern. Westlich liegt Lovina Beach.

## 12 Besakih

Die Tempelstadt verfügt über 23 Tempel und 200 Schreine, ist mehr als 1000 Jahre alt und liegt auf 900 Metern am 3142 Meter hohen Gunung Agung, dem höchsten Berg Balis mit seiner nahezu perfekten Kegelform. Das Tempelinnere darf nur von Hindus betreten werden. Fast jeden Tag findet in einem der Tempel ein Fest statt.

## 13 Klungkung

Im Gerichtsgebäude Kerta Gosa zeigen Motive die Strafen, die auf Verbrecher und ihre Verbrechen im 18. Jahrhundert warteten. Östlich geht es nach Tenganan, dem Dorf der Bali Aga, die von den Göttern abstammen sollen. Nördlich liegen die Reisterrassen von Sidemen und westlich hängen in der Goa Lawah Tausende von heiligen Fledermäusen an der Felsendecke, so eng, dass ständige Unruhe zwischen den Tieren ist und man glaubt, die Decke bewege sich.

## ÜBERNACHTEN



1 „Anantara Ubud Bali Resort“, Luxusresort nahe Ubud, mit Restaurants und Spa und Pool-Villen. Shuttle nach Ubud.

anantara.com

2 „Ganesh Beach Lodge“ in Candi Dasa, drei Sterne, sehr günstig, eigener Strandbereich, Pool, Garten und Restaurant.

ganesh-lodge.best-bali-hotels.com

3 „The Open House“, Beach-Front-Boutique-Hotel in Jimbaran, mit Pool, Sonnenliegen am Strand, Restaurant.

theopenhousebali.com

## ANREISE

Es gibt von Deutschland aus keine Nonstop-Flüge. Günstig, mit nur einmaligem Umstieg: zum Beispiel Eva Air ab München via Taipeh (ab 900 Euro). evaair.com

Einreise mit EU-Pass und Visum on arrival für 30 Tage (30 Euro, visa-online.imigrasi.go.id).

Individualreisen:  
enchantingtravels.com

## WÄHRUNG

Ein Euro entspricht ungefähr 19.000 Rupien. Kreditkarten werden nur in Touristenzentren akzeptiert.

## GESUNDHEIT

Es sind keine Pflichtimpfungen erforderlich. Guter Sonnen- und Moskitoschutz sind nötig.

## REISEZEIT

Ganzjährig mit 26 bis 30 Grad. Fast regenfrei sind die Monate Mai bis Oktober.

## INFORMATIONEN

Weitere Reisetipps unter:

bali.com



## UNSER BUCHTIPP

Baedeker SMART Reiseführer Bali

Perfekte Tage auf der Insel der 1000 Tempel. In handlichem Taschenformat präsentiert der Baedeker SMART Reiseführer alle wichtigen Sehenswürdigkeiten Balis. Um 18 €. Erhältlich im Handel oder unter [adac-shop.de](http://adac-shop.de)

Sprach-  
Souvenirs aus aller  
Welt, die es wert sind,  
einen Platz im  
eigenen Wortschatz  
zu finden



# „Abbiocco“

Italienisch • [ab'bjɔk.ko]

**Das angenehm bleierne Müdigkeitsgefühl, das einen nach einem üppigen Essen überkommt**

Der Begriff „Abbiocco“ meint nicht das abrupte Einschlafen, sondern jenes behagliche, träge Gefühl, das sich still und schwer über den Körper legt – nach ausgiebigem Genuss von Pasta und Wein bei guten Gesprächen. Der Ursprung liegt vermutlich im italienischen Verb abboz-

zare („sich hinlegen“, „etwas andeuten“) und hat sich im mündlichen Gebrauch zu einem liebevollen Begriff für den kulinarisch bedingten Müdigkeitszustand entwickelt. In Italien kennt jeder dieses Gefühl – es gehört genauso zum Essen wie Brot, Öl und Espresso. „Abbiocco“

steht für das körperliche Echo eines Moments des Genusses. Wer dieses Wort in seinen Wortschatz aufnimmt, erkennt an, dass Völlerei manchmal einfach dazugehört und dass der Körper etwas Zeit braucht, um zu verarbeiten, was der Gaumen gefeiert hat.



# Jetzt im Abo lesen

2 Ausgaben frei Haus

- Nur 13,90 €
- Plus TOP-Extra



ADAC Reisemagazin  
Sonderheft Grüner Reisen  
Kioskpreis 9,80 €

1 9 4 4

€10 Globetrotter-Gutschein

1 8 6 9



Diese und viele weitere attraktive  
Extras einfach online bestellen:

[reise-magazin.com/testen](http://reise-magazin.com/testen)

0781 639 66 54

Bestell-Nr. ADA1PRM – 2 Ausgaben ADAC Reisemagazin mit 29 % Rabatt für zzt. nur 13,90 €\*,  
ggf. zzgl. des jeweiligen Zuzahlungsbetrags für das Extra. Auslandspreise auf Anfrage.

Angebot der BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstr. 130, 77652 Offenburg in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG und Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. \*Alle Preise in Euro inkl. ges. MwSt. und Versand. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Die Belehrung können Sie unter [shop.motorpresse.de/agb](http://shop.motorpresse.de/agb) abrufen. Dort finden Sie auch die für den Vertrag geltenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Datenschutzhinweis: Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel. 0781-6396102. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleistern) zur Vertragsfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I f) DSGVO) solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sollten wir Ihre Daten in einem Staat außerhalb der Europäischen Union übermitteln, stellen wir sicher, dass Ihre Daten gemäß Art. 44ff. DSGVO geschützt sind. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde. Details unter: [shop.motorpresse.de/datenschutz](http://shop.motorpresse.de/datenschutz) | Bei großer Nachfrage kann es zu Lieferverzögerungen kommen. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland (Auslandskonditionen bitte auf Anfrage) und solange der Vorrat reicht. | Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Leuschnerstr. 1, 70174 Stuttgart, Handelsregister: Stuttgart HRA 9302

Noch mehr  
tolle Prämien!





# Reisemagazin #209

DIE NÄCHSTE AUSGABE ERSCHEINT AM 10. OKTOBER 2025



TITELTHEMA

## KANAREN

Während hier der Herbst beginnt, versprechen die Kanarischen Inseln angenehme Wärme – und jede Insel hat ihren eigenen Reiz



## London

Ultimativ: Bei einer 3-tägigen Städtereise die Hauptstadt Englands entdecken



## Peru

Beeindruckend: Kulturreise auf den Spuren der Inka



## Pfalz

Malerisch: unterwegs in der Toskana Deutschlands



## Special Kreuzfahrt

Vielfältig: unvergessliche Abenteuer auf hoher See

**Jetzt bequem  
zu Hause  
Probe lesen!**

Lassen Sie sich die nächsten zwei Ausgaben zum Sonderpreis für nur 12,80 € (inkl. MwSt. und Versand) liefern! Einfach online bestellen unter: [reise-magazin.com/probe](http://reise-magazin.com/probe)

Verantwortlicher: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Hauptstraße 130, 77652 Offenburg in gemeinsamer Verantwortlichkeit mit Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG und Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Sie haben ein gesetzliches Widerrufsrecht. Angebot nur online verfügbar.

## Impressum

**Herausgeber:** Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG

Leuschnerstraße 1, 70174 Stuttgart

**© 2025 Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Stuttgart**

ADAC Reisemagazin Markenlizenz der

ADAC Medien und Reise GmbH, München

**Geschäftsleitung:**

Kay Labinsky

**Publisher:** Wolfgang Melcher

**Vermarktung:** Director New Business & Creative Solutions, Olaf Beck; E-Mail: [obbeck@motorpresse.de](mailto:obbeck@motorpresse.de)

**Chefredaktion:** Franziska Bruchhagen (verantwortlich)

**Textchef & Chef vom Dienst:** Heinrich Anders

**Redaktionelle Mitarbeit:** Anja Baumgarten, Jens Clasen, Björn Hartwig, Uwe Killing, Jillian Macdonald, Jochen Müsigg, Nicole Raukamp, Kirsten Rick, Linn Thalberg, Kerstin Vo, Marc Weinreuter

**Creative Director:** Andreas Schomberg

**Art Director:** Stefan Siegl

**Director Photo & Rights:** Grit Brüggemann

**Grafik & Digitale Bildbearbeitung:** RTK & SRS mediagroup GmbH

**Schlussredaktion:** Schlussredaktion.de GmbH

**Vertrieb:** MZV Moderner Zeitschriften Vertrieb GmbH & Co. KG, Tel +49 (0)89 319060, E-Mail: [info@mzv.de](mailto:info@mzv.de)

**Einzelheftbestellungen und Abonnement:**

BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH

Tel +49 (0)781 639 66 57 (Inland)

Tel +49 (0)781 639 66 58 (Ausland)

E-Mail: [bestellung@reise-magazin.com](mailto:bestellung@reise-magazin.com)

**Herstellung:** Michael Wander

**Druck:** Vogel Druck & Medienservice GmbH, 97204 Höchberg

**E-Mail:** [redaktion@reise-magazin.com](mailto:redaktion@reise-magazin.com)

**ADAC Reisemagazin online:** [reise-magazin.com](http://reise-magazin.com)

**Ausgabennummer:** 03-2025

ADAC REISEMAGAZIN erscheint 6-mal im Jahr. Einzelheft: 9,80 €; ADAC REISEMAGAZIN im Abonnement: Preis für zzt. 6 Ausgaben (ggf. inkl. Sonderheften zum Preis von zzt. 9,15 €) inkl. MwSt. und Versand Deutschland: 54,90 € (Österreich: 62,00 €, Schweiz: 89,00 SFR; übrige Auslandspreise auf Anfrage). Studierende erhalten gegen Vorlage einer Immatrikulationsbescheinigung das Abo (zzt. 6 Ausgaben) mit einem Preisvorteil von 40 % gegenüber dem Kauf am Kiosk zum Preis von 35,28 € (Österreich: 38,88 €, Schweiz: 56,88 SFR; übrige Auslandspreise auf Anfrage) ggf. inkl. Sonderheften zum Preis von zzt. 5,88 €.

**Datenschutzhinweis:** Kontakt zum Datenschutzbeauftragten: BurdaVerlag Consumer Sales & Services GmbH, Postfach 1223, 77602 Offenburg, Tel: 0781-6396102. Namens-, Adress- und Kontaktdaten zum Vertragsschluss erforderlich. Verarbeitung (auch durch Zahlungs- und Versanddienstleister) zur Vertragserfüllung sowie zu eigenen und fremden Werbezwecken (Art. 6 I b) bzw. f) DSGVO), solange für diese Zwecke oder aufgrund Aufbewahrungspflichten erforderlich. Bei Art. 6 I f) DSGVO ist unser berechtigtes Interesse die Durchführung von Direktwerbung. Sie haben Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung, Widerspruch gegen die Verarbeitung, auf Datenübertragbarkeit sowie auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde.

**Datenschutzanfragen:** Telefon: 0781-84 6102; E-Mail: [adacreisemagazin@datenschutzanfrage.de](mailto:adacreisemagazin@datenschutzanfrage.de)

**AWA 2024**



Eine Aktion von

**MC/OVE** CARAVANING

**auto**  
**motor**  
**sport**

**MOUNTAIN**  
**BIKE**

**eurotransport.de**

**FERNFAHRER**

**pro**  
**mobil**

**MOTORRAD**

**firmenauto**  
Mobilität & Management

**AUTO**  
STRASSENVERKEHR

**ROADBIKE**

**BikeX**

**trans aktuell**



# PASS AUF, WEN DU IN DEN SCHATTEN STELLST!

FÜR MEHR RÜCKSICHT, VORSICHT UND  
UMSICHT IM STRASSENVERKEHR.



**Mobilität der Zukunft**  
NACHHALTIG | SICHER | DIGITAL

Partner der Initiative



**HUK-COBURG**  
Aus Tradition günstig

**KUNGS**  
MADE IN FINLAND

**LIQUI**  
**MOLY**

**SONAX**  
MADE IN GERMANY

**TÜV**  
**SÜD**

**VREDESTEIN**  
TYRES

**ZF** GROUP

# CITROËN HOLIDAYS

## HOME SWEET HOME



AB  
**48.990 €\***

Kombinierte Werte gem. WLTP:

**Kraftstoffverbrauch 8,1 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission 211 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: G**

\*Unverbindliche Preisempfehlung der CITROËN DEUTSCHLAND GmbH.

Inklusive MwSt., zzgl. Überführung und Zulassung.



**CITROËN**