MESSE Reise & Freizeit

27.–28. Januar 2024
Flughafen Münster/Osnabrück

MESSEMAGAZIN

Budget, Business, Boutique
Bei der Hotelbuchung nicht nur von den Namen leiten lassen ____ 8

Auf einen Blick
Der Messeplan und alle Aussteller in der Übersicht ____ 12–16

Blick fürs Außergewöhnliche
Bei den Urlaubsfotos auch mal von den Postkartenmotiven lösen ____ 18

Veranstaltungs- und Medienpartner

MÜNSTER OSNABRÜCK INTERNATIONAL AIRPORT

NEUE OZ OSNABRÜCKER ZEITUNG noz

ANTENNE MÜNSTER 95.4 MHz

RADIO RST 104.0 • 105.2 MHz

Veranstalter

Friedrich Haug Inh.: Martin Vorwerk

ANFAHRT & PARKEN

Adressdaten Navigationssystem:
Airportallee 1, 48268 Greven
(Bei älteren Navigationssystemen bitte „Hüttruper Heide 71–81“ eingeben.)

Hinweise zu Ihrer Sicherheit:
Lassen Sie bitte im Terminal kein Gepäck, keine Taschen oder andere Gegenstände unbeaufsichtigt. Es gelten die Parkplatzbenutzungsordnung, die allgemeine Flughafenbenutzungsordnung sowie die Brandschutzordnung des Flughafens Münster/Osnabrück.
Diese Dokumente stehen im Internet unter der Adresse **www.messe-reise-freizeit.de** als Download-Datei zur Verfügung.

Parkhäuser und Parkplätze: PB, P2 bis P4, P6

P1 ist kein Messeparkplatz, sondern ausschließlich reserviert für Fluggäste und Abholer. Es gelten die üblichen Parktarife.
Bei Fragen steht Ihnen das Park- und Sicherheitspersonal gerne zur Verfügung.

ÖFFNUNGSZEITEN

Samstag	27.01.2024	10:00–17:00 Uhr
Sonntag	28.01.2024	11:00–17:00 Uhr

Eintritt frei!

IMPRESSUM

Herausgeber:
Verlag Neue Osnabrücker Zeitung GmbH & Co. KG,
Breiter Gang 10–16, 49074 Osnabrück,
Telefon 05 41/310-0 in Zusammenarbeit mit
Friedrich Haug e.K. Messen und Ausstellungen,
Veilchenstraße 16, 49696 Molbergen,
Telefon 0 44 75/9 27 66-11

Redaktion: Friedrich Haug e.K. Messen und Ausstellungen,
Veilchenstraße 16, 49696 Molbergen,
Telefon 0 44 75/9 27 66-11, V.i.S.d.P.: Martin Vorwerk

Konzeption und Umsetzung: NOW-Medien GmbH & Co. KG,
Große Str. 17–19, 49074 Osnabrück, Lothar Hausfeld

Gestaltung: Carina Hollmann (Neue Osnabrücker Zeitung)

Titelfotos: iStock

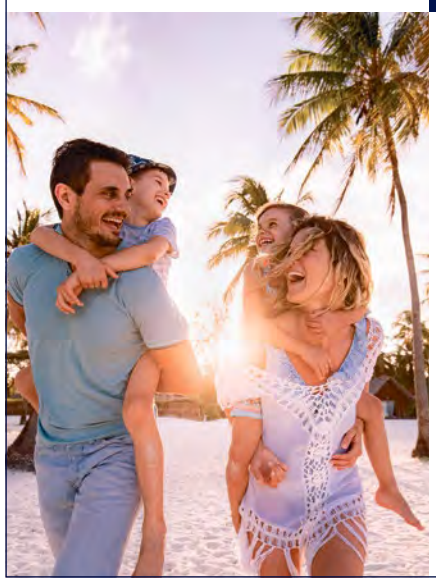
Verantwortlich für den Werbe-/Anzeigenverkauf
in dieser Messe-Spezialausgabe:
Friedrich Haug e.K. Messen und Ausstellungen,
Veilchenstraße 16, 49696 Molbergen,
Telefon 0 44 75/9 27 66-11
Geschäftsführer: Martin Vorwerk

Technische Herstellung:
Unternehmensgruppe Aschendorff
An der Hansalinie 1, 48163 Münster

FMO
FLUGHAFEN
MÜNSTER
OSNABRÜCK

Ziele wie Sand
am Meer.

Jetzt den Sommer
buchen und fliegen.
fmo.de



NEU ALICANTE
MALLORCA
FUERTEVENTURA
KRETA
GRAN CANARIA
KOS
KORFU
HURGHADA
RHODOS
PRISTINA
FRANKFURT
ANTALYA
MÜNCHEN
ZADAR

Jubiläumsveranstaltung mit neuem Gewinnspiel und Reisevorträgen

Fotos: Veranstalter

Am letzten Wochenende des Januars findet am Flughafen Münster/Osnabrück traditionell die Messe „Reise & Freizeit“ statt. In diesem Jahr öffnet der FMO am 27. und 28. Januar 2024 bereits zum 12. Mal zwei Tage lang seine Türen für ein umfangreiches Reise-, Freizeit-, Unterhaltungs- und Erholungsangebot.

Lokale, regionale und nationale Tourismusorganisationen sowie Reiseanbieter präsentieren ihre breite Palette; zudem sorgt ein umfangreiches Bühnenprogramm für Abwechslung. Die Messe wird wieder von der Friedrich Haug e.K. veranstaltet, die sich als Spezialist für regionale Messen im Oldenburger Münsterland sowie dem Osnabrücker Land einen Namen gemacht hat. Eine große Anzahl an Ausstellern präsentiert Ausflugsziele, Tipps und Trends, hält zahlreiche Angebote für Städtereisen, Pauschal- und All-Inclusive-Reisen bereit – alles rund um die Themen Reise und Freizeit, für Singles, Paare, Familien und Gruppen. Auch so manches Last-Minute-Schnäppchen ist wieder zu haben. Das Rahmenprogramm, das am Samstag und Sonntag ganztägig stattfindet, bietet für die Kinder vor allem ein aktives Spielprogramm rund um das Thema Bauernhof. Eine rund halbstündige Führung über den Flughafen Münster/Osnabrück zeigt allen interessierten Gästen auch viele Einblicke hinter die Kulissen, die man ansonsten nicht zu sehen bekommt.

Auf der Bühne zeigt an beiden Tagen unter anderem die Freilichtbühne Greven einen bunten Mix aus ihrem neuen Jahresprogramm. Am Samstag und Sonntag wird der Kinderliedermacher Christian Hüser bei insgesamt fünf Auftritten sein Kinderliederprogramm vorstellen. Zum Jubiläum gibt es außerdem ein neues Gewinnspiel. Spielen Sie an beiden Tagen Bingo mit Christian Hüser und gewinnen Sie tolle Preise.

Ein besonderes Highlight des Messe-Wochenendes sind auch die Reisevorträge der Firma Strier aus Ibbenbüren. Die Besucherinnen und Besucher erhalten bei den Vorträgen Infos aus erster Hand über spannende Reisen z.B. ans Nordkap oder nach Holland, Schottland oder Island.

Mit Multistop-Flügen Geld sparen

■ Mit etwas Geschick bei der Flugsuche ein Schnäppchen machen

Auf zu neuen Abenteuern: Multistop- und Gabelflugoptionen helfen Reisenden mit mehreren Zwischenstopps, Kosten zu sparen. Foto: Daniel Reinhardt/dpa/dpa-tmn

Wer eine Flugreise mit mehreren längeren Stopps plant, sollte nach Gabelflügen oder Multistop-Optionen suchen – damit kann man im besten Fall um einiges günstiger kommen als bei Buchungen mehrerer Einzelflüge für die geplante Reise. Das berichtet das Magazin „Reise & Preise“.

Die Auswahlfelder für „Gabelflug“ oder „Multistop“ seien bei den Flugsuchmaschinen teils versteckt und nicht auf den ersten Blick in den Filtern zu finden. Die Suche lohnt sich aber.

Das Magazin rechnete das Beispiel einer USA-Reise mit jeweils einwöchigem Aufenthalt in New York, Los Angeles und Fort Lauderdale mit Abflug aus Berlin vor. Hierfür ergab eine Suche bei einer großen Online-Flugsuchmaschine mit der Multistop-Option einen Preisvorteil von gut 300 Euro gegenüber einzeln gebuchten Tickets.

Nochmal günstiger wurde es mit einer Aufteilung in einen Inlands-Gabelflug und einen Transatlantik-Gabelflug: Die Kombination aus dem Gabelflug New York - Los Angeles - Fort Lauderdale und einem Gabelflug Berlin - New York (Hinreise) und Fort Lauderdale - Berlin (Rückreise) brachte nochmals 350 Euro mehr Ersparnis, in Summe demnach gut 650 Euro im Vergleich zu Einzelflügen. Weiteres Sparpotenzial besteht, wenn man bei einzelnen Abflugtagen oder Flughäfen flexibel ist - in dem genannten Beispiel wäre Miami als Abflugort etwas günstiger gewesen als Fort Lauderdale.

Unterm Strich zeigt sich, dass es sich lohnt, diese Filteroptionen bei der Planung und Zusammenstellung solcher Reisen auszutesten und – wenn möglich – auch bei Reisedaten und Abflughäfen verschiedene Varianten zu suchen. Zwei weitere Tipps des Magazins: Vor einer Buchung die Flugverbindungen noch bei anderen Portalen und direkt bei den Websites der jeweiligen Airlines abgleichen - das kann sich auch deshalb lohnen, weil die Flüge dort mitunter günstiger zu haben sind. Und man sollte bei den Angeboten darauf achten, wie hoch der Endpreis inklusive der Kosten für das nötige Gepäck letztlich ist.

Was tun, wenn der Koffer futsch ist?

■ Die richtigen Vorkehrungen treffen, um verlorenes Gepäck schnell zurückzubekommen

Diese Sorge hat wohl jeder Flugreisende schon einmal gehabt: Hoffentlich geht mein Koffer nicht verloren. Was aber ist zu tun, wenn man nach der Landung wirklich vergeblich am Gepäckband wartet?

Fehlt vom eigenen Koffer jede Spur, sollte man sich sofort am „Lost-and-Found"-Schalter im Flughafen melden. Dort muss möglichst präzise beschrieben werden, wie der Koffer aussieht. Deshalb sollten Passagiere ihr Gepäck auffällig gestalten, etwa mit großen Aufklebern oder einem bunten Gepäckband, rät der Bundesverband der Deutschen Luftverkehrswirtschaft (BDL). Das hilft dem Personal bei der Zuordnung.

Übrigens: Auch wenn der Koffer beschädigt ankommt, sollte das am „Lost-and-Found"-Schalter des Airports gemeldet werden, so der BDL.

Koffer weg? Dann nichts wie ab zum „Lost-and-Found"-Schalter im Flughafen. Foto: Christin Klose/dpa-tmn

Vor der Reise ist es empfehlenswert, die Koffer mit einem Kofferanhänger zu versehen. Darauf sollte der Name, die Heimatadresse und die Urlaubsadresse stehen - und zwar verdeckt. Bedeutet: nicht auf den ersten Blick lesbar. „Es soll schon vorgekommen sein, dass Adressen ausgekundschaftet wurden, um zu sehen, welche Häuser dann wohl eine Weile leer stehen werden", sagt eine Sprecherin des BDL. Lässt sich das Klarsichtfenster am Anhänger oder am Koffer selbst nicht verdecken, lautet der Rat: Den kleinen Zettel mit der Adresse verkehrt herum in das Fenster schieben. So ist sie von außen nicht zu sehen, kann aber bei Bedarf - etwa vom Airport-Personal - herausgezogen und gelesen werden. Die Adressen sollten zusätzlich oben in den Koffer gelegt werden - etwa für den Fall, dass ein angebrachter Kofferanhänger abreißt. Generell gilt: Wichtige Dokumente, Wertsachen und Medikamente kommen lieber immer ins Handgepäck.

Reisen und Ringe anstecken

■ Expertin: Heiraten im Urlaub ist in vielen Ländern möglich

Auf einer Reise zu heiraten, ist der Traum mancher Paare. Tatsächlich lässt sich in vielen Ländern rechtlich anerkannt der Bund fürs Leben schließen.

„Dann bekommt man eine beglaubigte Hochzeitsurkunde aus dem Land, mit der man zum heimischen Einwohnermeldeamt geht und das eintragen lässt", sagt Petra Gollan-Riedel vom auf Hochzeitsreisen spezialisierten Veranstalter Honeymoon Travel. Das sei alles gut machbar, aber natürlich mit Papierkram verbunden. Kopien der Pässe und Geburtsurkunden, gegebenenfalls übersetzte Scheidungspapiere - man sollte sicherstellen, alle nötigen Dokumente beisammenzuhaben, die es für die Hochzeit im Urlaubsland braucht. Man selbst oder der Reiseveranstalter, der alles organisiert, muss sie in der Regel vorher einreichen und die Hochzeit anmelden. Um die Dokumente und die Formalien sollten sich Paare mit ausreichend Vorlauf kümmern, rät Gollan-Riedel. Sie spricht da aus beruflicher Erfahrung: Honeymoon Travel erledige so etwas für Kundinnen und Kunden im optimalen Zeitfenster, da Fristen einzuhalten seien.

Ja-Wort unter Palmen: So stellt man sich doch eine Traumhochzeit im Urlaubsparadies vor.

Foto: Wavebreak Media LTD/dpa-tmn

Das Portfolio von Ländern, wo rechtliche anerkannte Hochzeiten möglich sind, sei groß, so die Expertin. Manche Staaten aber fielen aus. Ein Beispiel seien die Malediven als muslimisches Land. Auch auf Bali gehe es nicht so einfach, da beide Partner der Kirche und der gleichen Konfession angehören müssten. Was hingegen nie ein Problem ist: Am Urlaubsort eine Hochzeitszeremonie abhalten und sich symbolisch, aber nicht rechtsgültig (nochmal) das Ja-Wort geben.

Einmal um die ganze Welt…

■ …und nicht mehr als Handgepäck dabei – wie geht das denn?

Die letzte Nacht vor der Abreise war kurz. Nicht nur, weil der Flug nach Quito in Ecuador früh startete, sondern auch, weil das Einpacken der Reise-Utensilien weit komplizierter war als gedacht. Yahui Miao brauchte drei Anläufe, ehe sie die beiden Rucksäcke für sich und ihren Mann verschließen konnte.

Yahui Miao auf dem Parker Ridge Trail in Kanadas Provinz Alberta - auf der Weltreise hatten sie und ihr Mann nur handgepäcktaugliche Rucksäcke dabei.

Fotos: Yahui Miao/dpa-tmn

„Ich bin die Expertin fürs Packen, aber ich habe das unterschätzt", sagt die Chinesin, die mit ihrem Mann in Hamburg lebt. Im Juni 2022 war das Paar zu einer halbjährigen Weltreise aufgebrochen. Ein Sabbatical mit leichtem Gepäck sollte es werden: Alles, was nicht unterwegs angezogen werden konnte und nicht in die zwei Rucksäcke mit handgepäcktauglichen Außenmaßen passte, sollte zu Hause bleiben. Warum? Sie wollten flexibel bleiben, sagt Miao. Im Flugzeug etwa bestehe die Gefahr, dass aufgegebenes Gepäck unterwegs verloren gehe. „Das ist zu riskant", sagt die 31-Jährige mit Blick auf ihren Laptop, das Tablet ihres Mannes und zwei Lesegeräte für E-Books. Der Laptop war das schwerste Gepäckstück, aber unabkömmlich, sagt Miao: „Wir haben erst unterwegs geplant, wo und wie lange wir bleiben. Das funktioniert mit dem Handy nicht."

Das Paar hatte sich drei simple Zielvorgaben gesetzt: Sommer, Sicherheit und schöne Landschaften. Entsprechend landeten luftige, bequeme Kleidung, aber auch eine Actionkamera, Schnorchel-Sets und Schwimmschuhe in den Rucksäcken. Die Badeutensilien kamen gleich beim ersten längeren Aufenthalt auf den Galapagosinseln zum Einsatz. Ebenso wie Regenschutz, Fleecejacke und Tagesrucksack plus Transportschutz auf einer Radtour in den feucht-kühleren Bergregionen.

„Wir haben schon sehr passend gepackt", sagt Miao rückblickend. Nur die Notfallapotheke sei letztlich kaum zum Einsatz gekommen. Zusätzlich habe sie unterwegs alte T-Shirts gegen neue getauscht sowie zwei dünne Sommerkleider neu erworben. Die passten noch ins Handgepäck. Das Packen ging Miao unterwegs zunehmend leichter von der Hand. „Ich habe das System immer weiter verbessert." So presste sie irgendwann die Schwimmschuhe flach zwischen zwei Packwürfel mit Kleidungsstücken und positionierte die Sportschuhe, die sie für ihre Joggingrunden auch in Mexiko, Kanada oder Australien brauchte, drumherum. Ihr Mann will sich zukünftig auf Trekkingschuhe an den Füßen und Flipflops im Handgepäck beschränken.

Gleich anderthalb Jahre auf Weltreise war Lennard Kleine Niesse. Dabei war er zunächst - wie viele Backpacker - mit 70-Liter-Rucksack plus einem Rucksack für die Technik gestartet. Viel zu viel und viel zu schwer, wie der Youtuber schnell feststellte. Also schickte er den Hauptrucksack nach Deutschland zurück und reduzierte sein Gepäck von 28 auf 9 Kilo: „Das ist rückenschonender, sicherer und günstiger", sagt er. Etwa bei Billigfliegern, die für die Gepäckaufgabe Zusatzgebühren verlangten. Wer weniger dabei hat, habe auch weniger Stress, so der 24-Jährige: „Eine Tasche kann man immer im Auge behalten." Sie passe in jeden Spind und wandere im Reisebus nicht ins Gepäckfach. Sein Tipp: „Vor der Weltreise bei jedem Teil zweimal überlegen, ob ich das wirklich brauche." Er hatte am Ende nur noch für eine Woche Wäsche dabei und unterwegs jede Woche gewaschen. Das geht günstig in asiatischen Ländern, wo selbst der Bügelservice inkludiert ist, und sorglos, wenn man sich wie Kleine Niesse auf eine Farbe beschränkt: „Schwarz ist meine Farbe, das ist ästhetisch und ich kann alles zusammen waschen." Die Reiseapotheke hatte er auf die drei Notfälle Kopfschmerzen, Durchfall und Malaria reduziert. „Man kann überall auf der Welt alles kaufen", sagt der Weltreisende. Einen Nachteil gibt es allerdings bei der großen Reise mit kleinem Gepäck: Man wird öfters hinterfragt, vor dem Abflug eher einmal genau durchleuchtet und muss auf große Kosmetikartikel oder Taschenmesser verzichten. „Ich musste jedes Mal beim Check-in alles auspacken, Laptop und Flüssigkeiten", so Kleine Niesse. Was aber beim Youtuber auch am mitgeführten Stativ liegen konnte, das zusammengeklappt wie ein Gewehr aussah.

Gut, dass die Fleecejacke noch ins Gepäck gepasst hat: Yahui Miao am Athabasca-Gletscher in den Rocky Mountains.

Yahui Miao hatte rund zwölf Kilo auf dem Rücken und sich bei jedem Einchecken am Airport einen Notfallplan zurechtgelegt, der lautete: Lieber Kleidung zurücklassen als den Universaladapter, Kopfhörer oder den Stick mit allen Fotos und wichtigen Dokumenten. Ihr Tipp: Passfotos für zusätzliche Visa mitnehmen, alle Dokumente in Kopie, auf dem Stick und in einer Cloud dreifach absichern, dafür auf einen Travel-Safe verzichten. „Das wiegt zu schwer", sagt Miao.

Budget bis Boutique

■ Bei Hotels nicht alleine vom Namen leiten lassen

Traumblick auf Strand und Stadt in Lanzarote: Solche Faktoren sollten die Hotelauswahl beeinflussen - nicht der Hotelname. Foto: Andreas Arnold/dpa/dpa-tmn

Mit einem Grand Hotel verbindet man Luxus und Historie, mit einem Businesshotel Anzugträger und Bürocharme. Und mit einem Boutique-Hotel - hm, Mode vielleicht? Es ist so eine Sache mit den Bezeichnungen, die sich Hotels selbst geben.

In Deutschland ist nicht mal vom Gesetz her definiert, was ein Hotel bieten muss. Im Prinzip kann sich also jeder Beherbergungsbetrieb als Hotel bezeichnen. Eine internationale Norm bietet Leitplanken. So sollte ein Hotel Unterbringung, Rezeption, Gästeservice bieten. Die Tourismusverbände in Deutschland haben den Begriff des Hotels noch etwas genauer umrissen: So wird die Möglichkeit der täglichen Zimmerreinigung aufgelistet und dass ein Hotel mindestens ein Restaurant und mehr als 20 Gästezimmer haben sollte. Doch festgelegte Definitionen für Begriffe wie Grand Hotel, Businesshotel oder etwa auch Wellnesshotel sucht man vergeblich. „So sehr ins Detail geht es dann nicht", sagt Tobias Warnecke. Er ist als Geschäftsführer des Hotelverbands Deutschland ein Fachmann für den Hotelmarkt. Und der ist umkämpft.

Deshalb wollen sich die Hotelketten von der Konkurrenz abheben und bestenfalls schon mit ihrer Bezeichnung die Zielgruppen ansprechen, die sie erreichen wollen. Aber was darf man denn erwarten von...

...einem Grand Hotel:
Luxus und Geschichte. Eine Blütezeit dieser oft palastähnlichen Häuser war die Belle Époque in der Jahrhundertwende vom 19. zum 20. Jahrhundert. Grand Hotels entstanden überall dort, wo die gehobene, zahlungskräftige Gesellschaft hinfuhr. In Metropolen, aber auch in den Bergen (etwa in Davos) oder am Meer (etwa in Heiligendamm). „Oft sind es klassizistische Gebäude, Häuser mit Geschichte und außergewöhnlichem Komfort", sagt Warnecke.

...einem Boutique-Hotel:
Wer hier an Hotels im Stil eines kleinen Modeladens denkt, ist auf der falschen Spur. Wobei zumindest klein - im Vergleich zu anderen Häusern - nicht ganz verkehrt ist. Es seien meist kleinere Hotels, die sich eine bestimmte Konzeption - meist aus Kunst oder Design - auf die Fahnen geschrieben haben. So erklärt es der Fachmann und fügt an: „Die Grenzen zum Design-Hotel sind hier ganz fließend." Die Zielgruppe sei homogen und habe einen sehr ausgefallenen Kunstgeschmack, auf die die Hotels entsprechend präzise eingehen könnten, heißt es in einem Branchenreport des Hotelverbands. Und: „Im Grunde sind Boutique-Hotels vergleichbar mit einer Bühne, auf der immer neue Stücke inszeniert werden."

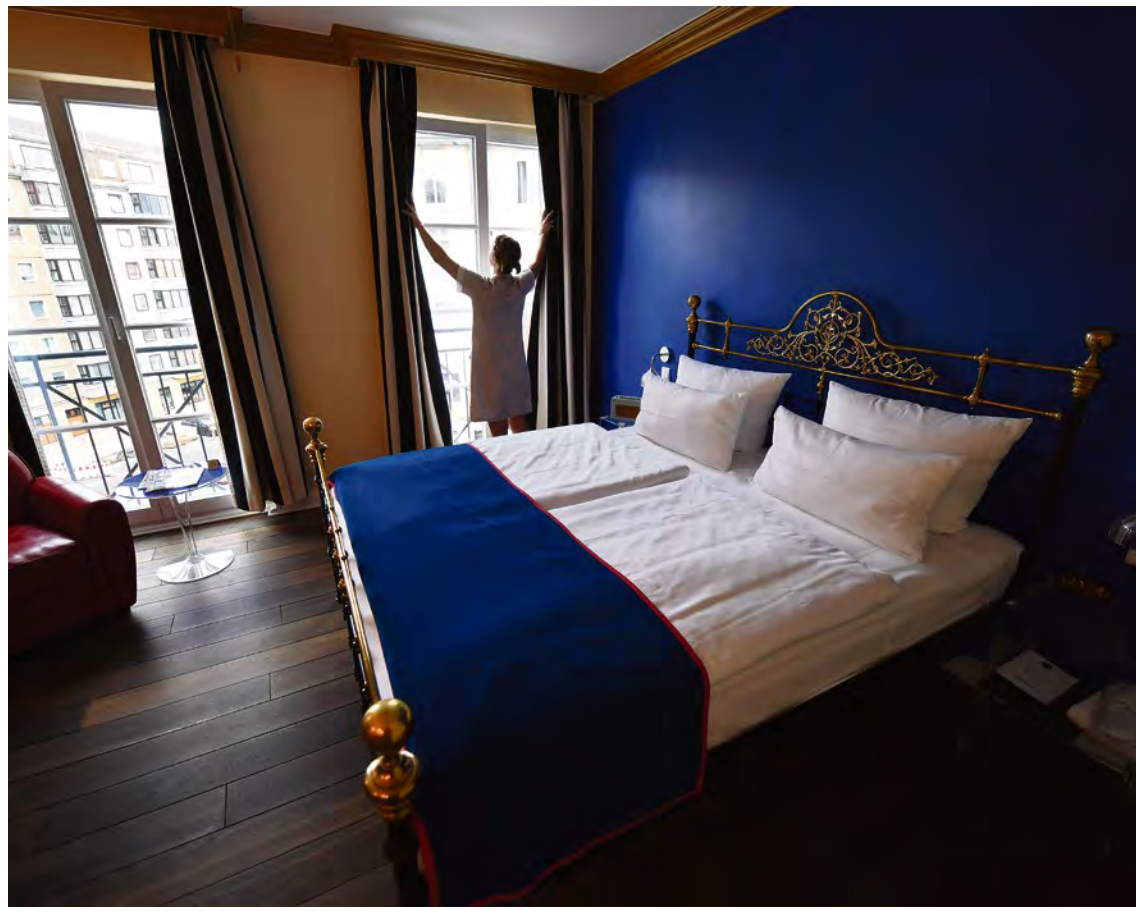
...einem Businesshotel:
Wer sich dieses Label gibt, hat sich auf Geschäftsreisende eingestellt - etwa durch Angebote wie schnelle Check-ins und Check-outs, damit Gäste rasch ins Hotel und bei Abreise auch wieder heraus kommen. Die Häuser sind oft verkehrsgünstig gelegen - nahe von Flughäfen oder Bahnhöfen oder unweit von einem Messegelände. Aber: „Hotels tun sich häufig schwer damit, sich ausschließlich so zu vermarkten", sagt Warnecke. Denn diese Bezeichnung kann Touristinnen und Touristen abschrecken, die aber gerade am Wochenende die Zimmer füllen können, wenn weniger Geschäftsreisende da sind.

... einem Budgethotel:
Preiswert. Das ist es, was man mit dem Wort Budget assoziiert, und das ist es, über was sich die Häuser von anderen abheben wollen. Doch Vorsicht: Auch Budgethotels haben natürlich Angebot und Nachfrage im Blick. Zu Zeiten, an denen viel los ist vor Ort, können die Preise erstaunlich hochgehen - etwa während Messen oder Konzerten. Im Budgetsegment sollten Gäste keinen Überschwang erwarten, sondern eher kleine Räume und abgespeckte Serviceleistungen - denkbar ist zum Beispiel, dass die Rezeption nicht 24 Stunden besetzt ist. Auch einen Zimmerservice gibt es in diesen Hotels eher nicht.

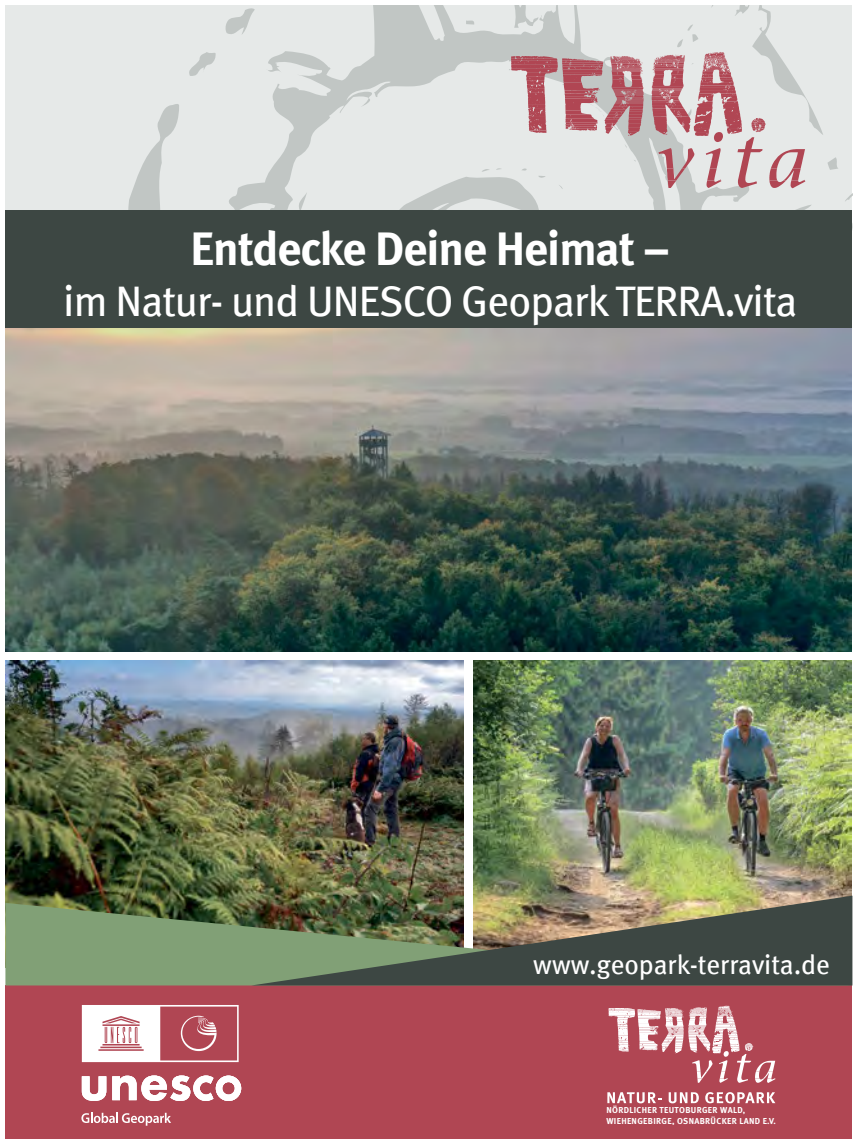
...einem Wellnesshotel:
Das ist eine große Gruppe von Hotels, über die es immer Verwirrung gibt, sagt Warnecke. Denn so wie alle in der Liste aufgezählten ist auch dieser Begriff nicht genormt. „Sobald ich einen Pool habe, kann ich mich theoretisch Wellnesshotel nennen, was aber auf keinen Fall zu empfehlen ist", warnt der Fachmann.
Als Maßstab für Wellnesshotels in Deutschland sollte man sich aus seiner Sicht an Kriterien des Wellness-Baums der Wellness-Hotels & Resorts, einer

Kooperation von Wellnesshotels, orientieren. Diese Kriterien bürgten unter anderem für eine ruhige Naturlage, mindestens Vier-Sterne-Niveau, gepflegte Bereiche, geschultes Personal und eine „Wellness-Vital-Küche“, so Warnecke.

Die Liste ließe sich noch weiterführen: mit Begriffen, die mehr oder weniger klar zu umreißen sind. Es gibt Club-Hotels, Familienhotels, Hotels nur für Erwachsene – „Adults only“. Man liest von Skihotels und Wanderhotels, von Kapselhotels und Öko-Hotels. Hotels seien davon abgerückt, alle glücklich machen zu wollen, sagt Warnecke dazu. Ob Single, Paare, Sportfans, Kunstaffine, Wohlhabende: „Man will die Zielgruppe heute eingrenzen und klarmachen, dass man nicht für alle das beste Produkt bieten kann.“ Und auch wenn Hotels, die länger bestehen wollen, gut daran tun, auch das Angebot zu bieten, das sie mit ihrer Bezeichnung versprechen – um am Ende als Gast nicht enttäuscht zu werden, ist es stets ratsam, vor der Buchung einen genauen Blick auf die Hotel-Website werfen. Wie schauen die Zimmer aus? Welche Services gibt es? Auch die Sterne-Bewertung kann ein Anhaltspunkt sein. Und, wenn auch manchmal mit Vorsicht zu genießen, Online-Bewertungen vorheriger Gäste. Doch die Bezeichnung des Hotels allein? Danach sollte man bei der Buchung nicht gehen. Denn wie Tobias Warnecke sagt: „Namen sind vergänglich - und manchmal Schall und Rauch.“



Boutique-Hotels wie das The Dude in Berlin folgen oft einer bestimmten Konzeption aus dem Kunst oder Designbereich.
Foto: Jens Kalaene/dpa-Zentralbild/dpa-tmn



Gewicht meiden, Gewicht verteilen

■ Wer auf Radreise geht, kann schon beim Packen viel richtig machen - und viel falsch

Wie beim Wandern, so beim Radeln: Auch auf Fahrradreisen macht zu viel Gepäck nur unnötig Mühe. Vor allem aber gilt es, das zulässige Gesamtgewicht nicht zu überschreiten, das die Hersteller in der Bedienungsanleitung angeben. „Ständige Überladung kann auf Dauer die Haltbarkeit des Fahrrads gefährden", sagt Roland Huhn vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC).

Bei Fahrrädern und E-Bikes liegt das zulässige Systemgewicht gängigerweise bei 120 Kilo. Es gibt aber auch robustere Modelle, die auf bis zu 180 Kilo ausgelegt sind. Das Gesamtgewicht setzt sich zusammen aus dem Gewicht des Fahrrads, der Person im Sattel und dem Gepäck.

Wie beim Auto wirkt sich eine optimierte Gewichtsverteilung positiv auf die Fahreigenschaften aus. Dem ADFC zufolge gilt die Faustformel: Zwei Drittel des Gewichts gehören auf den hinteren Gepäckträger, ein Drittel nach vorn, wo sich bei Radreisenden die Lowrider genannten Vorderradgepäckträger etabliert haben. Die Lowrider-Taschen sollten aber nicht nur mit Trinkflaschen, Werkzeug oder anderen schweren Utensilien vollgepackt werden, damit die Lenkung "nicht so stark beeinflusst wird", schreibt der Club. Liegt der Schwerpunkt des Gewichts auf Höhe der Radachsen, erhöhe das die Sicherheit in Kurven und beim Bremsen. Schwere Last auf dem Gepäckträger aufzutürmen, empfiehlt sich also nicht, dort können zum Beispiel großvolumige, aber leichte Teile wie Isomatten mitfahren.

Richtig gepackt? Nach allen Regeln der Kunst müssten diese Radreisenden noch Lowrider montieren und Gepäck nach vorn umlagern - für bessere Gewichtsverteilung und Fahreigenschaften. Foto: Lars Klemmer/dpa/dpa-tmn

Überhaupt gilt beim Taschenpacken: Ordnung halten. Ansonsten läuft man Gefahr, unterwegs völlig entnervt eine Tasche nach der anderen nach dem durchsuchen zu müssen, was man gerade braucht. Besser also ist thematisches Packen. Dinge, die zusammen benötigt werden, gehören in eine Tasche, zum Beispiel Koch-Equipment. Mit verschiedenfarbigen Plastik- oder Stoffbeuteln lasse sich Zusammengehöriges auch optisch zusammenhalten, so der ADFC.

Was Radreisende nur zur Sicherheit dabei haben, etwa Ersatzschuhe oder Werkzeug, darf gern in den Tiefen der Taschen verschwinden. Generell ist es günstig für die Fahrphysik, wenn Schweres weit unten verstaut wird. Und sollte das Gesamtgewicht partout nicht ausreichen - zum Beispiel, wenn auf Familienradreise die Eltern einen Großteil des Gepäcks transportieren, kann ein Anhänger die Lösung sein. Nur muss das Fahrrad auch dafür ausgelegt sein - auch darüber informiert der Hersteller. Vor allem während der Fahrt in hügeligem Gelände sollte man sich darauf einstellen, dass sich das zusätzliche Gewicht im Schlepptau schiebend und ziehend bemerkbar macht.

Entdecke und erlebe das neue Bad Sassendorf

1.000 m² Wasserfläche in der Börde Therme laden dazu ein, sich treiben zu lassen, sich zu erholen und entspannen. Darüber hinaus bieten die Sauna im Gradierwerk, das Sole-Schwebebecken, die Panorama-sauna und der neu gestaltete Saunagarten ein einzigartiges Saunaerlebnis.

Nebenan bietet der Kurpark zusätzlich Raum für Genuss, Kultur und Aktivität, z.B. mit den Natur- und Erlebnisbereichen entlang des Bachverlaufs der Rosenau, der Adventuregolf-Anlage, dem Barfußpfad und dem Niedrigseilgarten oder den wöchentlichen Gesundheitskursen. Einzigartig ist das Erlebnis-Gradierwerk mit Wandelgängen über zwei Etagen, Balkonen und Sonnenterrasse.

Direkt an den Kurpark schließt sich der Ort mit vielen kleinen Geschäften, gemütlichen Cafés und Restaurants an. Gastlichkeit und Service werden auch in den Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen großgeschrieben. Wer gerne wandert oder Fahrrad fährt, findet rund um Bad Sassendorf ein abwechslungsreiches Wegenetz. Gleich nebenan locken attraktive Ausflugsziele wie Soest und der Möhnesee.

ARRANGEMENT-TIPP:
Sauna, Salz & Sole

- 2 Übernachtungen mit Frühstück
- 1 Tageskarte der Börde Therme (Sauna & Bad)
- 1 Harmoniemassage (60 Min.)

ab 225,- € pro Person inkl. Kurbeitrag

Information & Buchung:
Gäste-Information & Marketing Bad Sassendorf, Abt. der Tagungs- und Kongresszentrum Bad Sassendorf GmbH
An der Rosenau 2
59505 Bad Sassendorf
Tel. 02921 – 943 3456
info@badsassendorf.de
www.badsassendorf.de

Bad Sassendorf besser leben

Bühnenprogramm & Vorträge

SAMSTAG · 27. JANUAR 2024

Bühne TERMINAL 2

10.00 - 18.00 Uhr	**Kinderschminken**
11.00 Uhr	**Freilichtbühne Greven**
11.30 Uhr	**Bingo**
14.00 Uhr	**Christian Hüser**
15.00 Uhr	**Freilichtbühne Greven**
16.00 Uhr	**Bingo**

Vortäge Konferenzräume 1. OG

12.00 Uhr	**„Das Grüne Herz NL“ und Ruhrtal-Radweg** – Rad-Schiffsreise
13.00 Uhr	**Havel-Radweg**
14.00 Uhr	**Südschweden und Insel Godland** – Radreise
15.00 Uhr	**Dänische Südsee und Insel Bornholm** – Radreise
16.00 Uhr	**Skandinavien und das Nordkap** – Busrundreise und **Wintertraum Norwegen**

SONNTAG · 28. JANUAR 2024

Bühne TERMINAL 2

11.00 - 17.00 Uhr	**Kinderschminken**
11.00 Uhr	**Freilichtbühne Greven**
12.00 Uhr	**Christian Hüser**
13.00 Uhr	**Bingo**
14.00 Uhr	**Christian Hüser**
15.00 Uhr	**Freilichtbühne Greven**
15.30 Uhr	**Bingo**
16.00 Uhr	**Christian Hüser**

Vortäge Konferenzräume 1. OG

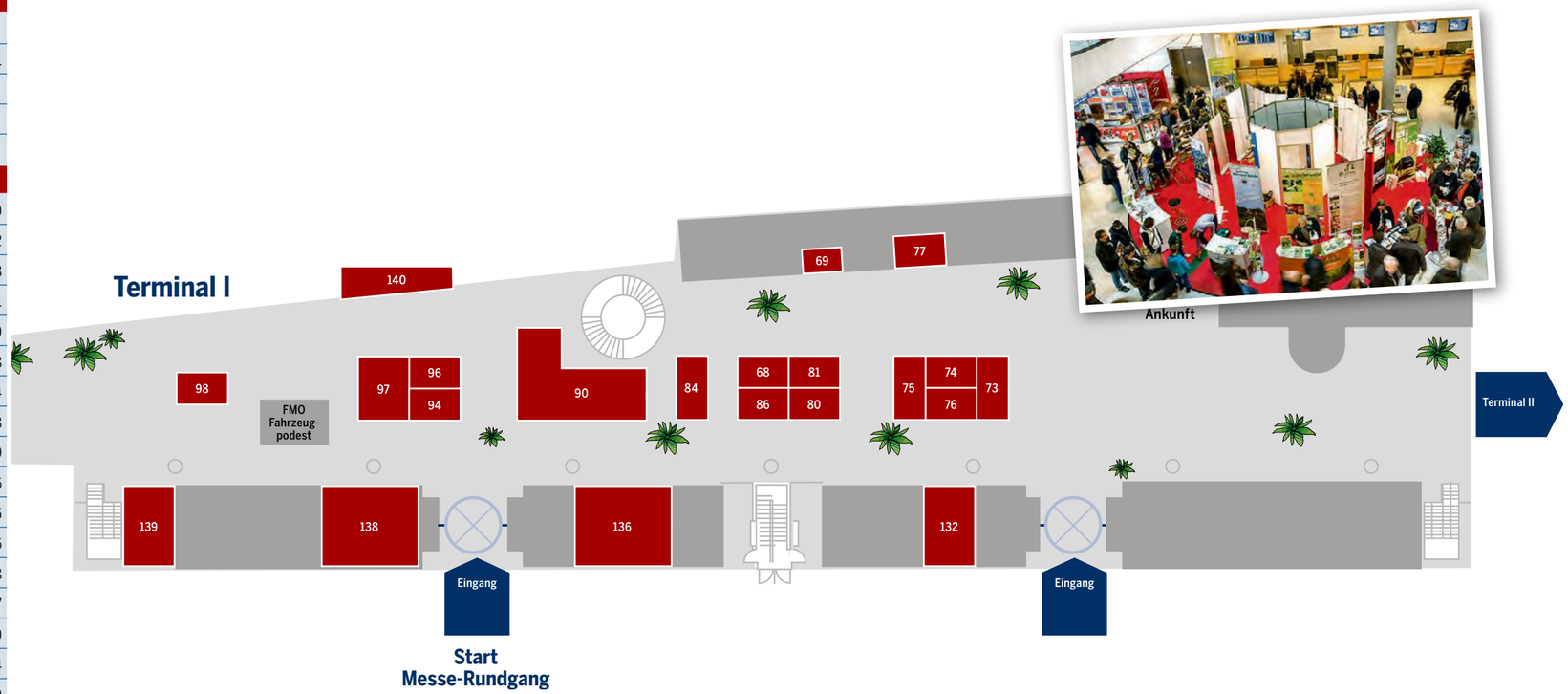
11.00 Uhr	**Schottland** – Busrundreise
11.45 Uhr	**Andalusien** – Gruppenflugreise
12.30 Uhr	**Radreisen** Allgäu, Oberpfälzer Wald und **Rad-Schiffsreise** „Nordholland“
13.30 Uhr	**Schlösser der Loire** – Busrundreise
14.15 Uhr	**Provence** – Busrundreise
15.00 Uhr	**Lago Maggiore** – Bus-Erlebnisreise
16.00 Uhr	**Skandinavien und das Nordkap** – Busrundreise und **Wintertraum Norwegen**

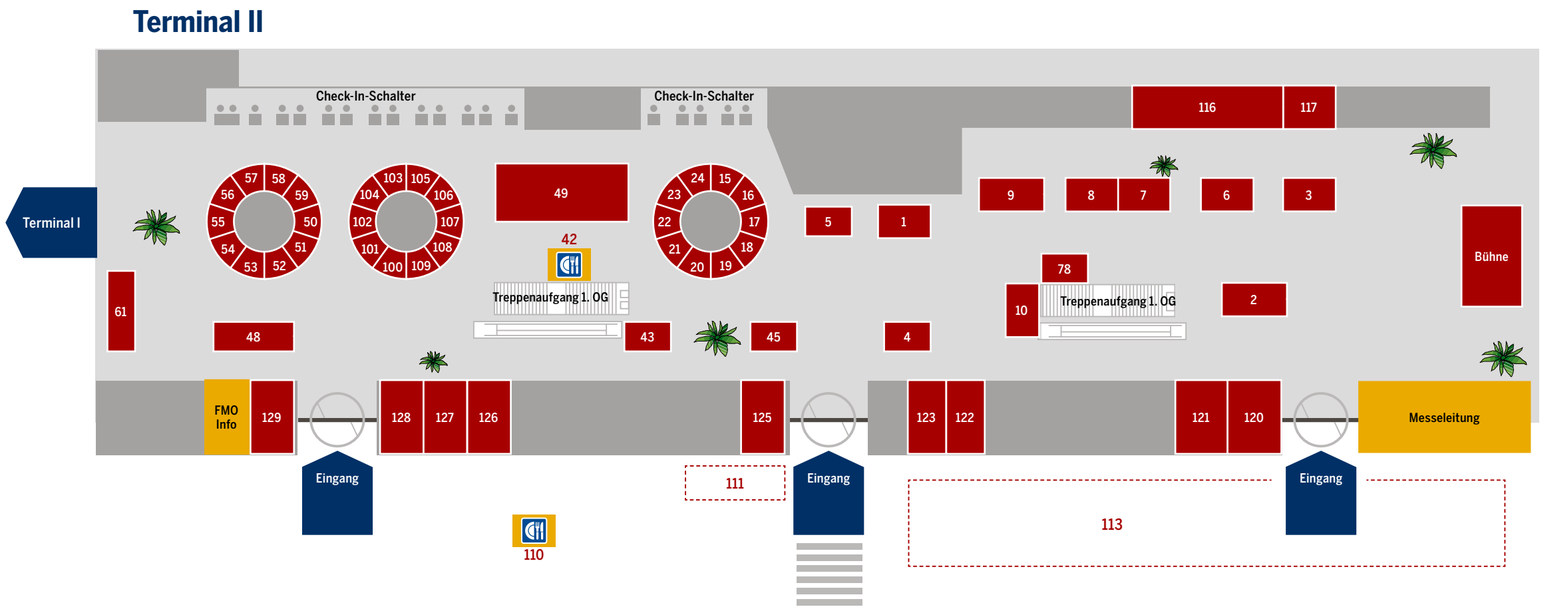
Der Messeplan

MESSEBÜRO	
Messebüro Friedrich Haug e.K.	Terminal 2

PARTNERUNTERNEHMEN	
Neue Osnabrücker Zeitung (noz Reisen)	
FMO Flughafen Münster/Osnabrück GmbH	1
Antenne Münster	
Radio RST	
Münstersche Zeitung	

AUSSTELLER	
2-Rad Center Schröder GmbH	90
Bad Driburger Touristik GmbH	22
Bad Lippspringe Marketing	48
Bad Marienberg Touristinformation	21
Bad Salzuflen GmbH	80
Bad Sassendorf Sole- und Moorheilbad	8
Ballonteam	4
Baumberge Touristik c/o Havixbeck Marketing e.V.	58
Bemax	69
Celle Tourismus	16
Condor	5
Das Bergische Land	6
Deutscher Camping Club - Landesverband	78
Dinosaurier-Park Münchehagen	17
DümmerWeserLand Touristik e.V.	100
Erholungsgebiet Doktor-See GmbH	24
Erlebnis Bremerhaven	120
Friedeburg Tourist-Info	101
Funboat-Touristik	49
Gebietsgemeinschaft „Grünes Binnenland“	20
Gemeinde Reken	54
Gemeinde Uplengen	108
Greven Marketing e.V.	102
Heinz Nixdorf Museums Forum	48
Hof Löbke	50
KalzAK Messevertrieb	43
Kreis Warendorf Touristische AG Parklandschaft	55
Kulturland Kreis Höxter	23
Lemurenland-Reisevermittlung	18
Lingen Wirtschaft + Tourismus GmbH	107
Lippe & Detmold Tourist Information	103
Marveld Recreatie	104
Mecklenburgische Seenplatte	2
Meer erleben - Reiselounge Greven	94
Mühlenkreis Minden-Lübbecke	73
Münsterland e.V.	57
Natur- und Geopark TERRA.vita	84
NaturaGart Deutschland	59
Naturerlebnis Südliches Friesland	101
Naturpark Hohe Mark	76
Oben an der Volme e.V.	96
Onvio Sanitätshaus GmbH	7





AUSSTELLER	
Paderborner Land	48
Rheine.Tourismus.Veranstaltungen. e.V.	102
Rila erleben	9
Polizeipräsidium Münster	10
Pro Herford GmbH Stadtmarkting	74
Sanitätshaus Perick	81
Schmallenberger Sauerland Tourismus	68
Stadt Leer	97
Stadt Lügde / Stadt Schieder-Schwalenberg	105
Stadtmarketing Gescher GmbH	56
Stadtmarketing Ibbenbüren GmbH	51
Strier Reisen	52
Südliches Emsland	106
Südliches Ostfriesland	97
Tambiente – Ihr Urlaubsmagazin	3
Tecklenburger Land Tourismus	86
Tourismus Brilon Olsberg GmbH	19
Tourismusgesellschaft Osnabrücker Land	84
Tourismusverband Biggesee-Listersee	96
Tourist-Information Moormerland	108
Unnewehr GmbH & Co. KG	61
Verbund Oldenburger Münsterland e.V.	109
VIA Urlaub-Service GmbH	75
Verkehrsverein Westernkotten	15

REISEAGENTUREN	
Alltours	140
Anka Reisen	122
Avis Budget Autovermietung GmbH & Co. KG	117
Continental Travel	121
Flughafeninfo	129
G.P.	128
Grand Express	123
Holiday Broker	136
Holiday Land	126
Kris Mari Travel	120
Lastminute Express 24	138
Reise Lounge	127
Reiseland relaxfly GmbH	132
Sixt GmbH & Co. Autovermietung KG	116
TAS-TOURISTIK	125
TUI	139

CATERING	
Imbissbetriebe Hidding	110
Karl Utzat	77
Fenderl Catering	1. OG
Lemme	42

RAHMENPROGRAMM	
Bingo	Bühne
Christian Hüser	Bühne
Freilichtbühne Greven	Bühne
Kinderschminken	Bühne
Vorträge	Konferenzräume 1. OG

Aussteller im Überblick

ANTENNE MÜNSTER und RADIO RST fliegen mit.

Das Lokalradio als Unterhaltungs- und Informations-Medium bleibt bei einer Reise schon lange nicht mehr am Flughafen zurück. Über den Livestream, abrufbar auf den Internet-Seiten der Sender oder aber die Apps von ANTENNE MÜNSTER und RADIO RST sind Sie auch im Urlaub 100 % gut informiert und hören den besten Mix.

1

Der **Flughafen Münster/ Osnabrück (FMO)** liegt direkt an den Autobahnen A1/A30 und ist damit der zentrale Flughafen für das westliche Niedersachsen, Westfalen und die östlichen Niederlande.

Ein attraktiver Flugplan, günstiges Parken, kurze Wege und eine angenehme Atmosphäre – dafür steht der FMO.

www.fmo.de.

2

Mecklenburgische Seenplatte

Willkommen in Deutschlands größtem, vernetzten Wassersportrevier Europas, mittendrin die Müritz. Müritz-Nationalpark mit UNESCO Weltnaturerbe. Guts- und Herrenhäuser. Gönnen Sie sich Ihren persönlichen Glücksmoment und entdecken Sie selbst, was das Land der 1000 Seen für jeden so einzigartig macht.

3

Tambiente bietet die ideale Urlaubsinspiration für jede Zielgruppe! Erleben Sie Aktivurlaub, unvergesslichen Familienurlaub, tauchen Sie ein in Kultur- und Kulinarikurlaub oder gönnen Sie sich Gesundheits- und Wellnessurlaub. Entdecken Sie unvergessliche Reiseerlebnisse unter **www.tambiente.de.**

6

Das Bergische Land

Östlich von Köln gelegen, bietet „Das Bergische" ein ausgedehntes Netz an Wander- und Radwegen mit Bewegungsmöglichkeiten für jeden Anspruch. Talsperren, Wiesen und Wälder sowie idyllische Fachwerkdörfer laden ein sich aktiv an der frischen Luft zu bewegen. Inspirieren lassen:
www.urlaub-im-bergischen.de

Mehr Infos und unsere ausgezeichneten Qualitätswanderwege gibt es hier:
www.dasbergische.de
www.bergisches-wanderland.de

7

Onvio Sanitätshaus

Erleben Sie die Freiheit des Reisens! Wir bieten Ihnen speziell entwickelte Mobilitätshilfsmittel als verlässliche Begleiter. Leichte, faltbare Rollstühle, kompakte Gehhilfen und praktische Reise-Scooter ermöglichen mobile Unabhängigkeit. Genießen Sie eine sorgenfreie Reise dank innovativer Lösungen.

8

Bad Sassendorf (Sole- und Moorheilbad)

Der Kurpark mit Erlebnis-Gradierwerk bietet neben Ruhe und Erholung Raum für Aktivität, Kultur und Genuss. Erholung ist in der Börde Therme garantiert mit Sauna im Gradierwerk, Sole-Schwebebecken und neuem Saunagarten. Zum Radfahren lädt ein attraktives Wegenetz mit lohnenden Ausflugszielen ein.

9

Rila erleben –
eine Erlebnisgastronomie mit den Länder-Themengärten Japan, Italien, Spanien, Griechenland, Afrika, Chile, einem Hochzeitsgarten sowie einer Parklandschaft mit Wassergarten und Gartenarchitektur auf 20.000 m². Mit Gartengastronomie und Reisemobilstellplatz.

www.rila-erleben.de

10

„Sicher (Ver)Reisen mit dem Fahrrad und dem Auto"

Die Polizei berät und informiert zu allen Themenbereichen des Verkehrs, die sichere Reise und gibt Tipps zum Verhalten im Urlaub.
Erfahren Sie u. a. alles zur Ladungssicherung und Umgang mit Wertsachen, damit ihr Urlaub von Beginn an erholsam wird.

15

Gesunde Salzluft an zwei großen Gradierwerken atmen (200.000 Liter Sole täglich). 33 °C warme Natursole & die Faszination Moor erleben. Blumenpracht & Kräuterduft im Kurpark genießen.
Die Soester Börde mit dem Rad erkunden.

www.badwesternkotten.de

16

Celle. So schön

Liebenswerte Residenzstadt mit beeindruckendem Fachwerkensemble. Von Fachwerk über Bauhaus, Welfenschloss, 24-Stunden-Kunstmuseum und regionale Spezialitäten bis hin zum gemütlichen Shoppingbummel Celle steht für Vielfalt. Neben dem Schloss mit Residenzmuseum, Barocktheater und Kapelle laden Gärten und Parks zum Flanieren ein. Celle – das Tor zur Lüneburger Heide – ist immer eine Reise wert.

17

Das Freilichtmuseum Münchehagen ist Deutschlands größter wissenschaftlicher Erlebnis- und Themenpark. Auf einem 2,5 km langen Rundweg erfahren die Besucher anhand von über 230 lebensechten Rekonstruktionen von Dinosauriern und anderen Urzeittieren alles über die faszinierende Entwicklung des Lebens in der Erdgeschichte.
www.dinopark.de

18

Madagaskar als Reiseziel bieten wir Ihnen im „Lemurenland" an. Ein internationales Team aus Deutschland und in Madagaskar bereitet Ihre Reise mit Ihnen und nach Ihrem Wunsch vor. Außerdem begleiten Sie auch vor Ort.

www.lemurenland.de

19

Brilon Olsberg – der Natur so nah!

Einfach mal aus dem Alltag ausklinken und durchatmen! Berge, ausgedehnte Wälder und weite Wiesentäler sind wie geschaffen für Bewegung in der Natur. Dazu noch die beiden liebenswerten Städtchen Brilon und Olsberg – perfekt für einen Urlaub im Sauerland.

20

Gebietsgemeinschaft Grünes Binnenland

Wir sind eine Touristinformation aus dem nördlichen Schleswig-Holstein. Wir bieten Ferienwohnungen, Ferienhäuser und Zimmer in Gasthäusern und Hotels. Außerdem buchen wir für Rad- und Wandertouristen „Rundum-sorglos"-Pauschalen auf Rad- und Wanderwegen in unserer schönen Region.

21

Bad Marienberg – Natur pur im Westerwald

Willkommen im Grünen! In Bad Marienberg kann man wunderbar wandern, Fahrrad fahren und die Natur genießen. Es gibt viel zu entdecken:

- Barfußweg
- Apothekergarten
- Wildpark
- Kletterwald
- MarienBad – Erlebnis- und Wellnessbad

www.badmarienberg.de

22

Bad Driburg

Warme Moorbäder, sprudelnde Mineralquellen, 26 Wander-wege mit traumhaften Ausblicken auf den Teutoburger Wald, abwechslungsreiche Radtouren, wunderschöne Parkanlagen, gemütliche Restaurants mit regionalen Produkten, eine Therme mit prämierter Saunalandschaft – Thermalbad-Auszeit ab 109 € inkl. 2 ÜF

23

Kulturland Kreis Höxter

Imposante Klöster wie das Weltkulturerbe Corvey und historische Fachwerkstädte wie die Hansestadt Warburg bilden die Kulisse für abwechslungsreiche Urlaubstage zwischen Teutoburger Wald und Weser. Ausgezeichnete Rad- und Wanderwege laden zu spannenden Entdeckungen ein.

24

Verbringen Sie eine tolle Zeit am **Doktorsee**, ob als Tagesausflug, beim Camping oder in den Ferienhäusern. Das Erholungsgebiet bietet viele Freizeitmöglichkeiten: einen Strand mit Wasserrutsche, Tretboote & SUPs, Adventure Minigolf, eine Saunalandschaft mit schwimmender SeeSauna und noch vieles mehr.

48

Bad Lippspringe:

Die malerische Kurstadt Bad Lippspringe bei Paderborn zeichnet sich durch ein einzigartiges Heilklima, ihre mineralhaltigen Quellen, ihre Rehakliniken und ihre Gartenschau aus. Die Stadt verfügt über 4-Sterne-Hotels, zertifizierte Gästehäuser und Ferienwohnungen sowie über einen Wohnmobilstellplatz.

Aussteller im Überblick

48

Erleben Sie auf 6.000 Quadratmetern 5.000 Jahre Informationsgeschichte von der Keilschrift bis zur Künstlichen Intelligenz. Als größtes Computermuseum der Welt bietet das Heinz Nixdorf MuseumsForum Informationsgeschichte zum Anfassen: Roboter, mit denen man interagieren kann, Retro-Games zum Spielen und Ausprobieren, 49 Winkekatzen, an denen man programmieren lernt und vieles mehr.

48

Paderborner Land

Städte und Landschaften voller Überraschungen, eine spannende Geschichte, abwechslungsreiche Natur, ausgezeichnete Rad- und Wanderwege, bodenständige Küche und freundliche Gastgeber: das Paderborner Land verwöhnt seine Besucher mit allen Zutaten für einen gelungenen Kurzurlaub in Deutschland.

49

Funboat Touristik
Ran an die Paddel!

Unsere Schlauchboot-Touren bieten ein individuelles Unterhaltungsprogramm für jung und alt. Von einigen Stunden bis zur ausgedehnten Wochenendtour findest Du in uns den richtigen Partner für deine Freizeitgestaltung.

50

Hof Löbke

Entdecken Sie den Hof Löbke – Ihr ganzjähriges Ausflugsziel für Erlebnisse, Genuss und Natur. Mit malerischem Blick, Hofladen, Restaurant, Spielpark, Alpakas und saisonalen Highlights bieten wir unvergessliche Momente in jeder Jahreszeit. Willkommen auf unserem Erlebnishof!

51

Ibbenbüren erleben – Naturgenuss zwischen Teuto und Schafbergplateau

Einkaufen und bummeln in der Innenstadt, Radeln in der Radregion Münsterland, wandern auf der Teutoschleife „Dörenther Klippen“ mit Rast in der „Almhütte“, entspannen am Aasee mit Aaseebad und Beach – es gibt viele Gründe für einen lohnenden Ausflug nach Ibbenbüren.

52

Ibbenbüren
Telefon 05451/91020
www.strier.de

Strier Reisen

Ibbenbüren
Reiseveranstalter für Gruppenreisen mit eigenem Reisekatalog für Busreisen – Flugreisen und Schiffsreisen

www.strier.de

54

Gemeinde Reken

Staatlich anerkannter Erholungsort im Naturpark Hohe Mark. Angebote für erholsame Urlaubstage im Münsterland.

55

- 1000 Kilometer ausgeschilderte Radrouten
- Knotenpunktsystem
- attraktive Themenrouten: EmsRadweg, WerseRadweg, 100-Schlösser-Route
- 300 Kilometer Warendorfer Reitroute mit Reit- und Raststationen
- Kanuerlebnis auf der Ems

www.parklandschaft-warendorf.de

56

Die **Stadtmarketing Gescher GmbH** hat sich u.a. zur Aufgabe gemacht, die Glockenstadt Gescher im Westmünsterland an der niederländischen Grenze zum Achterhoek touristisch mit Pauschalangeboten bekannt zu machen. Dabei spielen die vier Museen und die noch aktive Glockengießerei eine bedeutende Rolle.

57

Münsterland e.V.

Als eine der stärksten Regionalmanagement-Organisationen Deutschlands fördert der Münsterland e.V. den Tourismus, die Kultur und die Wirtschaft in der Region. Das Münsterland ist als Rad- und Pferderegion sowie durch seine Schlösser und Burgen weit über seine Grenzen hinaus bekannt und beliebt.

58

Baumberge Touristik

Entdecken Sie die idyllischen Baumberge im Herzen des Münsterlandes. Historische Ortskerne, Sandstein, sanfte Hügel und die typische Parklandschaft prägen die Region. Zwischen Münster und der niederländischen Grenze gelegen, sind die Baumberge ein idealer Startpunkt für Fahrrad-, und Wandertouren.

59

NaturaGart ist europaweit Marktführer für naturnahe Schwimmteiche. In Ibbenbüren hat NaturaGart einen großen Park mit beispielhaften Teichen, Bächen und Wasserfällen gebaut. Besucher bestaunen die Blumen, über 2 m lange Fische im Aquarium, eine große Palmenallee und den weltweit einmaligen Tauchpark.

61, 113

Wir, die Firma **Unnewehr**, sind ein Caravaning-Händler mit Reisemobilen, Vans und Wohnwagen in Osnabrück. Zugleich haben wir auch eine Fachwerkstatt für sämtliche Reparaturen und einen gut sortierten Shop. Seit 1907 am selben Standort erfüllen wir mobile Träume.

68

Genießen Sie eine Auszeit im **Schmallenberger Sauerland,** gelegen im Dreieck zwischen Dortmund, Kassel und Köln. Kommen Sie zum Wandern, Radfahren, Entspannen oder um Zeit mit Freunden oder der Familie zu verbringen! Übernachten Sie in familiengeführten Komforthotels, gemütlichen Landgasthöfen oder kuscheligen Ferienwohnungen und lassen Sie sich verwöhnen.

www.schmallenberger-sauerland.de

73

Mühlenkreis Minden-Lübbecke

44 funktionsfähige Wind-, Wasser- und Rossmühlen machen den Mühlenkreis deutschlandweit einzigartig. Passionierte Radler zieht es auf die 320 Kilometer lange Mühlenroute. Das Kaiser-Wilhelm-Denkmal lockt mit einem beeindruckenden Blick ins Wesertal.

74

Ob mit dem Rad, im Kanu oder zu Fuß – in Herfords Natur lassen sich die schönsten Ecken des Teutoburger Waldes entdecken. Das facettenreiche Angebot erstreckt sich über themenbezogene Rad- und Wanderwege, kulturelle Angebote bis hin zum vielfältigen Spaß- und Wellness-Angebot im H2O Herford.

75

Größter Marktüberblick über Fahrrad- und Wanderurlaub weltweit

Wir bieten kostenlose Urlaubs-Kataloge hauptsächlich zu den Themen Fahrrad-, Wander- & Familienurlaub sowie Städtereisen und Urlaub in Deutschland an.

76

Naturpark Hohe Mark

BilderbuchLandschaften auf zahllosen WanderKilometern, Abenteuer auf hunderten von RadKilometern und Natürlichkeit in 1978 Quadratkilometern. Wenn du auf Abwechslung, Naturzauber und fabelhafte Tierwelten stehst, dann entdecke den Naturpark Hohe Mark!

www.naturpark-hohe-mark.de

80

Bad Salzuflen

Erleben Sie eine frische Brise für Körper, Geist und Seele! Natürliche Sole-Quellen und imposante Gradierwerke sorgen für Luft und Wasser wie am Meer. Der exzellente Gesundheitsstandort begeistert mit kurzen Wegen zwischen lebendiger Altstadt, Ruhe-Oase Kurpark und wunderschöner Natur.

81

Das **Sanitätshaus Perick** mit Sitz in Steinfurt und Greven stellt Ihnen aktuelle Reisehilfsmittel und Reisestrümpfe vor mit denen Sie Ihre Reise 2024 auch mit einem Handicap genießen können.

Informationen unter
www.perick.de

Aussteller im Überblick

84

Tourismusgesellschaft osnabrücker land

Osnabrücker Land

Der Baumwipfelpfad und die Süßkirschen-Sammlung am Teutoburger Wald, die Varusschlacht am Wiehengebirge und dazwischen: Osnabrück, der Natur- und UNESCO Geopark TERRA.vita, Heilbäder sowie tolle Rad- und Wanderwege.

www.osnabruecker-land.de

84

TERRA.vita

Natur- und UNESCO Geopark

- Wandern, Spazieren, Entdecken
- 300 Mio. Jahre Erdgeschichte

Erlebe die Highlights deiner Region!

www.geopark-terravita.de

86

Tecklenburger Land

Ausgezeichnet: Urlaubsregion Tecklenburger Land

Atemberaubende Panoramen, ein türkisblauer Canyon und 40 Meter hohe Felsklippen - das Tecklenburger Land steckt voller Überraschungen. Eine Vielzahl zertifizierter Wanderwege, ein dichtes Radwegenetz, mittelalterliche Orte und viele kulturelle Sehenswürdigkeiten laden ein, die Premiumwanderregion am Teutoburger Wald zu erkunden.

90

ZWEIRAD CENTER schröder FAHRRADGIGANT.de

Die **2-Rad-Center Schröder GmbH** ist ein Fahrrad-Unternehmen mit Tradition. Unter dem Motto „Riesige Auswahl, Top Preise, Top Service" begeistern wir unsere Kunden. Wir bieten die wohl größte und umfangreichste Produktauswahl im Münsterland. Fahren Sie vor Ort Probe auf unserer riesigen Indoor-Teststrecke oder stöbern Sie in unserem Online-Shop:

www.fahrradgigant.de

94

REISELOUNGE GREVEN

Reiselounge Greven, Euer Reisebüro für Meer!

Unser Ziel ist es, Euch unvergessliche Erlebnisse und Erinnerungen zu verschaffen.

Ob hoch zur See, entspannt auf dem Fluss, weit entfernt oder doch der Städtetrip – wir machen Euren Urlaub zur schönsten Zeit des Jahres!

96

BIGGE-/LISTERSEE NATUR-ERLEBNIS

Natur-Erlebnisgebiet Biggesee-Listersee – mehr als seenswert!

Erleben Sie schöne Aussichten und unzählige Freizeitmöglichkeiten am malerischen Bigge- und Listersee. Entdecken Sie die unberührte Natur, beeindruckende Sehenswürdigkeiten und charmante Städte. Ein Paradies für Naturliebhaber und Abenteurer!

96

OBEN AN DER VOLME

Oben an der Volme: sagenhaft erlebnisreich

Erlebnisvielfalt zwischen der Nordhelle, der höchsten Erhebung im Ebbegebirge, und der Volme, einem Zufluss der Ruhr. Kurzweilige Ausflüge zu den zauberhaften Sagenorten, erlebnisreiche Entdeckungen rund um die Talsperren der Region oder aber eine Auszeit in der Natur, entlang der Themenwege VolmeSchätze.

97

Feriengebiet Südliches Ostfriesland – Erholsame Weite – voller Gastlichkeit

Entdecken Sie die Vielfalt des Südlichen Ostfrieslands und der Stadt Leer. Bei uns erhalten Sie Informationen zum Radfahren auf der Int. Dollard Route und Deutschen Fehnroute, dem Naturerlebnis mit Paddel und Pedal, einem abwechslungsreichen Besuch in der Stadt Leer und viele weitere Ausflugsideen.

100

DÜMMER WESER Land

Im Städtedreieck zwischen Bremen, Hannover und Osnabrück gelegen, lockt das DümmerWeserLand mit dem Dümmer-See als zweitgrößtem Binnensee Niedersachsens, Europas drittgrößtem Kranichrastgebiet, Wander- und Radwegen entlang faszinierender Moorlandschaften und durch die Dammer und Stemweder Berge.

101

FRIEDEBURG Ostfriesland – Das grüne Tor zur Nordsee

Friedeburg – das grüne Tor zur Nordsee

Im Friedeburger Land werden Sie mit einem herzlichen Moin begrüßt. Friedeburg liegt ca. 30 km von der Nordsee entfernt und ist eine der waldreichsten Gemeinden Ostfrieslands. Wir bieten Ihnen Natur-, Kultur-, Camping- und Aktivurlaub inmitten wunderschöner Natur.

101

Naturerlebnis Südliches Friesland

Naturerlebnis Südliches Friesland

7 erlebnisreiche Radtouren in der friesischen Wehde

Auf nur wenigen Kilometern lassen sich Küste, Marsch, Geest, Urwald und Moor mit dem Fahrrad erkunden.

Fahren nach Knotenpunkten – Genial einfach, einfach genial!

www.naturerlebnis-suedliches-friesland.de

102

hier geht was! Greven beständig lebendig

- Aktiv und Natürlich: Abwechslungsreicher Urlaubsspaß bei Rad- und Kanutouren in der idyllischen Auen- und Parklandschaft
- Attraktive Themenrouten: EmsRadweg und Friedensroute
- Stadtfeste, Kleinkunst, Konzertevents
- Sommerfeeling bei Greven an die Ems!

www.greven-marketing.de

102

RHEINE. TOURISMUS. VERANSTALTUNGEN. E.V.

Als Startpunkt des Hermannsweges finden Besucher in Rheine nicht nur einen ausgezeichneten Wanderweg, sondern auch zahlreiche schöne Radwanderwege, ideale Wasser-Freizeitmöglichkeiten und viele weitere Erholungsangebote. Das Leben an der Ems ist bei monatlichen Veranstaltungen, in gemütlichen Cafés und beim Bummel durch die City erlebbar.

103

DETMOLD Kulturstadt im Teutoburger Wald

Detmold –

facettenreich und faszinierend! Mit dem einzigartigen Mix aus kulturellen Highlights, spektakulären Sehenswürdigkeiten und reizvoller Natur verzaubert Detmold seine Besucher zu jeder Jahreszeit. Sportlichen Besuchern bieten zahlreiche Rad- und Wanderwege aktiven Naturgenuss.

104

Marveld recreatie

Das ganze Jahr über sind Sie hier richtig, wenn Sie einen schönen Urlaub verbringen möchten. Verbleiben Sie in luxuriösen Ferienhäusern, dem Hotel oder auf dem Camping des 5-Sterne-Ferienparks in den Niederlanden. Entdecken Sie während Ihres Aufenthaltes das Schwimmbad mit unzähligen Wasserrutschen.

105

...einfach malerisch! SCHIEDER-SCHWALENBERG – Lügde Staatlich anerkannter Erholungsort

Schieder-Schwalenberg und Lügde liegen eingebettet zwischen dem Teutoburger Wald und dem Weserbergland und zeichnen sich durch landschaftliche Vielfalt sowie eine interessante Kulturgeschichte aus. Auf der Messe werden die naturnahen Wanderwege und die Highlights der beiden Fachwerkstädte präsentiert.

106

Südliches Emsland Natürlich hier

Natürlich hier: Entspannt Urlauben

Freuen Sie sich auf ausgedehnte Radtouren durch die Natur und einen bunten Strauß an Freizeitmöglichkeiten. Malerisch gelegene, ländliche Gemeinden, gemütliche Hofcafés mit regionalen Köstlichkeiten und das urbane Flair der Ems-Stadt Lingen warten auf Sie!

www.suedlichesemsland.de

107

LWT LINGEN wirtschaft + tourismus

Die Stadt **Lingen** und ihre vielfältige Umgebung eignen sich perfekt für ausgedehnte Radtouren. Freizeit- oder ambitionierte Hobbyradler finden hier die passenden Tages- und Mehrtagestouren mit „Flachland-Garantie". Als größte Stadt im Emsland treffen hier urbanes Flair und malerische Natur aufeinander.

108

MOORMERLAND AN OSTFRIESLANDS EMSMÜNDUNG

Moin aus Ostfriesland: Endlich Urlaub! Jetzt können Sie Abstand vom Alltag nehmen, neue Eindrücke gewinnen und ganz bei sich selbst ankommen. Die Gemeinden Moormerland & Uplengen bieten dafür ideale Bedingungen. Holen Sie sich mit unseren Prospekten erste Anregungen für Ihre nächste Urlaubsplanung.

108

UPLENGEN Staatl. anerkannter Erholungsort

Moin aus Ostfriesland: Endlich Urlaub! Jetzt können Sie Abstand vom Alltag nehmen, neue Eindrücke gewinnen und ganz bei sich selbst ankommen. Die Gemeinden Moormerland & Uplengen bieten dafür ideale Bedingungen. Holen Sie sich mit unseren Prospekten erste Anregungen für Ihre nächste Urlaubsplanung.

www.uplengen.de

109

Ob mit dem Fahrrad, dem Kanu oder dem Pferd, dem Auto oder dem Reisemobil – das Oldenburger Münsterland lässt sich auf erholsame und zugleich unterhaltsame Weise entdecken. Die Region um die Landkreise Cloppenburg und Vechta heißt Sie mit einer facettenreichen Landschaft, einer spannenden Kulturwelt, abwechslungsreichen Freizeitangeboten sowie interessanten Brauchtümern und einer besonderen Kulinarik willkommen.

120

Die Erlebnis Bremerhaven – Gesellschaft für Touristik, Marketing und Veranstaltungen mbH - ist die zentrale Vermarktungsorganisation der Seestadt Bremerhaven. Ihre Abteilungen decken alle touristischen Bereiche ab. Zur Gästebetreuung unterhält sie zwei Tourist-Informationen.

Reiseagenturen am FMO

116 Sixt GmbH & Co. Autovermietung KG

117 Avis Budget Autovermietung GmbH & Co. KG

120 Kris Mari Travel

121 Continental Travel

122 Anka Reisen

123 Grand Express

125 TAS-TOURISTIK

126 Holiday Land Maxholiday Reisebüro

127 Reise Lounge

128 G.P.

129 Flughafeninfo

132 Reiseland relaxfly GmbH

136 Holiday Broker

138 Last Minute Express 24

139 TUI

140 Alltours

Vergesst die Postkartenmotive!

■ Wer einfach blind drauflos knipst, hat am Ende wenig Freude mit den Urlaubsbildern

Nevada wie gemalt: Wer schönes Wetter abpasst und in den Morgen- oder Abendstunden fotografiert, wird oft mit tollen Fotos belohnt. Foto: Andrea Warnecke/dpa-tmn

Langweilige Strandfotos, kitschige Sonnenuntergänge oder das Hotel aus allen Perspektiven: Urlaubs- und Reisefotos wirken häufig gähnend langweilig. Das muss nicht sein. Zwei Profifotografen geben Tipps, wie ein Urlaub oder eine Reise so spannend dokumentiert werden kann, dass man die Bild-Erinnerungen immer wieder gern hervorholt.

Michael Martin zählt zu den bekanntesten Fotografen hierzulande. Der Diplom-Geograf, Vortragsreferent und Abenteurer bereist seit mehr als 40 Jahren die Welt und berichtet darüber in Vorträgen, Büchern oder TV-Dokus. Für Martin gibt es grundsätzlich erst einmal „richtige“ und „falsche“ Uhrzeiten zum Fotografieren: In den Morgen- und Abendstunden geben warmes Licht und Schatten eine besondere Atmosphäre. „Außerdem finden viele soziale Aktivitäten eher morgens und abends statt, nicht mittags“, erklärt er den Ansatz. Gute Reisebilder seien daher oftmals eine Zeit- und Prioritätenfrage, meint Martin. Für gute Fotos müsse der Fotografie ein entsprechender Stellenwert eingeräumt werden: „Ein guter Fotograf bewegt sich ständig, sucht Motive und fotografiert schnell, wenn er ein passendes Motiv findet.“ Dabei sei die beste Kamera jene, die man eben gerade dabei hat.

Profifotograf Michael Runkel hat alle 193 Mitgliedsstaaten der Vereinten Nationen bereist. Seine Fotos sind weltweit in Reiseführern, Zeitungen, Magazinen und auf Online-Portalen zu finden. Gute Reisefotos fangen für Runkel bei den Grundlagen der Fotografie an. Dazu gehören die besten Wetterbedingungen, die richtige Tageszeit mit entsprechendem Licht und ein schöner Bildausschnitt. Aber nicht nur die Bildkomposition ist ihm wichtig, er rät auch dazu, Fototechniken wie das Spiel mit der Tiefenschärfe einzusetzen. Auch Michael Martin nutzt den sogenannten Cinema-Look mit offener Blende (kleinste Blendenzahl), um Protagonisten mehr in den Vordergrund zu setzen, also Mensch scharf und Hintergrund unscharf. Smartphones simulieren diesen Effekt mit dem Porträt-Modus. „Bei Porträts sollte Licht seitlich ins Gesicht scheinen, manchmal funktionieren auch Gegenlichtaufnahmen“, sagt Michael Runkel. Und: „Bei Personenaufnahmen sollten nicht die Füße abgeschnitten werden.“
Was keinesfalls schadet: Vor dem Urlaub die Bedienungsanleitung der Kamera lesen, mit der Smartphone-Kamera etwa im manuellen Modus experimentieren und sich noch einmal mit Foto-Grundlagen wie dem Verhältnis von Blende, Verschlusszeit und Sensorempfindlichkeit (ISO) auseinanderzusetzen. Optimal ist natürlich immer eine Kamera mit Wechselobjektiven. Aber wer viel und gern mit dem Smartphone fotografiert, dem oder der empfiehlt Michael Runkel bei einem Neukauf zumindest zu

Ober- oder sogar Spitzenklasse-Geräten zu greifen. Denn dort kommen die besten Kameras mit schnellen Prozessoren, relativ großen Sensoren, Superweitwinkel- und optische Teleobjektive zum Einsatz. Top-Smartphones bieten auch meist die Möglichkeit, Fotos im Rohdatenformt (RAW) abzuspeichern. Manuelle Einstellmöglichkeiten, oft Expertenmodus genannt, finden sich dagegen oft auch schon bei Mittelklasse-Smartphones.

Auch eine Recherche zum Zielland gehört für Runkel zur fotografischen Vorbereitung einer Reise. „Die Motive sind in jedem Land und jeder Region unterschiedlich", sagt er. Daher sei es hilfreich, sich vorher zu informieren und sich Gedanken zu machen. Damit meint er aber nicht die touristischen Höhepunkte. „Abseits der Hotspots gibt es häufig Regionen und Plätze, die schön, aber nicht überlaufen sind", sagt Runkel. „Dort finden sich meist gute Motive." Viele Hobbyfotografierende sind nur auf Postkartenmotive fixiert, etwa auf Landschaften, Strände oder Kulturdenkmäler. „Was meist fehlt, sind Protagonisten und eine persönliche Note. Die machen Urlaubsfotos erst sehenswert", sagt Michael Martin. Denn die Menschen, denen man die Fotos später zeigt, wollen keinen neutralen Reiseführer sehen, sondern einen persönlichen Reisebericht, meint Martin. „Wenn das Eis der Tochter auf die Straße fällt, fotografiere ich es ebenso wie die Autopanne bei der Anreise." Auch das gehört zum Urlaub dazu. Deshalb sollte tatsächlich die Hälfte der Fotos Menschen und Alltagssituationen zeigen, rät Michael Martin. Daraus lasse sich dann ein guter, chronologisch aufgebauter, dokumentarischer Reisebericht mit spannenden Erzählstrang machen.

Aber: „Viele Hobbyfotografierende bilden häufig nur die Totale ab", merkt Martin kritisch an. „Es sind aber Nahaufnahmen von Kindern, Einheimischen oder Essen, die interessant sind." Sein Tipp: Einfach öfter mal näher ran gehen. Dabei dann aber immer mit Anstand fotografieren: „Personen nicht einfach ‚abschießen', sondern fragen, ob sie mit dem Fotografieren einverstanden sind", sagt Michael Martin. Dazu gehöre auch: „Sonnenbrille abnehmen, Respekt zollen, Vertrauen aufbauen und dann erst nach einem Foto fragen." Ein Reisebild mit einem Einheimischen sei erst dann gut, wenn sich Fotografierte und fotografierende Reisende hinterher gut fühlen. Auch Michael Runkel hält beim Fotografieren den respektvollen Umgang mit Menschen, Kultur, Natur und Tieren für sehr wichtig. „Auch in einer Narzissmus-Kultur mit vielen Selfies darf der Respekt vor anderen Menschen nicht fehlen", sagt er. „Andere Länder und Kulturen haben ein anderes Bewusstsein und reagieren auf aufdringliche Fotografen mitunter irritiert und verärgert."

Und was ist besser? Wenige Fotos machen oder ganz viele? Michael Martin rät gerade auch Anfängerinnen und Anfängern strikt dazu, lieber immer ein paar mehr Fotos zu machen und hinterher dann „gnadenlos" auszusieben. Selbst er als Profi sortiere nach einem Fototag abends immer noch meist 90 Prozent der belichteten Bilder aus, eben alle Fotos, die mäßig und schlecht geworden sind.

Essen auf Booten gehört in Bangkok zum Alltag: Hier fallen beim Anschauen zahllose spannende und schmackhafte Details ins Auge. Foto: Verena Wolff/dpa-tmn

Ein Katergefühl nach dem Flug

■ Was hilft gegen Jetlag? Mit etwas Vorbereitung fällt er nicht so heftig aus

Beim Reisen über mehrere Zeitzonen hinweg ist er eine unangenehme Begleiterscheinung: der Jetlag. Seine Erkennungsmerkmale: Man ist müde, platt, unkonzentriert. Mitunter fühlt es sich fast so an, als wäre man etwas verkatert.

„Von Jetlag spricht man dann, wenn der Körper nach einer Zeitverschiebung keinen natürlichen Schlaf-wach-Rhythmus findet", erklärt die Schlafmedizinerin Prof. Kneginja Richter. Das zeigt sich an solchen Symptomen wie dem Hangover-Effekt. Was hilft? Die Expertin hat im Interview ein paar Ratschläge.

Müde, platt - fast schon verkatert: So macht sich ein Jetlag bemerkbar. Foto: Christin Klose/dpa-tmn

Frau Richter, was ist schlimmer mit Blick auf den möglichen Jetlag: Wenn man weit Richtung Osten fliegt, etwa nach Thailand oder Australien, wo es viel später ist als hier, oder wenn man weit in den Westen fliegt, etwa in die USA, wo es viel früher ist?

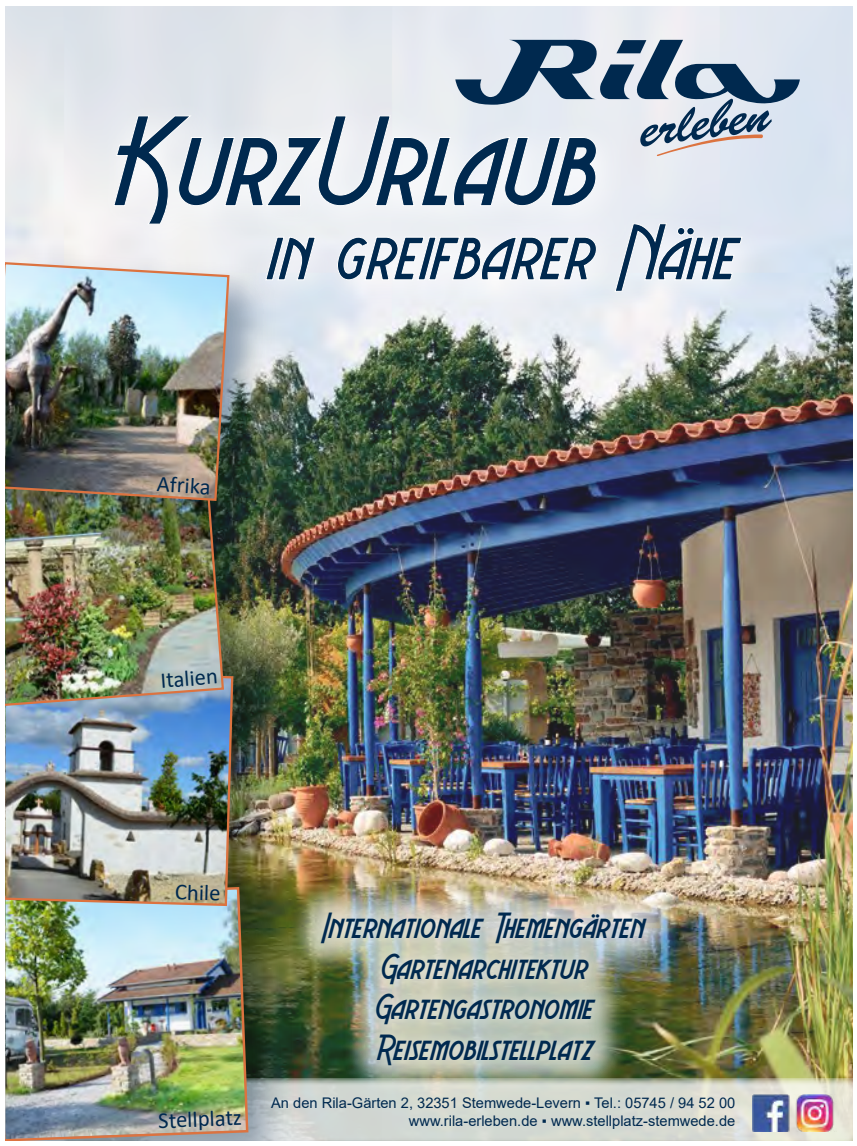
Das hängt wesentlich vom Chronotypen des Menschen ab. Für Spätaufsteher, die nachts aktiv sind - die sogenannten Eulen - ist der Flug nach Westen ein bisschen leichter zu verkraften als der Flug nach Osten. Für morgens aktive Frühaufsteher - die Lerchen - ist der Flug nach Osten wiederum ein bisschen leichter zu verkraften als der Flug nach Westen. Weil Eulen von Natur aus einen verschobenen Schlaf-wach-Rhythmus haben, kommt es bei ihnen zu einem Re-Setting, wenn sie in Richtung Westen fliegen. Umgekehrt ertragen es die Lerchen leichter, in die Zukunft durch die Zeit zu fliegen, also gen Osten.

Ein Tipp, der gegen Jetlag helfen soll: Das Schlafmuster einige Tage vor dem Flug schon langsam an die Zeitzone im Reiseland anpassen, sodass der Körper sich sanft daran gewöhnt. Klappt das?

Das kann hilfreich sein. Wenn ich weiß, dass ich bald in die USA oder nach Japan fliege, fange ich idealerweise eine Woche vorher an, den Rhythmus leicht anzupassen. Fliegt man etwa nach Japan, geht man etwas früher ins Bett und steht etwas früher auf, fliegt man in die USA, geht man etwas später ins Bett und steht etwas später auf. Es geht dabei um Regelmäßigkeit, nicht um die Steigerung - denn allzu außergewöhnliche Bettgehzeiten sind für den Körper Stress. Man sollte den Körper bei dieser Vorbereitung auf die Reise also nicht zu sehr aus dem Rhythmus bringen. Einige Tage lang vor der Reise eine halbe oder eine Stunde eher oder später schlafen zu gehen und früh dann entsprechend eher oder später aufzustehen, kann aber Sinn machen, um sich schon etwas an die Zeit im Reiseland anzupassen. Um dabei besser in den Schlaf zu finden, kann die Einnahme von Melatonin helfen.

Wenn mich dann dennoch zum Beispiel in den USA schon am frühen Nachmittag wegen des Jetlags die Müdigkeit packt: Kann ich dann schon 15.00 Uhr schlafen gehen oder sollte ich bis zum Abend durchziehen, um meinem Körper den geänderten Tag-Nacht-Rhythmus aufzuzwingen?

Man sollte lieber sofort an die neue Zeitzone adaptieren und über den Tag die Müdigkeit aushalten. Ausnahme: Man kann sich 20 bis maximal 30 Minuten einen Nap erlauben - mit Wecker! Denn wenn man keinen Wecker stellt und aus dem Nap wird ein Zwei- bis Drei-Stunden-Schlaf, ist das ein No-Go. Mein Rat: Am Zielort tagsüber so viel wie möglich Licht bekommen und abends, wenn es Schlafenszeit ist, das Zimmer absolut abdunkeln. Am besten fragt man im Hotel nach einem möglichst ruhig gelegenen Zimmer. Und: unbedingt eine Schlafmaske einpacken.



Mit Storno nicht zu lange warten

■ Schnelles Handeln im Falle einer Reiserücktrittsversicherung

Wer eine Reiserücktrittsversicherung abgeschlossen hat, ist in vielen Fällen gegen hohe Stornogebühren geschützt, falls kurzfristig der gebuchte Urlaub platzt. Doch was ist zu tun, wenn etwas passiert - und wie schnell? Welche Belege braucht der Versicherer? Die Stiftung Warentest gibt in ihrer Zeitschrift „Finanztest“ Tipps rund um die Schadenmeldung beim Versicherer:

1. Zeitpunkt der Absage

Angenommen, Sie erkranken so schwer, dass Sie in ihrem aktuellen Zustand nicht reisen können. Doch der Abflug ist erst in drei Wochen. Ist man unsicher, ob man bis zur Abreise wieder fit ist, dann sollte man beim Versicherer anrufen. Einige Versicherer haben sogar eine sogenannte Medizinische Stornoberatung. Rät der Mitarbeiter in der Hotline dann zum Abwarten und der Arzt oder die Ärztin bescheinigt später doch eine Reiseunfähigkeit, haben Versicherte laut Finanztest dennoch Anspruch auf volle Erstattung. Sonst gilt: „Wer zu spät storniert, bekommt weniger Geld.“ Auch der umgekehrte Fall ist denkbar, wie die Finanztester unter Verweis auf ein Urteil des Amtsgerichts München beschreiben: Rät die Hotline zur Absage und hält man sich daran, muss der Versicherer die Stornokosten tragen. In dem verhandelten Fall ging es um die Abklärung eines Krebsverdachtes (Az.: 122 C 7243/22).

2. Nicht mit dem Stornieren warten

Erhält man beim Anruf vom Versicherer die Auskunft, dass man sofort stornieren sollte, oder ist einem ohnehin klar, dass die Reise nicht angetreten werden kann? Dann sollte man die Stornierung sofort in die Wege leiten - bei einer Pauschalreise per E-Mail oder Einschreiben an den Reiseveranstalter und bei individuell gebuchten Leistungen an die einzelnen Anbieter, etwa das Hotel, die Airline oder die Mietwagenfirma. Der Grund: Je später man storniert, desto höher sind oft die anfallenden Stornokosten. Und wie bei Punkt 1 angeklungen ist: In dem Fall übernimmt der Versicherer womöglich nicht alle Kosten, falls aus der Begründung der Reiseabsage (siehe Punkt 3) hervorgeht, dass man schon eher hätte stornieren können.

3. Belege liefern

Ist man erkrankt, haben Versicherer oft einen ärztlichen Fragebogen auf ihrer Website parat, der vom Arzt oder von der Ärztin ausgefüllt werden kann. Darin wird auch abgefragt, wann die Reiseunfähigkeit festgestellt wurde. Es gibt neben gesundheitlichen Problemen noch eine Reihe weiterer möglicher Gründe für eine Reiseabsage, die von der Police abgedeckt sein können. Auch hier muss man entsprechende Belege senden. Etwa das Kündigungsschreiben des Arbeitsgebers, den Bescheid der Uni über einen kurzfristig anberaumten

Eine Reiserücktrittsversicherung kann bei einer kurzfristigen Urlaubsstornierung finanzielle Verluste abmildern.
Foto: Sebastian Kahnert/dpa-Zentralbild/dpa-tmn

Nachprüfungstermin oder das Polizeiprotokoll im Fall eines Wohnungseinbruchs. Neben diesen Belegen braucht es für eine Schadenmeldung laut Finanztest: Reisebuchungs- und Zahlungsbestätigung, die Rechnung über die Stornokosten, die Versicherungsnummer und eben die Begründung für die Absage. Die Eingabe der Schadenmeldung ist oft online auf der Website des Versicherers möglich. Besonders für Familien mit kleinen Kindern und für ältere Menschen biete sich der Abschluss einer Reiserücktrittspolice an, weil hier gesundheitlich eher etwas dazwischenkommen könne, so Finanztest. Die Fachleute raten zu Kombitarifen aus Reiserücktritts- und Reiseabbruchversicherung. Letztere schützt vor zusätzlichen Kosten, falls der Urlaub vorzeitig abgebrochen werden muss, etwa wegen einer Verletzung. Ein weiterer Rat: Tarife ohne Selbstbehalt buchen. Der könne mitunter bis zu 20 Prozent der Stornokosten betragen.

Was treibt uns im Urlaub ins Risiko?

■ Gleitschirmflüge, Skydiving und andere waghalsige Aktionen

„Lauf, lauf", schreit Fabi hinter mir. Es ist das vereinbarte Startsignal. Jetzt gibt es kein Zurück mehr. Das Herz schlägt bis zum Hals. Auf der abschüssigen Wiese rennen wir so synchron wie möglich los.

Über Gurtzeug und Karabiner sind Fabi und ich verbunden - oder, besser gesagt, hänge ich an ihm. Bei der Einweisung hatte er mir eingeschärft: „Lange, ausgreifende Schritte machen." Wir gewinnen an Tempo, bis der brutale Ruck im Rücken kommt. 41 Quadratmeter Gleitschirm haben sich beim Sprint mit Luft gefüllt, wir heben ab. Es schaukelt und saust und sirrt in den Ohren. Der Wind schneidet ins Gesicht. Nun liegen die Ausläufer der Allgäuer Alpen im Mittagslicht unter uns, wir schauen hinab auf Wälder, Viehweiden, Felsflanken. Fabi hat die Steuerseile im Griff. Ich fühle mich buchstäblich fremdgesteuert und wie hineinkatapultiert in einen Film, der vor meinen Augen abläuft. Mit dem Unterschied, dass ich heute mitspiele. Die Perspektive ist unwirklich, die Sitzstellung mit den herabbaumelnden Füßen erstaunlich bequem. Der Puls verlangsamt sich, doch die Anspannung bleibt. Knapp zwanzig Minuten wird der Flug in die Tiefe des Tals von Pfronten - nahe Füssen - dauern.

Fabi heißt Fabian Bendlin, ist 30, gelernter Maschinenbauingenieur und nebenberuflich Tandempilot für Gleitschirmflüge. Das Fliegen hat ihn gepackt. Warum? „Da oben betritt man aus der Vogelperspektive ein neues Areal", sagt er. „Wir Menschen sind so geschaffen, eigentlich immer am Boden zu sein. Und jetzt schaffen wir's in die Luft, ins Territorium der Adler. Das ist das Schönste, was es gibt." Ist es das wirklich? Diese Frage richte ich an mich selber. Was hatte mich angetrieben? Es gibt mehrere Antworten. Ganz kurz und knapp lauten sie: Selbstbeweis, der Reiz des Neuen, die bewusste Konfrontation mit der eigenen Höhenangst. Was treibt andere an, die so etwas machen? „Für manche ist es ein Once-in-a-lifetime-Erlebnis, das sie als Geburtstagsgeschenk bekommen haben", erzählt Fabian. „Andere wollen ausloten, wie weit der Mut reicht." In der Luft habe der Passagier eigentlich nur noch die Aufgabe, das Ganze zu genießen. Thrill und Chill quasi.

Feriengemeinden vermarkten Adrenalinkicks in der Luft, wollen sich von anderen Regionen durchs Abheben abheben: ob mit Paragliding wie hier im Allgäu, durch Fallschirmsprünge oder immer neue,

Hoch über dem Allgäu: Tandempilot Fabian Bendlin (re.) ist locker drauf, der Autor des Textes scheint noch etwas angespannt. Fotos: Fabian Bendlin/Andreas Drouve/dpa-tmn

Verkehr am Himmel über Pfronten: Ein Solo-Paraglider fliegt neben dem Autoren und seinem Tandempiloten in Richtung Tal.

noch spektakulärere Ziplines. Und es braucht nur einen Blick in die sozialen Medien, um zu sehen: Es geht auch manchen Urlaubern um eine Art Selbstvermarktung. Bilder, in denen man in Hunderten Metern Höhe über den Bergen schwebt, werden die Follower vermutlich mehr beeindrucken als das nächste „schnöde" Gipfelpanorama von der Aussichtsplattform. Nach dem Motto: Schaut, was für einen aufregenden Urlaub ich erlebe!

Klar: Nervenkitzel und Hang zur Selbstpräsentation gehen für manche Hand in Hand, aber das gilt natürlich nicht pauschal für alle. Und so bleibt immer noch die Frage: Warum scheinen Menschen gerade im Urlaub eher dazu bereit, ein Risiko einzugehen? Reisepsychologin Christina Miro hat eine Antwort: „Während einer Reise verlässt man die gewohnte sichere Umgebung und begibt sich an einen meist unbekannten Ort in der Ferne", sagt Miro. „Dabei nehmen Reisende automatisch neue Reize wahr." Das mache sie spontaner und unternehmungslustiger als im routinierten Alltag. „Sie haben mehr Lust, etwas Neues auszuprobieren."

Miro ist auch schon den Verlockungen unterwegs erlegen, „etwas Verrücktes oder Außergewöhnliches zu tun". Ob beim Parasailing im Mittelmeer oder beim Indoor-Skydiving. Den Zustand danach beschreibt sie so: „Die Belohnung ist ein positives Gefühl wie Zufriedenheit und Dankbarkeit, am Leben zu sein." Man sei stolz, dass man es geschafft habe, seine Angst zu überwinden. Man spüre auch Erleichterung und Freude, dass es vorbei und alles gut gegangen sei.

Diesen Eindruck kann ich bestätigen. Genau das geht mir nach dem Gleitschirmflug auch durch den Kopf - Stolz, Erleichterung, ein gutes Gefühl. Fabi und ich sind planmäßig, aber abrupt auf den gepolsterten Hosenböden im Gras gelandet. Der Tandempilot legt den Schirm zusammen, für den nächsten Passagier. „Es wird nie langweilig, jeder Flug aufs Neue ist der Hammer", sagt er und spricht von «vielen Wiederholern", die wieder fliegen wollten. Würde auch ich es abermals tun? Da bin ich mir nicht sicher.

Ohne Risiko in die Tropen reisen

■ Schutz vor Malaria und Co. vor der Fernreise

Wer auf seiner Tropenreise ein Moskito-Repellent benutzt, verringert schon mal erheblich die Gefahr, an Malaria zu erkranken. Foto: Christin Klose/dpa-tmn

Wer in den Tropen sicher reisen will, sollte sich gegen das tödlichste Tier wappnen, das der Planet zu bieten hat: Die Mücke! Laut dem Weltmalariabericht 2022 der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erkranken weltweit rund 247 Millionen Menschen pro Jahr. Davon sterben etwa 620.000 Menschen, drei Viertel von ihnen sind Kinder unter fünf Jahren.

Zwar sind die meisten Opfer keine Reisenden, doch die Mücke macht erstmal keine Unterschiede. „Im Fall einer Infektion ist eine rasche Behandlung essentiell", sagt Peter Kremsner. Er ist Direktor des Instituts für Tropenmedizin, Reisemedizin und Humanparasitologie am Universitätsklinikum Tübingen. Vor allem, wenn es sich um den Erreger der Malaria tropica, Plasmodium falciparum, handelt. Denn, so Kremsner, „unbehandelt oder zu spät behandelt ist sie tödlich". Wichtigster Schutz unterwegs sind Mückennetze über dem Bett und ein sogenannter Moskito-Repellent, der abweisend wirkt. Allein dadurch lässt sich das Erkrankungsrisiko enorm verringern. In Malaria-Gebieten kann zudem die Chemoprophylaxe wichtig sein: Im Grund bedeutet das, über den Zeitraum der Reise hinaus Anti-Malaria-Medikamente zu nehmen, als wäre man bereits infiziert. „Lassen Sie sich rechtzeitig vor der Reise von einem Reise- oder Tropenmediziner beraten, ob eine Chemoprophylaxe wegen des häufigen Vorkommens der Malaria in Ihrem Reisegebiet empfohlen wird", rät Achim Hoerauf. Eventuell genügt auch ein Standby-Medikament für den konkreten Fall einer Infektion. Achim Hoerauf ist Direktor des Instituts für Medizinische Mikrobiologie, Immunologie und Parasitologie am Universitätsklinikum Bonn.

Doch wo kann man sich eigentlich überall mit Malaria infizieren? Viele Webseiten und Ratgeber liefern nur grobe Karten, die meist ganze Länder darstellen. Doch gerade in Asien und Südamerika sind Differenzierungen wichtig, denn dort tritt Malaria oft nur regional auf. „Im tropischen Afrika wiederum ist Malaria überall präsent", sagt Kremsner. In der Tat, allein die vier afrikanischen Länder Nigeria, Demokratische Republik Kongo, Uganda und Mosambik haben laut WHO fast die Hälfte aller Malariafälle weltweit. In Asien sind es vor allem Papua-Neuguinea und Indien sowie in Südamerika Venezuela, Brasilien und Kolumbien. „Lassen Sie sich vor der Reise unbedingt in einer der tropenmedizinischen Einrichtungen wie es sie in Berlin, Hamburg, München, Tübingen und vielen anderen Städten gibt, beraten", sagt Kremsner - und das schon zwei Monate vorher, denn mit der Malaria-Prophylaxe ist es oft nicht getan. Zahlreiche weitere Impfungen gibt es, die teilweise für die Einreise in bestimmte Länder verpflichtend sind: von der japanischen Enzephalitis und Gelbfieber bis zu Tollwut, Typhus oder Hepatitis. Da sich nicht alles an einem einzigen Termin erledigen lässt, braucht es eine gewisse Vorlaufzeit. „Vor lauter Malaria und anderen exotischen Krankheiten sollte man aber nicht die klassischen Impfungen vergessen, wie sie auch in Europa sinnvoll sind", rät Hoerauf. So kommen Tetanus, Polio und Co. in den Tropen ebenfalls häufiger vor. Immer wieder gibt es auch Neuerungen: Gegen das Dengue-Fieber beispielsweise gibt es mittlerweile in Deutschland sogar zwei zugelassene Impfungen.

Manchmal lauern allerdings auch dort Krankheiten, wo man sie nicht sofort vermutet. So ist barfuß laufen nicht immer ohne Gefahr. „Wurmlarven können sich auch durch die gesunde Haut bohren", erklärt Hoerauf. Gleiches gilt für Badestrände. Manchmal ist es auch schlicht das Leitungswasser, das zu Problemen führt. Stehen im Hotel im Badezimmer Wasserflaschen, sollte man sich damit nur die Zähne putzen. Aus gleichem Grund empfiehlt es sich, in den Tropen auf frischen Salat und andere rohe Speisen zu verzichten. Der Grundsatz „Hauptsache gekocht oder gebraten" ist zwar richtig, aber nicht immer ausreichend. „An Straßenständen kann es sinnvoll sein, seine eigene Schüssel und Gabel mitzubringen", sagt Hoerauf. Nicht zuletzt rät er, immer ein Desinfektionsmittel und Pflaster bei sich zu haben, um bei einer Verletzung - auch kleinen Hautabschürfungen - sofort reagieren zu können.

Grundsätzlich gilt: Wer nach der Rückkehr aus den Tropen erkrankt, sollte seine Reise unbedingt beim Arzt erwähnen oder gleich in ein tropenmedizinisches Institut fahren. Die Inkubationszeiten sind mitunter lang, manchmal dauern sie Wochen oder Monate.