

NORDRHEIN WESTFALEN

AUSGABE 3 | SEPTEMBER 2012

DAS REISEMAGAZIN



GESUNDURLAUB IN NRW

**GESUND UND
VITAL BLEIBEN**

DEN GOLDENEN HERBST GENIESSEN

TOLLE AKTIV-TOUREN

DER VERANSTALTUNGSKALENDER

MEHR ERLEBEN!

SPANNENDE KULTURANGEBOTE

KUNST DER MODERNE

WWW.DEIN-NRW.DE

SCHÖN GESUND BLEIBEN!

Nordrhein-Westfalen gilt mit seinen vielen Heilbädern und Kurorten als erstklassige Erholungsdestination. Dr. Heike Döll-König, Geschäftsführerin von Tourismus NRW e.V., hat gute Tipps für den Gesundurlaub.

NORD RHEIN WEST FALEN



ANREISE HEILSÄFTE ...

... und auch den bekannten Melissegeist kann man bei uns getrost zu Hause im Schrank stehen lassen. In unseren über 30 Heilbädern und Kurorten bekommen die Nerven auch so genügend Vitamine. Die nachweislich gesunde Luft ist die Grundlage für klassische Kuranwendungen neben Entspannung, Erholung, Fitness und Freizeitspaß.

... in unserer Luft lässt Besucher unserer Solebäder-Städte glauben, sie seien am Meer. Die lange Tradition der Natur-Solebäder, aber auch die Kultur der begehren Salinen schaffen seit Jahrzehnten auch mitten im Binnenland Nordrhein-Westfalen eine gesunde Atmosphäre. Ebenso sind die heißesten Quellen nördlich der Alpen oder medizinisch wirksame Moorbäder weitere Zutaten für den Gesundurlaub in NRW.

ANREISE IM WALD ...

... kann man sich wohlfühlen! Durchatmen, den Alltag hinter sich lassen, die Natur mit allen Sinnen genießen und dabei aktiv sein – das können Erholungsuchende in den Wäldern der Eifel, des Sauerlandes und in Siegerland-Wittgenstein. Abwechslungsreiche Rad- und Wanderrouten versprechen hier einzigartige Naturerlebnisse abseits vom Alltagsstress. Besonders heilsam wird der Ausflug in den Teutoburger Wald: Hochwirksame Quellen und heilbringende Moore machen die Region zu einem echten Gesundheitsgarten. Wer aktive Erholung sucht, findet unter dem bunten Blätterdach unserer herbstlichen Wälder einen wahren Wellnessstempel.

Vorschläge für den Gesundurlaub in Nordrhein-Westfalen bietet unser Reiseportal unter www.dein-nrw.de. Konkrete Reiseangebote stehen unter dem Menüpunkt „Gesund“ an erster Stelle. Zusätzlich gibt die Seite zahlreiche Anregungen für die Entspannung und Erholung von der Eifel bis zum Teutoburger Wald. Damit man auch unterwegs auf unsere Angebote und Tipps zugreifen kann, haben wir in vielen Magazinbeiträgen einen QR-Code integriert. Mit der Fotofunktion per Smartphone baut sich selbstständig unsere jeweilige Angebotsseite auf. Und einen Überblick über alle Angebote zeigt Ihnen direkt der nebenstehende QR-Code. Bleiben Sie gesund!



DAS SALZ ...

DEINE VITALITÄT

NORDRHEIN WESTFALEN BUSINESS



DEINE IDEE. DEIN ERFOLG.

Mit dem neuen Tagungsplaner für NRW findest Du Top-Locations für Deine Tagungs-idee.

WWW.DEIN-NRW.DE/BUSINESS

INHALT

02 – 03 **Anreise | Impressum**

04 – 05 **Aus den Regionen | Herbstliche Freizeittipps.**

06 – 11 **Gesund | Gesund bleiben, Vitalität erhalten.**

12 – 13 **Events | Mehr erleben: der Event-Kalender.**

14 – 15 **Kultur | Im Rausch der Moderne.**

16 – 17 **Serie: Welterbestätten | Kölner und Aachener Dom.**

18 – 21 **Genuss | Genuss erlebbar machen.**

22 **Städte | Typisch NRW: die etwas andere Shopping-Tour.**

23 **Essay | Gesundheitstipps von Dr. Hademar Bankhofer.**

IMPRESSUM

Herausgeber
Tourismus NRW e.V.
Völklinger Str. 4, 40219 Düsseldorf
Tel. +49 (0) 211 91320-500
Fax +49 (0) 211 91320-555
Vertretungsberechtigt: Olaf Offers
(Vorstandsvorsitzender)
Geschäftsführung: Dr. Heike Döll-König
ViSdP: Sebastian Kaiser
Amtsgericht: Düsseldorf
Vereinsregisternummer: VR 10493

Verantwortlich für den Inhalt
Sebastian Kaiser, Anne Poleska-Urban
Tourismus NRW e.V.

Konzeption und Realisation
CP/COMPARTNER
Markt 1, 45127 Essen
Tel. +49 (0) 201 1095-0
www.cp-compartner.de

Redaktion
Guido Schweiß-Gerwin (verantwortl.),
Heike Reinhold, Petra Lapps, Tim Wohlfarth

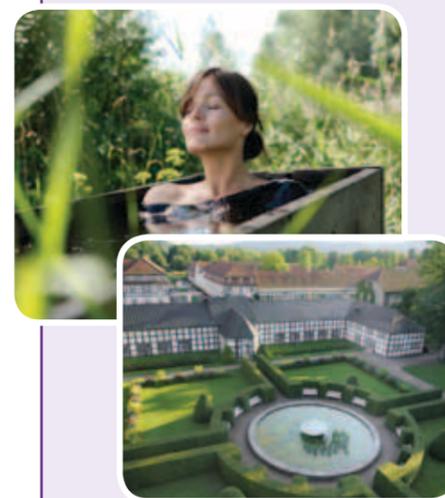
Grafik
Carsten Cimander, Stephanie Globert,
Nina Heyne

Das Magazin hat eine Gesamtauflage von 150.000 Exemplaren und liegt der Welt am Sonntag bei.

Herstellung und Druck
Kay Druck und Medien
57223 Kreuztal

GEWINNSPIEL

KRAFT TANKEN IM TEUTOBURGER WALD



In Kooperation mit



Heilende und regenerierende Moore, mineralhaltige Quellen und reine Luft begründen die über 175-jährige Tradition des Teutoburger Waldes als „Heilgarten Deutschlands“. Und ein sehr hübscher „Garten“ ist es obendrein: Die sanftwellige Landschaft mit ihren Wäldern und Wiesen, Bachtälern und Quellen tut ein Übriges, Stress und Anspannung hinter sich zu lassen. Die Gewinner können sich auf ein Wellness-Arrangement mit zwei Übernachtungen für zwei Personen im „Gräflicher Park Hotel & Spa“ in Bad Driburg freuen. Für die An- und Abreise mit der Deutschen Bahn erhalten sie zwei 2. Klasse-Tickets. Seit 1782 ist das „Gräflicher Park Hotel & Spa“ inmitten des Naturparks Teutoburger Wald/Eggegebirge eine der ersten Adressen für Gäste, die Gesundheit, Inspiration und Wohlbefinden suchen. Eine Besonderheit dieses Hotels ist seine exklusive Lage. Eingebettet in einen 64 Hektar großen Landschaftspark mit altem Baumbestand, Teichen, Bachläufen und einem Wildpark ist das Spa Resort ein idealer Ort für Entspannungssuchende. Im Jahr 2007

haben die Grafen von Oeynhausen-Sierstorpff das Hotel nach einer umfassenden Renovierung und Neukonzeptionierung neu eröffnet und empfangen ihre Gäste seitdem auf höchstem Niveau. Das „Gräflicher Park Hotel & Spa“ ist heute ein Vier-Sterne-Superior-Hotel und zählt zu den führenden Spa Resorts in Europa.

www.graeflicher-park.de
www.teutoburgerwald.de

Um am Gewinnspiel teilnehmen zu können, beantworte einfach folgende Frage:

Welchen Titel bekam Bad Driburg vom Europäischen Tourismusinstitut verliehen?

a. Bestes Heilbad in NRW

b. Schönstes Rathaus in NRW

Sende die Antwort per Mail bis zum 21. Oktober 2012 an gewinnspiel@nrw-tourismus.de oder als Postkarte unter dem Stichwort „NRW Magazin“ an Tourismus NRW e.V., Völklinger Straße 4, 40219 Düsseldorf.



Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Bei mehreren richtigen Antworten entscheidet das Los. Die Gewinner werden von uns benachrichtigt. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erklärt sich der Teilnehmer damit einverstanden, dass er in Zukunft per Post interessante Angebote von Tourismus NRW e.V. erhält.

FREIZEIT TIPPS



Indian Summer auf dem Eifelsteig

Eifel. Den Eifelsteig, der auf gut 300 Kilometern von Aachen nach Trier verläuft, können Wanderer jetzt im Farbenrausch der Herbstwälder erleben. Herrliche Fernsichten, spannende Passagen zwischen bizarren Felsformationen aber auch erholsame, stille Abschnitte machen den Premiumweg so einzigartig. Nach der Wanderung genießt man Wildgerichte aus den Eifeler Wäldern.

WWW.EIFELSTEIG.DE

Wasser.Wander.Welt

Niederrhein. Seit 2012 bietet die Region Niederrhein neun zertifizierte Premium-Wanderwege mit einer Gesamtlänge von rund 100 Kilometern. Alle Wege sind als Rundwanderwege angelegt. Die Routen sind zwischen 5,9 und 18,9 Kilometer lang und für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. Jeder Weg verspricht ein einmaliges Wandererlebnis. Die Wege führen durch Wälder und Heidemoore, Bruchlandschaften, Bach- und Auenlandschaften vorbei an Flüssen, Seen und historische Bauten.

WWW.WA-WA-WE.EU

Abwechslung im Erholungsgebiet Bentlage

Münsterland. Unweit der Ems liegt das zu Rheine gehörende Erholungsgebiet Bentlage. Das Kloster Bentlage mit Besichtigungsmöglichkeit, der Naturzoo Rheine, die Saline Gottesgabe mit dem Salinenpark oder der Bentlager Dreiklang bieten die Möglichkeiten, einen abwechslungsreichen Tag im Nordwesten des Münsterlandes zu verbringen. Verschiedene Einkehrmöglichkeiten runden das Programm ab.

WWW.KLOSTER-BENTLAGE.DE

WWW.NATURZOO.DE

WWW.RHEINE.DE

Rubens-Ausstellung

Die Bergischen Drei. Peter Paul Rubens war das künstlerische Genie des 17. Jahrhunderts. Neben seinem künstlerischen Schaffen avancierte er zum angesehenen Diplomaten. Das Von der Heydt-Museum in Wuppertal zeigt vom 16. Oktober 2012 bis zum 28. Februar 2013 herausragende Werke des Künstlers und stellt sie in Verbindung zu seinen politischen Ambitionen.

WWW.VON-DER-HEYDT-MUSEUM.DE

Rad fahren, Wandern und die Menschheitsgeschichte erkunden

Neanderland/Kreis Mettmann. Im Neanderland/Kreis Mettmann lässt es sich nicht nur wunderbar in sanft hügeliger Landschaft Rad fahren und durch rauschende Wälder wandern, sondern auch die Menschheitsgeschichte erkunden. Besucher unternehmen im Neanderthal Museum in Mettmann eine Reise durch die Zeit. Zudem lockt ab dem 18. November 2012 die neue Sonderausstellung zum Thema „Wölfe“.

WWW.NEANDERTHAL-MUSEUM.DE



BAHNTIPP Mit dem Kultur-Ticket-Spezial zur Ausstellung „Peter Paul Rubens“.

Die Deutschen Bahn bringt Sie für nur 39€ (2. Kl.) und 59€ (1. Kl.) p. P. zur Ausstellung im Von der Heydt-Museum in Wuppertal. Hin und zurück an einem Tag – bequem und schnell im ICE/EC/IC ab allen Bahnhöfen im Umkreis von 300 Kilometern. Das Ticket erhalten Sie bei gleichzeitigem Kauf oder Vorlage einer Eintrittskarte zur Ausstellung in allen DB Reisezentren und DB Agenturen. www.bahn.de/kultur

DASA Arbeitswelt Ausstellung, Dortmund

Ruhrgebiet. Da macht Staunen Sinn: Die DASA ist Deutschlands größte Arbeitswelt Ausstellung – eine Erlebnisausstellung zum Sehen, Hören und Mitmachen. Alle Sinne sind im Einsatz, wenn es darum geht, Arbeitswelten von gestern, heute und morgen zu erfahren.

WWW.RUHR-TOURISMUS.DE/DORTMUND/DASA

Carolus Thermen Bad Aachen

Aachen. Schon die Römer kannten die heilende Wirkung des Aachener Mineral-Thermalwassers. Mit einem vielfältigen Wellnessangebot knüpfen die Carolus Thermen Bad Aachen an die römischen Traditionen an: Zahlreiche terrassenförmig angelegte Becken, die Saunalandschaft sowie das Carolus spa laden dazu ein, für einen Tag die Welt zu vergessen.

WWW.CAROLUS-THERMEN.DE



Museum Insel Hombroich

Südlicher Niederrhein. Kunst parallel zur Natur erleben Kunstfreunde im Museum Insel Hombroich im Rhein-Kreis Neuss. Der Besucher schlendert über verschlungene Pfade durch die Parklandschaft der Erftaue. Zwischen Baumgruppen und Gärten trifft er dabei auf Stahlskulpturen, Großplastiken und Steinkreise. Der Kunstspaziergang in herbstlicher Natur ist besonders reizvoll.

WWW.INSELHOMBROICH.DE



Altbier-Safari in Düsseldorf

Düsseldorf. Altbierfans besuchen alle Hausbrauereien in der Altstadt, probieren die leckeren Altbiere und erleben die Bierkultur mit allen Sinnen. Auf einer professionellen Tour zu den fünf Düsseldorfer Hausbrauereien, inklusive einer Brauerei-Besichtigung sowie Verkostung der Altbiere, erleben sie handwerkliche Braukunst, Düsseldorfer Bier- und Trinkkultur und lernen ganz nebenbei alles, was man über Altbier wissen muss.

WWW.DUESSELDORF-TOURISMUS.DE/OEFFENTLICHE-FUEHRUNGEN

Glanz der Kaiser von China

Köln. Zu den Höhepunkten des Chinajahres zählt eine Ausstellung, die exklusiv nur im Museum für Ostasiatische Kunst in Köln zu sehen ist. Insgesamt 90 Objektgruppen aus der „Verbotenen Stadt“ in Peking geben Einblick in den universellen Herrschaftsanspruch der Kaiser. Die Palastanlage ist heute das zentrale Nationalmuseum in China und gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. Die Ausstellung ist vom 20. Oktober 2012 bis zum 20. Januar 2013 zu sehen.

WWW.MUSEENKOELN.DE/MUSEUM-FUER-OSTASIATISCHE-KUNST/

WaldSkulpturenWeg

Siegerland-Wittgenstein. Zwischen Bad Berleburg in Siegerland-Wittgenstein und Schmallenberg im Hochsauerland verläuft der WaldSkulpturenWeg. Auf den Rothaarsteig-Zugangswegen der beiden Städte überwindet er mit knapp 22 Kilometern den Rothaarkamm. Rechts und links des Weges warten die Werke international bekannte Künstler auf den Wanderer. Die Mischwälder in den Tälern geben dabei vor allem im Herbst eine farbenfrohe Kulisse für die Kunst ab.

WWW.WALDSKULPTUREN.WEG.DE

Ausflugstipps im handlichen Format

Sauerland. Im quadratischen Format hat der Sauerland-Tourismus das beliebte Heftchen mit Sauerland-Ausflugstipps neu aufgelegt. Diesmal nehmen die „Sauerland-Unterwelten“ die Besucher zu spannenden Erlebnissen in den Bauch der Erde mit – in die Höhlen, Besucherbergwerke und Heilstollen der Region. Außerdem enthält das Büchlein zwölf Tourenvorschläge für Streifzüge durch die Region.

WWW.SAUERLAND.COM



Auf dem Rheinsteig von Bonn bis Königswinter

Bonn und Rhein-Sieg-Kreis. Auch im Herbst ist der Rheinsteig ein Erlebnis, denn Farben und Lichterspiele runden die Wanderung ab. In Bonn gestartet, geht es auf den ersten 23 Kilometern vorbei an Kloosterruinen, verwunschenen Seen bis hin ins Siebengebirge. In Königswinter angekommen, wird am ersten Oktoberwochenende das Winzerfest gefeiert. Tanz, Musik und regionale Weine gehören zum Angebot.

WWW.SIEBENGBIRGE.DE

Golfen im Bergischen Land

Bergisches Land. Das Bergische Land ist ein Paradies für Golfer: Acht Golfanlagen befinden sich mitten in einer reizvollen Kulisse. Besonders imposant sind die Panoramablicke, die sich von vielen Stellen auf den Golfanlagen aus in die Natur bieten. Die hügelige Topographie hält Golferlebnisse für Anfänger und Profis bereit. Bei schlechtem Wetter wartet sogar eine Golf-Indoorhalle auf Aktive.

WWW.DASBERGISCHE.DE

Herbstliche Wanderungen im Rhein-Erft-Kreis

Rhein-Erft-Kreis. 2012 wurden im Kreis neue gut beschilderte Wanderwege eröffnet, darunter der überregionale Römerkanal-Wanderweg von der Eifel nach Köln, und Routen entlang der beliebten Ville-Seen im Naturpark Rheinland. Dazu gehören die Otto-Maigler-Runde, die Seen-Runde und der Klüttenweg, auf denen sich die landschaftliche Vielfalt der Region erleben lässt.

WWW.RHEIN-ERFT-TOURISMUS.DE

Stress adé – Vitalisieren im Teutoburger Wald

Teutoburger Wald. Zur Ruhe kommen und neue Kraft tanken im Herbst: Das können Besucher etwa in Nordrhein-Westfalens jüngstem Heilbad Bad Holzhausen oder in einem der weiteren acht Orte der VitalWanderWelt im Teutoburger Wald. Gesunde Wohlfühlangebote, Wanderungen und naturnahe Entspannung erwarten den gesundheitsbewussten Reisenden.

WWW.VITALWANDERWELT.DE

GESUND BLEIBEN, VITALITÄT ERHALTEN



FRISCHE LEBENSENERGIE TANKEN. Beim Gesundheitsurlaub in Nordrhein-Westfalen fällt das Abschalten nicht schwer: Eine Fülle von Präventionsangeboten und Gesundheitskursen gibt Aktiven neue Impulse für den Alltag.

Nordrhein-Westfalen ist schön – und hält vital. Gesundurlauber finden im Land nicht nur jede Menge Natur, sondern auch eine Vielzahl von Einrichtungen, die auf Prävention und Erholung ausgerichtet sind. Zur Auswahl stehen neben Programmen zur ausgewogenen Ernährung vor allem Angebote, die Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Burn-out vorbeugen. Beim Gesundheitsurlaub, den man sich selbst verschreibt, ist schlichtweg alles im grünen Bereich.

Einfach tief durchatmen und neue Energie tanken! Mit einem der größten zusammenhängenden Waldgebiete Deutschlands und einer Reihe traditionsreicher Kurorte bietet das Sauerland beste Voraussetzungen für einen Gesundheitsurlaub, der Prävention mit hohem Freizeit- und Erlebniswert verbindet. Kurgäste können sich in Einrichtungen mit großer medizinischer Kompetenz durchchecken lassen und auf vielen thematischen Rad- und Wanderwegen die unberührte Natur genießen. Wer es etwas weniger sportlich angehen möchte, findet in den traditionsreichen Kurorten bezaubernde historische Altstädte. In solcher Umgebung und bei guter Luft kommen selbst größte Hektiker zur Ruhe. So zum Beispiel in Winterberg, einem der wenigen Waldgebirgsorte, der sich „Heilklimatischer Kurort“ nennen darf. Es herrscht ein Klima, das dem an der See oder im Hochgebirge ähnelt. Und so liefert die Ferienwelt Winterberg mit guter Luft, intakter Natur, reinem Wasser und kundigen Ärzten, Heilpraktikern und Physiotherapeuten die Zutaten für einen perfekten Urlaub im Zeichen der Gesundheit. Die Initiative „AktivZeit Winterberg“ beispielsweise bietet Interessierten zahlreiche bewegungsorientierte Programme. Bei Pilates, Nordic Walking oder einer geführten E-Bike-Tour unter Anleitung der AktivZeit-Coaches greifen Bewegung und Entspannung ineinander und auch der Spaß bleibt bei diesen Gruppenaktivitäten nicht auf der Strecke. www.winterberg.de

BEWEGUNG UND GENUSS IM „EI“

Als preisgekröntes gesundheitstouristisches Zentrum im Herzen Winterbergs macht seit der Eröffnung im Frühjahr 2012 das Oversum Vital Resort von sich reden. Neben dem Hotel mit Seminar- und Schulungsbereich finden Gesundheitsbewusste hier auf rund 13.500 Quadratmetern Innenfläche und 17.500 Quadratmetern Außenfläche ein modernes Zentrum für Gesundheit, Aktivität und Genuss. Dazu gehören ein Sport- und Familienbad, Fitnesszentrum, Sauna- und Wellnessbereich, Beauty- und Vitalbereich, das Medical Center mit Arztpraxen, Stadt- und Kongresshalle sowie die Tourist-Information – und zwar alles unter einem Dach. Eine besondere Spezialität des Hauses ist die Kombination von Angeboten zur aktiven Vitalitätssteigerung für Körper, Geist und Seele

mit angenehmer, genussorientierter Entspannung. Damit bündelt das Oversum Vital Resort einen Großteil der Gesundheitsangebote im Zentrum des Ortes.

www.oversum-vitalresort.de

TRADITIONSREICHE KURORTE

Der Entstehung von Krankheiten wollen auch andere traditionsreiche Kurorte im Sauerland vorbeugen. In Bad Sassendorf sind Sole und Moor Mittel erster Wahl, wenn es um die Gesundheitsförderung geht. Im Gradierwerk genießen Asthmatiker und Pollenallergiker die Freiluft-Inhalation, während das Sole-Thermalbad mit einem natürlichen Mix aus Quellwasser, Salzen und wertvollen Mineralien die Muskulatur lockert, die Durchblutung anregt und die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt. Im Kneippheilbad Bad Fredeburg können Besucher im Abela Heilstollen auf speziellen Relax-Liegen und in warmen Schlafsäcken völlig entspannt die reine Luft des Stollens atmen. Jede Menge erfrischendes Quellwasser kommt derweil bei einer Kneippkur in Bad Wünnenberg zum Einsatz. Geführte Kneippwanderungen und die Kunst des Storchengangs stehen in den Kneippkurorten Olsberg und Brilon regelmäßig auf dem Programm. Im Sole- und Moorheilbad Bad Westernkotten fördern Moorbäder



BAHNTIPP Alltag ade! **Wellness-Auszeit im Sporthotel Landhaus Wacker**** im Sauerland.** Das traditionsreiche Hotel verfügt über einen Wellnessbereich mit Hallenbad, finn. Sauna, röm. Dampfbad, Tepidarium und Erlebnisduche. Ameropa bietet 2 Ü/F im Doppelzimmer schon ab 98 € p. P. (Leistung: AB 0520). Wellnessanwendungen zubuchbar. Die günstige Hin- und Rückfahrt mit der Bahn 2. Klasse gibt es schon ab 46 € p. P. Beratung und Buchung im Bahnhof, im Reisebüro und unter www.ameropa.de



OFFLINE DETOX – „MAYRN“ ZUM EINSTEIGEN

Besucher des Gräflichen Park Hotel & Spa können sich auf ruhige Tage mit Vitalkost und einer Einführung in die F.X. Mayr-Philosophie freuen.

ENTHALTENE LEISTUNGEN:

- 2 Übernachtungen
- Beratung durch den F.X. Mayr-Facharzt Dr. Hietkamp
- Drei Vitalmenüs zum Heilfasten
- Drei Entschlackungsdrinks
- Eine Tiefenwärmebehandlung
- Eine Morgengymnastik „Fit in den Tag“
- Die Nutzung des großzügigen Garten SPA, des Fitnessraums, des Indoor-Pools
- Die tägliche Auswahl an Getränken der Bad Driburger Naturparkquellen auf dem Zimmer

Preis: ab 433,00 € p. P.
www.dein-nrw.de/mayr-kur



WIRBELSÄULE IN BALANCE

Der Rücken hat viel zu(er)tragen. Um Problemen oder Schmerzen der Wirbelsäule vorzubeugen, bietet die Klinik Quellenhof das Präventionsprogramm „Wirbelsäule in Balance“ an.

ENTHALTENE LEISTUNGEN:

- 3 Übernachtungen
- Vollpension (reichhaltiges Frühstücksbuffet, 3-Gang-Mittagsmenü, Abendessen, Diätkost auf Wunsch)
- 1x ärztliches Beratungsgespräch
- 1x Rückenschule
- 1x Entspannungsübungen
- 1x Wassergymnastik
- Gesundheitsvorträge
- Nutzung von Schwimmbad und Kneipp-Anlage

Preis: ab 330,00 € p. P.
www.dein-nrw.de/balance





AUSZEIT IM GRÜNEN. Eine grüne Insel der Ruhe ist der Kurpark Bad Salzuflen. Im Wesentlichen ist der Park so erhalten, wie er vom Fürstlichen Hofgärtner Johann Georg Kahl 1907 zwischen Kurhaus, Gradierwerk und dem Flüsschen Salze angelegt wurde. Foto: fotolia

den Stoffwechsel. Sie wirken schmerzlindernd, muskelaktivierend und entspannend und entlasten sowohl Körper als auch Geist.

IM HEILGARTEN DEUTSCHLANDS

Heilende Moore, mineralhaltige Quellen und reine Luft begründen auch die über 200-jährige Tradition des Teutoburger Waldes als „Heilgarten Deutschlands“. Kaum eine andere Region verfügt über eine derart große Anzahl von Kurbädern, die medizinischen Einrichtungen genießen einen sehr guten Ruf und die Angebote,



BAHNTIPP Fahren Sie entspannt in den Urlaub, Ihr Gepäck ist schon da!

Genießen Sie die schönsten Tage des Jahres und starten Sie unbeschwert in den Urlaub. Der Kuriergepäck-Service der Deutschen Bahn holt ihr Gepäck zu Hause ab und bringt es sicher, schnell und kostengünstig direkt zu Ihrem Urlaubsziel. Reisen Sie entspannt und bequem mit der Deutschen Bahn an Ihren Urlaubsort – um Ihr Gepäck kümmert sich unser Partner, die Hermes Logistik Gruppe.
www.bahn.de/gepaeck

rund um Gesundheit und Vorbeugung sind hochkarätig. Besucher können aus einem reichhaltigen Angebot wählen: der medizinische Check-Up beim Facharzt gehört dabei ebenso dazu wie Fasten- und Moorbadekuren oder entspanntes Wandern. Umgeben von wunderschönen Landschaften etwas für den Körper tun, Stress abbauen und auf die Fitness achten. Vor allem Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas und Burn-out finden am Gesundheitsstandort Teutoburger Wald beste Voraussetzungen, um Körper und Geist im Gleichgewicht zu halten.

SICHER WANDERN MIT TELEMEDIZIN

Im Staatsbad Bad Oeynhausen beispielsweise ist Wandern ganz besonders gesund und sicher. Dort sind die Ärzte und Therapeuten des renommierten Herz- und Diabeteszentrums NRW, Abteilung „Institut für angewandte Telemedizin“ (IFAT), immer für die Gäste da: Nach der Eingangsuntersuchung kontrollieren sie auch auf Wandertouren die Herzwerte ihrer Patienten per Telemedizin. Die Touren sind Angebote der VitalWanderWelt im Teutoburger Wald, die das IFAT als medizinischen Partner gewinnen konnte. Dank der modernen Datenübertragungstechnik der Telemedizin stehen die Wanderer jederzeit mit den Medizinern in Kontakt. Ein mobiles EKG-Gerät, das in jede Jackentasche passt, zeichnet ihr EKG auf. Diese Daten werden bei Bedarf als akustische Signale via Handy an das Institut für angewandte Telemedizin übermittelt und sofort ausgewertet. Der Patient erhält via Telefon eine direkte



ärztliche Beratung. In Notsituationen werden umgehend Hilfsmaßnahmen eingeleitet, sodass auch Herzpatienten in Bad Oeynhausen und Umgebung bedenkenlos auf Wanderschaft gehen können.

www.vitalwanderwelt.de
www.badoeynhausen.de

WIE EIN TAG AM MEER

Aber nicht nur Herz-Kreislaufpatienten sind im Teutoburger Wald bestens aufgehoben: Die Heilkraft der Sole genießen Menschen mit Gelenk- und Atemwegsbeschwerden im Staatsbad Bad Salzuflen. Neun sprudelnde Quellen schenken den Besuchern gesunde Energie und jede Menge Vitalität. Das europaweit einzigartige Erlebnis Gradierwerk verwöhnt mitten im Teutoburger Wald mit frischer Meeresluft. Ein ganz besonderes Erlebnis ist der Besuch der Sole-Nebekammer mit ihren belebenden Mikropartikeln: Hier gibt es neben gesunder Luft einen Sternenhimmel mit farblich wechselnder Beleuchtung und zur Entspannung sanfte Musik. In den traditionellen Moor- und Mineralheilkuren Bad Driburg und Bad Meinberg wirkt hingegen die heilende Kraft des Moores. Wertvolle Pflanzenteile, die sich über viele Jahrhunderte hinweg natürlich zersetzt haben, geben dem Schwefelmoor seine Wirkstoffe. In wärmenden Wellnessanwendungen gibt das Moor seine kräftigenden Wirkungen ab – eine Behandlung mit hohem Wohlfühlfaktor. Darüber hinaus sind beide Kurorte aber auch für ihre Mineralquellen bekannt, die sich in gezielten Anwendungen zur Regulierung des Mineralhaushaltes einsetzen lassen. Neben einem einzigartigen Präventionsangebot bietet das Staatsbad Meinberg klassische Badekuren, Rehabilitation und Kompaktkuren. Die gesundheitsfördernden Anwendungen reichen von Yoga, Ayurveda, Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) und Thailändischer Medizin bis hin zu Moor-Nordic Walking und Gesundheitsschwimmangeboten im belebenden Thermal-Mineral-Bad.

SICHER WANDERN.

In Bad Oeynhausen sind auch Herzpatienten durch Telemedizin sicher unterwegs. Foto: Teutoburger Wald Tourismus/OWL GmbH/T. Conrad

NEUE IMPULSE FÜR DEN ALLTAG

Bad Driburg, das übrigens vom Europäischen Tourismusinstitut als bestes Heilbad in Nordrhein-Westfalen ausgezeichnet wurde, entführt Urlauber in seiner SalzGrotte direkt ans Meer: 20 Tonnen Kristall- und Meersalz ermöglichen ein tiefes Durchatmen und helfen dem Körper, aus sich selbst heraus neue Kraft zu schöpfen. Sieben Kliniken verfügen über modernste Mittel der Diagnostik und Therapie, unter ande-

rem mit den Schwerpunkten Herz-Kreislauf, Stoffwechsel und Psychosomatik. Medical Wellness auf höchstem Niveau erwartet die Besucher beispielsweise im „Gräflicher Park Hotel & Spa“. Eine Spezialität des Hauses ist die Heilfastenkur nach dem bekannten österreichischen Naturarzt Franz Xaver Mayr. Und auch gestresste Menschen finden im Gräflichen Park einen Ort, um zur Ruhe zu kommen: Ein multiprofessionelles Team hat ein Burn-out-Präventionsprogramm entwickelt, bei dem überlastete Menschen in der Abgeschiedenheit des Parks und unterstützt durch erfahrene Therapeuten wieder lernen, das Wesentliche im Leben zu erkennen. So können Erholungssuchende im Teutoburger Wald eine Auszeit nehmen, bei Wanderungen durch reizvolle Landschaften die Batterien wieder aufladen und dank vielfältiger Präventionsangebote neue Impulse für den Alltag finden.

www.staatsbad-salzuflen.de
www.horn-badmeinberg.de
www.bad-driburg.de

Buchbare Gesund-Angebote unter
www.dein-nrw.de/gesundurlaub

EINE HERZENSANGELEGENHEIT

Priv.-Doz. Dr. med. Heinrich Körtke, Medizinischer Leiter des Instituts für angewandte Telemedizin (IFAT) am Herz- und Diabeteszentrum NRW (HDZ NRW) in Bad Oeynhausen, über den gesunden Urlaub für Menschen mit Herz-Kreislauferkrankungen.

Das HDZ NRW in Bad Oeynhausen ist weltweit eine der führenden Einrichtungen. Was macht Ihr Haus so besonders? Mit 38.000 Patienten pro Jahr ist das HDZ NRW ein international anerkanntes Spezialklinikum zur Behandlung von Herz-, Kreislauf- und Diabeteserkrankungen. Die Universitätsklinik der Ruhr-Universität Bochum beherbergt unter anderem die größte Herzchirurgische Klinik Deutschlands und ist bekannt für interdisziplinäre Behandlungsstrategien. Sämtliche modernen Diagnose- und Therapieverfahren werden angeboten, auch Spezialbehandlungen für seltene Herzfehler.

Wanderer haben in Bad Oeynhausen die Möglichkeit, ihre Herzwerte per Telemedizin überwachen zu lassen. Was bringt die Überwachung und für wen ist sie sinnvoll? Menschen, die zur Risikogruppe für Herz-Kreislauferkrankungen gehören, fühlen sich bei sportlichen Belastungen oft unsicher. Dank eines mobilen EKG-Übertragungsgärates können sie ihre Gesundheitsdaten per

Handy an das Institut für angewandte Telemedizin (IFAT) im HDZ NRW senden und sich umgehend beraten lassen – das funktioniert von fast jedem Ort aus und kann im Notfall Leben retten.



Warum ist ein Gesundheitsurlaub gerade für Menschen mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen so wichtig? Wandern ist die ideale Sportart für Menschen mit eingeschränkter Herz-Kreislauf-funktion, nach Operationen, für ältere Menschen oder auch sportliche Wiedereinsteiger. Der Herzmuskel wird dabei nachhaltig bei geringer Belastung trainiert. Das ist gut für die Gesundheit. Bevor es auf Wanderschaft geht, sollte jedoch der Hausarzt hinzugezogen werden. Auch zur Telemedizin gibt es vorab eine ausführliche Beratung zum Umgang mit den Geräten.



ATME DICH FREI!

Frische Luft durchströmt die Lungen und liefert pure Lebensenergie. Mit jedem Atemzug fühlt man sich leichter und befreiter. Im staatlich anerkannten Heilklima der Ferienwelt Winterberg, unter Anleitung einer zertifizierten Atemtherapeutin atmen sich Besucher frei und gesund. Die Therapieeinheiten an frischer Luft werden von einem Besuch in der Salzgrotte abgerundet.

ENTHALTENE LEISTUNGEN:

- 7 Übernachtungen im Komfort-Doppelzimmer/ Einzelzimmer mit Frühstück und abendlichen Schlemmermenü im 4**** Landhaus Astenrose
- 5 x Atemtherapie im Heilklima der Winterberger Berglandschaft unter Leitung von Physiotherapeutin Paula Hennecke
- Eintritt in die Salzgrotte Winterberg



Preis: ab 676,00 € p. P.
www.dein-nrw.de/lebenskraft



OVERSUM VITAL RESORT

Ruhe, Entspannung und ursprüngliche Natur genießen. Genau das Richtige, um im vitalen Klima der Ferienwelt Winterberg den Akku aufzuladen. Die LOGI'sch leichte Kulinarik unterstützt dabei das Wohlfühlambiente. Dazu vitale Bewegung in der gesunden Bergluft oder im Fitness-Park. LOGI'sch, dass man sich hier wohl fühlt!

ENTHALTENE LEISTUNGEN:

- 4 Ü im Doppelzimmer/ Einzelzimmer
- Frühstück vom reichhaltigen Buffet
- Mittags- & abends LOGI'sche Halbpension
- Nutzung der Bade- & Saunalandschaft sowie des Fitnessparks
- 3-AktivZeit Tickets zur Wahl eines Kursangebotes aus dem AktivZeit Aktivitätenplan
- Körperanalyse vom Fitness-Spezialisten
- LOGI'sche Ernährungstipps



Preis: ab 439,00 € p. P.
www.dein-nrw.de/Natur-Spa



INDIAN SUMMER IN NRW

AKTIV DEN HERBST GENIEßEN.

Nordrhein-Westfalen bietet Wanderern schöne Strecken und faszinierende Ausblicke, so zum Beispiel den Eifel-Blick oder den Naturpark Schwalm-Nette.

Ein goldener Herbst überrascht nicht selten mit sonnig-milden Tagen und bietet damit perfekte Voraussetzungen für eine Exkursion in das Wander- und Fahrradland Nordrhein-Westfalen! Das lockt jetzt mit farbenprächtigen Landschaften und tollen Aktiv-Touren in die Natur.

Idyllisch zwischen Ruhr und Sieg liegt das Bergische Wanderland. Sanft hügelig, wald- und wiesenreich, mit rauschenden Bächen und einladenden Fachwerk-Dörfern finden hier auch unerfahrene oder gemütliche Wanderer beste Bedingungen. Für sie bieten sich die neuen „Bergischen Streifzüge“ an, von denen bereits zehn eröffnet wurden. Diese meist als Rundkurse angelegte Themenwege eignen sich hervorragend für Halbtages- und Tageswanderungen. Die Touren sind zwischen 4 und 19 Kilometer lang. Am Wegesrand finden sich lehrreiche Infotafeln und Erlebnisstationen, die historische, naturkundliche, literarische oder technische Themen behandeln. Für Ausflüge mit Kindern bestehen bereits drei von zukünftig sechs Familienwegen, auf denen die Maus aus der beliebten TV-Serie die Wanderer am Wegesrand begleitet.

www.bergisches-wanderland.de

AN DER NIEDERLÄNDISCHEN GRENZE

Ähnlich mäßige Schwierigkeitsgrade besitzen auch die Wanderwege im Naturpark Schwalm-Nette. Städter aus den Ballungszentren an Rhein und Ruhr und ihre niederländischen Nachbarn schätzen den Park als Naherholungsgebiet. Seine Anziehungskraft geht vor allem von der einzigartigen Wasserlandschaft aus, durch die sich die Wanderwege im Naturpark deutlich von üblichen Strecken unterscheiden. Das Mosaik aus Bächen, Seen, Teichen, Wiesen und Heideflächen fügt sich zusammen zu einem zauberhaften Naturraum – und hat sich dank eines konsequenten Umweltschutzes mittlerweile zu einem wertvollen Feucht-Biotop entwickelt.

www.npsn.de



NATUR UND KULTUR AN DER SIEG

Rund 115 Kilometer schmale Pfade und aufregende Höhenzüge verbinden die Städte Siegburg und Windeck miteinander und bilden gemeinsam den Natursteig Sieg. Der zählt aufgrund seiner Höhendifferenzen und den damit zu bewältigenden Höhenmetern zu den Wegen für ambitionierte Wanderer. Viele der Wegstrecken reichen zurück in historische Zeiten und mussten zunächst wieder freigelegt werden, um sie für Wanderer zugänglich zu machen. Etappenziele auf dem Weg sind unter anderem die Orte Hennef, Blankenberg und Herchen. So ergibt sich ein abwechslungsreiches Programm aus einer anspruchsvollen Streckenführung durch unberührte Natur und spannenden kulturellen Eindrücken an den Zwischenstationen, wie der Wallfahrtskirche „Zur schmerzhaften Mutter“, der Burg Blankenberg und der Grube Silberhardt.

www.natursteig-sieg.de

WILDNIS-WANDERN IN DER EIFEL

„Wild“ geht es im Nationalpark Eifel zu: Der widmet sich seit 2004 der Förderung einer intakten, autonomen Natur und der Rückwandlung land- und forstwirtschaftlich genutzter Flächen in Wildnis. Und das mit Erfolg: Auf dem knapp 110 Quadratkilometer großen Gelände haben sich unter anderem wieder Wildkatzen und Schwarzstörche angesiedelt, die nun neben rund 900 weiteren bedrohten Arten den Schutz des Parks genießen. Auf einer viertägigen Tour über den Wildnis-Trail lässt sich dieser „Urwald von Morgen“ zu Fuß und aus nächster Nähe entdecken. Die vier Tagesetappen zwischen 18 und 25 Kilometern führen quer durch das Schutzgebiet von Monschau-Höfen bis nach Hürtgenwald-Zerkall und sind vor allem für erfahrene Wanderer zu empfehlen. Wer ein internetfähiges Handy besitzt, kann sich durch kurze Hörstücke oder Filme unterwegs immer wieder über die Strecke, das Gebiet oder über Flora und Fauna informieren.

www.nationalpark-eifel.de

WITTGENSTEINER SCHIEFERPFAD

Wer von Bad Berleburg aus den markanten Hinweisschildern mit schwarzer Fledermaus

auf weißem Grund folgt, findet sich bald mitten auf dem Wittgensteiner Schieferpfad wieder. Der 14,2 Kilometer lange Rundweg beginnt beim Schieferschaubergwerk Raumland und führt – streckenweise entlang der Eder und ihrer saftigen Auwiesen – durch die Naturschutzgebiete Honert und Fredlar. Während der Beginn der vom deutschen Wanderinstitut als Premiumweg ausgezeichneten Route zunächst einem alten Bahndamm folgt, geht es später durch einen mit Felsklippen und Schieferbrüchen durchsetzten Wald, der dicht und üppig verwachsen an ein mystisches Labyrinth erinnert. Immer wieder lassen sich im felsigen Untergrund alte Spuren von Kutschen entdecken, die Relikte eines seinerzeit stark frequentierten Handelsweges sind. Kurz vor Abschluss des Rundweges belohnt nach einem kurzen Anstieg noch einmal ein großartiger Blick über Bad Berleburg mit seinem prächtigen Barockschloss den Wanderer für seine Mühen.

www.siegerland-wittgenstein-tourismus.de

Buchbare Aktiv-Angebote unter

www.dein-nrw.de/aktivurlaub



BAHNTIPP Mit Fahrtziel Natur umweltfreundlich und bequem in den Nationalpark Eifel. Majestätische Buchen, knorrige Eichen, wilde Bäche, die zahlreiche gefährdete Tier- und Pflanzenarten beheimaten, prägen diese Naturlandschaft. Reisen Sie umweltfreundlich mit der Bahn ins Carat Vitalhotel nach Monschau (Buchungscode 256700). Zu allen von Fahrtziel Natur beworbenen Ameropa-Angeboten können Sie die Bahnreise mit 100 % Ökostrom ab 46€ zu buchen.

www.fahrtziel-natur.de/eifel



VIER TAGE WILDNIS-TRAIL

Vier Tage Auszeit – Rauschende Bäche, duftende Blumenwiesen, tiefe Wälder und weite Panoramablicke. In vier Tagesetappen führt der Wildnis-Trail einmal quer durch den Nationalpark Eifel. Von Monschau-Höfen im Süden bis zur nördlichen Spitze bei Hürtgenwald-Zerkall. Anspruchsvolle Wanderstrecken zwischen 18 und 25 Kilometer Länge zeigen Wanderern die Schönheit der Natur.

ENTHALTENE LEISTUNGEN:

- 3 Ü mit Frühstück
- Rückfahrt vom Zielort zum Ausgangspunkt mit Rurtalbahn und Trail-Express
- Wanderführer „Der Wildnis-Trail im Nationalpark Eifel“ und Wanderkarte
- Wanderpass und Urkunde
- Ansteck-Pin „Wildnis-Trail“



Preis: ab 169 € p. P.
www.dein-nrw.de/wildnis-trail



AUSZEIT – LEBENSQUALITÄT AM NIEDERRHEIN

Entspannen vom Alltag, ankommen und abschalten. Die einladende, transparente Architektur des Hotels begleitet die Gäste während ihres gesamten Aufenthaltes. Nach dem Frühstück können Aktive die Schönheit des Niederrheins per Fahrrad oder einfach mal entschleunigt zu Fuß entdecken. So macht Erholung richtig Spaß!

ENTHALTENE LEISTUNGEN:

- 1 Ü im Privilege-Zimmer im Mercure Krefeld
- Frühstücksbuffet (sonntags Langschläferfrühstück bis 13 Uhr)
- Monatsmenü bei Kerzenschein
- NiederrheinRäder mit Kartenmaterial
- Sonntags-Entspannung bis 15 Uhr
- Hauseigene Tiefgarage



Preis: ab 99 € p. P.
www.dein-nrw.de/lebensqualitaet

MEHR ERLEBEN!

AUSGEWÄHLTE VERANSTALTUNGSTIPPS

September

07.
09.
12

07.09. – 07.10.2012
Beethovenfest Bonn

Bonn. Mehr als 140 Konzerte und Veranstaltungen werden in dieser Zeit unter dem Motto „Eigensinn. Über das Wahre in der Kunst“ von international renommierten Musikern und Künstlern dargeboten.
WWW.BEETHOVENFEST.DE



22.
09.
12

22.09. – 28.10.2012
„CATS“ im Theaterzelt

Köln. Im Rahmen einer Gastspielreihe ist die Originalinszenierung von „Cats“ aus London in deutscher Sprache im außergewöhnlichen Theaterzelt an der Gummersbacher Straße in Köln zu sehen.
WWW.CATS.DE



16.09. – 18.11.2012
Interventionen – Ernst Barlach in Münster

Münster. Das Gesamtwerk des Bildhauers, Grafikers und Schriftstellers Ernst Barlach (1870 – 1938): An sieben Orten laden 450 Skulpturen, Zeichnungen, Filme und Texte zu einer Reise durch das Leben des Künstlers ein.
WWW.BARLACH-MUENSTER.DE

16.
09.
12

Oktober

07.
10.
12

07.10.2012
Archäologietour Nordeifel

Eifel. Am 7. Oktober informieren zwischen 10 und 18 Uhr Fachleute aus Archäologie und Paläontologie an sieben ausgewählten Boden- und Baudenkmälern der Nordeifel die Archäologietour-Gäste.
WWW.EIFEL.INFO



12.
10.
12

12.10. – 28.10.2012
Bergische Wochen in Lindlar

Bergisches Land. Während der „Bergischen Wochen“ können Besucher probieren, was Großmutter in früheren Zeiten auf den Tisch gezaubert hat. Dazu gibt es Wanderungen, Mountainbike-Touren oder Nordic Walking.
WWW.DASBERGISCHE.DE



20.
10.
12

20.10.2012
9. FALKE Rothaarsteig-Marathon

Sauerland. 838 Höhenmeter sind beim FALKE Rothaarsteig-Marathon zu überwinden. Ab Schmallenberg-Fleckenberg gehen Läufer (Marathon und Halbmarathon), Walker und Nordic-Walker an den Start.
WWW.ROTHAARSTEIG-MARATHON.DE



26.
10.
12

26.10. – 28.10.2012
Hansefest Wesel

Niederrhein. In die Blütezeit Wesels als Hansestadt entführt das 19. Historische Hansefest seine Besucher beim mittelalterlichen Marktgeschehen mit Händlern, Gauklern und Musikanten (mit verkaufsoffenem Sonntag).
WWW.WESELMARKETING.DE



27.
10.
12

27.10. – 28.10.2012
KUBOSHOW Kunstmesse „That's it“

Ruhrgebiet. Im Rahmen der 17. KUBOSHOW Kunstmesse treten einmal mehr Kunden in direkten Kontakt zu den Künstlern. 100 junge Künstler bieten ihre Arbeiten zu Preisen zwischen 100 und 4.000 Euro an.
WWW.RUHR-TOURISMUS.DE/VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS



12.10. – 14.10.2012
5. Eifel Classics Revival

Südlicher Niederrhein. Freitag mit Oldtimertreffen und Concours d'Elegance im Rheydter Schmölderpark, dann Rallye bis zum Nürburgring und Sonntag die Zieleinfahrt auf dem Alten Markt in Mönchengladbach.
WWW.REC2008.DE · WWW.SUEDLICHER-NIEDERRHEIN.DE

12.
10.
12



20.10.2012
Internationale Kerpener Jazznacht

Rhein-Erft-Kreis. Die Stadt Kerpen veranstaltet zum 29. Mal die Kerpener Jazznacht mit hochkarätigen nationalen und internationalen Jazzgrößen wie den Red Hot Hottentots, Joe Gallardo und Wilson de Oliveira.
WWW.STADT-KERPEN.DE

20.
10.
12



25.10. – 28.10.2012
Europäisches Literaturfestival in Siegen

Siegerland-Wittgenstein. Zum zweiten Mal lädt „vielseitig“, das europäische Literaturfestival Siegen, zur literarischen Entdeckungsreise in die Siegerner Innenstadt. Dabei treffen erneut Leser auf ihre Lieblingsautoren.
WWW.VIELSEITIG-FESTIVAL.EU

25.
10.
12



26.10. – 04.11.2012
34. Basar der Kunsthandwerker

Die Bergischen Drei. Kreative Kunsthandwerker präsentieren ihre Produkte auf Schloss Burg in Solingen. Der Markt ist täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet, zur langen Nacht der Kunsthandwerker (1. Nov.) von 14 bis 22 Uhr.
WWW.SCHLOSSBURG.DE

26.
10.
12



30.10. – 04.11.2012
Gourmetfestival im Gräflichen Park

Teutoburger Wald. Mit den Starköchen Dieter Müller und Björn Freitag findet die Festival Woche im Rahmen des Westfalen Gourmetfestivals im „Gräflicher Park Hotel & Spa“ in Bad Driburg statt.
WWW.GRAEFLICHER-PARK.DE/DE/NEWS/91

30.
10.
12

November

11.
11.
12

11.11.2012
Hoppeditz' Erwecken

Düsseldorf. Düsseldorf Helau! Wenn die fünfte Jahreszeit beginnt, gib'ts für die Jecken in der Rheinmetropole kein Halten mehr. Los geht's am 11.11. um 11:11 Uhr mit dem Hoppeditz' Erwecken auf dem Marktplatz.
WWW.COMITEE-DUESSELDORFER-CARNEVAL.DE



23.
11.
12

23.11. – 23.12.2012
Aachener Weihnachtsmarkt

Aachen. Die Aachener Altstadt verwandelt sich in der Vorweihnachtszeit wieder in ein stimmungsvolles Paradies aus Lichterglanz und Farbenpracht, festlichen Klängen und verführerischen Gerüchen.
WWW.AACHEN-TOURIST.DE



15.11. – 18.11.2012
„Voices“ – das Festival der Stimmen

Neanderland/Kreis Mettmann. Beim „Voices“-Festival in Ratingen treten international bekannte Künstler auf, darunter Marla Glen & Band, der Jazzchor Mönchengladbach sowie in einer „Vocal Night“ Frau Contrabass.
WWW.VOICES-RATINGEN.DE

15.
11.
12



IM RAUSCH DER MODERNE

Van Gogh, Cézanne, Picasso, Kirchner und Klee – herausragende Ausstellungen bieten in diesem Herbst eine Gesamtschau der Klassischen Moderne in Nordrhein-Westfalen. Das Land überrascht mit großen Namen und hochkarätigen Werken.

Von einer sehenswerten Kunstaussstellung zur nächsten ist es in Nordrhein-Westfalen nicht weit. In diesen Monaten ist vor allem die Klassische Moderne an Rhein und Ruhr präsent. So zum Beispiel in Köln, wo gleich zwei Ausstellungen die Künstler dieser Zeit ehren. Schon vor 100 Jahren hat die Domstadt mit einer heute legendären Sonderbundausstellung zur modernen Kunst von sich reden gemacht. Rund 650 Werke – darunter Gemälde von van Gogh, Munch, Cézanne, Gauguin und Picasso – waren in der eigens errichteten Ausstellungshalle zu sehen. Anlässlich des Jubiläums der Sonderausstellung zeigt das Wallraf-Richartz-Museum jetzt mit „1912 – Mission Moderne“ noch bis zum 30. Dezember 2012 einen spektakulären Rückblick auf die Jahrhundertschau mit mehr als 100 Meisterwerken,

die schon damals zu sehen waren. Nicht weit entfernt warten im Museum Ludwig weitere „Meisterwerke der Moderne“ auf den Kunstliebhaber: Die Sammlung Haubrich, die als eine der besten des Expressionismus in Europa gilt, ist jetzt bis zum 31. August 2013 im Museum Ludwig zu sehen. Zu den Exponaten gehören Werke von Otto Dix, Emil Nolde, Ernst Ludwig Kirchner, Marc Chagall, Wilhelm Lehbruck und Paula Modersohn-Becker.

www.wallraf.museum
www.museum-ludwig.de

SO VIEL KLEE WIE NIE

In Düsseldorf heißt es derzeit bei dem 29. September in der Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen „100 x Paul Klee“. Das K21 Ständehaus zeigt noch bis zum 10. Februar 2013 erstmals alle 100 Werke des Künstlers aus dem eigenen Besitz in einer kuratorisch und konservatorisch neu erarbeiteten Präsentation. Im Mittelpunkt der Ausstellung steht nicht nur das Schaffen Klees, sondern auch die oft wechselvolle Geschichte seiner Werke. Der Künstler

reflektierte sensibel und mit scharfem Blick die Ereignisse seiner Zeit. Er lehrte seit Anfang der 1930er Jahre an der Düsseldorfer Kunstakademie und emigrierte unter dem Druck der Nationalsozialisten Ende 1933 in die Schweiz.

www.kunstsammlung.de

FOLKWANG IM FARBENRAUSCH

Passend zur Jahreszeit zeigt sich das Essener Museum Folkwang „Im Farbenrausch“. Entfacht wird dieser durch die Meister der Moderne, darunter Matisse, Munch, Kirchner und Kandinsky. Anhand von Schlüsselwerken stellt die Ausstellung die „Fauves“, die „Wilden“ in der französischen Kunst, den Arbeiten junger Expressionisten in Deutschland und Russland gegenüber. Die Fauves vollzogen zu Beginn des 20. Jahrhunderts einen Traditionsbruch: Sie definierten in ihren Bildern das Verhältnis zwischen Natur und Kunst neu und ließen den Bildraum aus dem Zusammenwirken der Farben entstehen. Die Ausstellung ist vom 29. September 2012 bis zum 13. Januar 2013 in Essen zu sehen. Weitere Künstler der Moderne präsentiert im Herbst das Duisburger Lehbruckmuseum mit einer Werkschau des Expressionisten Otto Mueller, das Osthaus Museum Hagen mit dem Blick auf das eigene Erbe („Der Folkwang Impuls – Das Museum von 1902 bis heute“) sowie das Kunstmuseum Mülheim mit einer Franz Marc-Ausstellung.

www.folkwang-im-farbenrausch.de

Weitere Kulturhighlights unter www.kulturkenner.de
Buchbare Kultur-Angebote unter www.dein-nrw.de/kultururlaub



FOTO (L): Paul Klee, Kamel (in rhythm. Baumlandschaft), 1920, 43, Kunstsammlung NRW © Kunstsammlung NRW

Fotos (oben v.l.n.r.): Franz Marc, Pferd in Landschaft, 1910, Museum Folkwang, Essen © Museum Folkwang; Ernst Ludwig Kirchner, Weiblicher Halbakt mit Hut, 1911, Museum Ludwig, Köln; Edvard Munch, Vier Mädchen auf der Brücke, 1905, Wallraf-Richartz-Museum & Fondation Corboud, Köln © Rheinisches Bildarchiv, Köln

KLASSISCHE MODERNE IN KÖLN

Vor 100 Jahren zeigte man in Köln zum ersten Mal van Gogh, Munch und Picasso. Jetzt kehrt die Klassische Moderne kraftvoll zurück: Nur 500 Meter voneinander entfernt laden gleich zwei hochkarätige Ausstellungen ein zu einem unvergleichlichen Museumstag im Herzen der Domstadt. Besuchen Sie „1912 – Mission Moderne“ im Wallraf-Richartz-Museum & Fondation Corboud und „Meisterwerke der Moderne – die Sammlung Haubrich“ im Museum Ludwig zum vergünstigten Kombi-Preis.

ENTHALTENE LEISTUNGEN:

- Kombi-Gutschein für vergünstigten Eintritt in die Ausstellungen beider Häuser

Preis: ab 15 € p. P.
www.dein-nrw.de/klassische-moderne



NOSTALGIE PUR IN DER HISTORISCHEN STRASSENBAHN

Auf Kokerei Hansa entdecken Besucher die Geheimnisse der Koksproduktion und lassen sich während der Fahrt in der Historischen Straßenbahn überraschen von der Größe der alten Industrieanlagen.

ENTHALTENE LEISTUNGEN:

- Das Kombiticket enthält Eintritt und Führung über das Gelände der Kokerei Hansa sowie die Fahrt mit einer historischen Straßenbahn zum Bahnhof Mooskamp (Dauer: ca. 3 bis 3,5 Stunden).
- Die Führung „Nostalgie pur – Kokerei plus Straßenbahn“ findet von April bis Oktober an jedem dritten Sonntag im Monat um 11 Uhr statt.

Preis: ab 8 € p. P.
www.dein-nrw.de/nostalgie



NACHTSCHICHT AUF SCHACHT XII

Besucher entdecken bei dieser Exkursion die bislang unbekanntesten Seiten des ehemaligen Bergwerks Zollverein. Ausgerüstet mit Helm und „Henkelmann“ gehen sie auf eine Entdeckungsreise durch die nächtliche Zeche und nehmen an der „dritten Schicht“ teil. Die Förderbänder und Förderkörbe standen nachts still – trotzdem wurde gearbeitet: Viele waren damit beschäftigt, die riesigen Maschinen zu warten, bevor am nächsten Morgen der Betrieb wieder von vorne begann.

ENTHALTENE LEISTUNGEN:

- 3 Std. Führung mit einem Gästeführer (Fr. 19 Uhr)

Preis: ab 15 € p. P.
www.dein-nrw.de/nachtschicht



BEETHOVENFEST BONN – OLYMPISCHER BEETHOVEN!

Besucher erleben einen weltumspannenden Abend beim Beethovenfest Bonn 2012 in Verbindung mit einer Nacht in einem der ungewöhnlichsten und anregendsten Hotels in Deutschland.

ENTHALTENE LEISTUNGEN:

- 2 Karten für das Konzert am 3.10.2012 mit dem Philharmonia Orchestra London und Viviane Hagner u. d. Leitung von Esa-Pekka Salonen in der Beethovenhalle Bonn. (Beethovens 1. und 7. Sinfonie sowie das Violinkonzert von Unsuk Chin.)
- 1 Ü im Deluxe Doppelzimmer im Lifestyle Hotel Kammeha Grand mit Frühstück.

Preis: ab 164,50 € p. P.
www.dein-nrw.de/beethovenfest



MINDEN UND DIE PREUSSEN

Auf dieser zweitägigen Wochenendreise erleben geschichtsinteressierte Besucher die Geschichte Preußens im Westen hautnah. Sie werden überrascht sein von den deutlichen Spuren, die Preußen im Stadtbild Mindens bis heute hinterlassen hat.

ENTHALTENE LEISTUNGEN:

- 1 Ü inkl. Frühstück im Doppelzimmer
- 1 Überraschungsmenü im Hotel
- Historische Stadtführung durch die Festungsstadt
- Kanal-Weser-Rundfahrt mit Schleusung
- Eintritt in das Preußen-Museum

Preis: ab 56 € p. P.
www.dein-nrw.de/mindener-geschichte



RALF KÖNIG UND DIE HEILIGE

Deutschlands bekanntester Comic-Zeichner beschäftigt sich mit einer von Kölns bekanntesten Heiligenlegenden? Allzu fromm wird es dabei wohl kaum zugehen. Sein neuestes Werk ist eine Ausstellung über die heilige Ursula – eine der Stadtpatroninnen Kölns. Die Schau im Kölnischen Stadtmuseum ist dienstags von 10 – 20 Uhr sowie mittwochs bis sonntags von 10 – 17 Uhr geöffnet (13. Oktober 2012 bis 9. Februar 2013).

ENTHALTENE LEISTUNGEN:

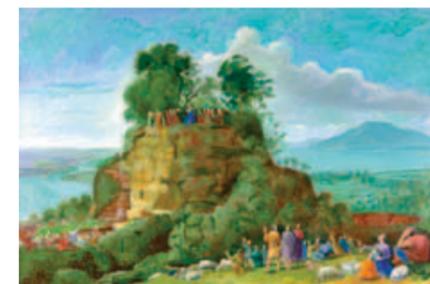
- ermäßigter Eintritt in die Sonderausstellung „Elftausend Jungfrauen. Ralf König: Das Ursula-Projekt“ im Kölnischen Stadtmuseum

Preis: ab 1,50 € p. P.
www.dein-nrw.de/ralf-koenig



HOCKNEY IM MULTI-FOKUS

Mit David Hockney holt das Kölner Museum Ludwig vom 27. Oktober 2012 bis zum 3. Februar 2013 einen Maler an den Rhein, der schon seit Jahrzehnten einen festen Platz unter den bedeutendsten Künstlern der Gegenwart ein-



David Hockney, „The Sermon on the Mount II (after Claude)“, 2010 © David Hockney
Foto: Richard Schmidt

nimmt. Als schillernde Figur des „Swinging London“ und Bildchronist des coolen „Californian Way of Life“ wurde er weltbekannt, aber David Hockney überzeugt auch mit seinen einfühlsamen Porträts, meisterhaften Stilleben und ungewöhnlichen Landschaftsgemälden. Parallel zur traditionellen Malerei experimentiert Hockney seit einiger Zeit mit der iPhone App „Brushes“ auf seinem Smartphone und mittlerweile auf seinem iPad. So entstehen Bilder, die durch starke Lebendigkeit und Leuchtkraft – auf den Screens wie auch in großformatigen Drucken – bestechen. Sie bilden einen wesentlichen Bestandteil der Ausstellung, neben beeindruckenden Multi-Fokus-Filmen in einer von Hockney eigens entwickelten Aufnahmetechnik.

www.museum-ludwig.de



BAHNTIPP Mit der BahnCard fahren und sparen! Mit der BahnCard 25 erhalten Bahnreisende 25 % Rabatt auf den Normalpreis, in Kombination mit den Sparpreisen der Bahn reisen sie sogar noch günstiger. Das lohnt sich oft schon ab der ersten Fahrt. Sparen können Kulturfreunde bei der Ausstellung „David Hockney. A Bigger Picture“ noch bis 03.02.2013 im Museum Ludwig in Köln. Inhaber der BahnCard erhalten bei Vorlage den vergünstigten Eintritt von 7,50 € statt 10 €. www.bahn.de/bahncard
www.bahn.de/kultur

Foto (oben): Vincent van Gogh, Selbstbildnis, 1887, Öl auf Karton, Joseph Winterbotham Collection, The Art Institute of Chicago

100 X PAUL KLEE. GESCHICHTE DER BILDER.

Nie zuvor waren alle 100 Werke dieser Klee-Sammlung gemeinsam zu sehen. Die Ausstellung im K21 Ständehaus ist bis zum 10. Februar 2013 geöffnet.

ENTHALTENE LEISTUNGEN:

- 1 Ü inkl. Frühstück
- 1 Eintrittskarte zur Ausstellung „100 x Paul Klee“ in der Kunstsammlung NRW, K21 Ständehaus, inkl. öffentlicher Ausstellungsführung
- 1 Düsseldorf WelcomeCard inkl. Nahverkehrsticket für Düsseldorf sowie freier oder vergünstigter Eintritt in viele weitere Düsseldorfer Museen, Bühnen und andere Kultureinrichtungen.
- 1 Düsseldorf Infopakete (erhältlich in den Tourist-Informationen)



Preis: ab 59 € p. P.
www.dein-nrw.de/paul-klee

KÖLNER UND AACHENER DOM



Zugegeben, ein touristischer Geheimtipp ist keiner von beiden. Denn an einem Besuch der Dome in Köln und Aachen kommt kaum jemand vorbei, der in einer der beiden Städte weilt. Sie sind nicht nur Sehenswürdigkeiten, sondern auch Zeitzeugen längst vergangener Epochen, Treffpunkt von Gläubigen aus aller Welt und nicht zuletzt imposante Wahrzeichen.

Der Aachener Dom wurde 1978 als erstes deutsches Kulturdenkmal von der UNESCO in die Welterbeliste aufgenommen. Und das hat seinen Grund. Aachen, das ist doch ...? Richtig, die Stadt, die Kaiser Karl der Große einst zu seiner Residenz gemacht hat. Er war es auch, der den Bau der Pfalzkapelle für die Herrscherfamilie in Auftrag gegeben hat (780–800). Sie bildet den Kern des Aachener Doms und galt schon damals als Wunder der Baukunst. Der Baumeister Odo von Metz hatte es verstanden, mit dem Rückgriff auf west- und oströmische Bautraditionen seine Zeitgenossen in Staunen

zu versetzen. Immerhin gilt die Pfalzkapelle Karls als einer der ältesten kupelgewölbten Bauten nördlich der Alpen.

KOSTBARES INTERIEUR

Seine heutige Form – mit Westturm, Chorhalle und den angegliederten Kapellen – erhielt der Aachener Dom erst im Laufe der Jahrhunderte. 1414 wurde zum Beispiel nach 60-jähriger Bauzeit die riesige Chorhalle, das sogenannte „Glashaus von Aachen“, eingeweiht. Auch sie ist mit der mehr als 1.000 Quadratmeter großen Glasfläche ein Meisterwerk der Baukunst. Überaus beeindruckend ist auch der Innenraum mit seinen Goldverzierungen, Bögen und kostbaren Malereien. Seit 1215 ruhen die Gebeine Karls des Großen in dem wertvollen Karlsschrein in der Chorapsis. Nach seinem Tod im Jahr 814 wurde der Kaiser zunächst in seiner Pfalzkapelle beigesetzt und später umgebettet. Direkt unter der Kuppel befindet sich ein von Kaiser Barbarossa gespendeter Rundleuchter. Vier besonders kostbare Reliquien birgt der Marienschrein aus dem Jahr 1238. Dabei soll es sich um die Windeln und das Lententuch Christi, das Kleid der Maria und das Enthauptungstuch Johannes des Täufers handeln. Im Mittelpunkt steht natürlich der Kaiserthron aus karolingischer Zeit, der die historische Bedeutung des Doms und auch Aachens unterstreicht.

Immerhin wurden dort zwischen 936 und 1531 30 deutsche Könige gekrönt. Weitere Kunst- und Kirchenschätze beherbergt die Domschatzkammer, so zum Beispiel die weltbekannte goldene Büste Karls des Großen, sein Armreliquiar und der Krönungsmantel Karls IV.

DEN TEUFELSDAUMEN FÜHLEN

Es sind natürlich auch die zahlreichen Geschichten, die Orte wie den Aachener Dom ausmachen. So dürften über die Jahrhunderte Millionen von Besuchern den Teufelsdaumen ertastet haben, der in einem der Löwenköpfe am Hauptportal der Sage nach zu erfühlen ist. Der Teufel soll einst den Aachenern finanzielle Hilfe beim Bau des Doms angeboten haben. Bedingung: Die Seele desjenigen, der als Erster den Dom zur Weihe betrat, sollte ihm gehören. Die Aachener akzeptierten, jagten aber einen Wolf als Ersten durch die Pforte. Als der Teufel den Betrug erkannte, schlug er die Tür mit einer solchen Wucht zu, dass sein Daumen in der Tür stecken blieb.

www.aachendom.de

WAS LANGE WÄHRT

Ortswechsel. Der Kölner Dom ist zwar nicht so alt wie der Aachener – der Grundstein wurde 1248 gelegt – doch nicht weniger berühmt. Seit 1996 steht er auf der Liste des UNESCO Welterbes. Schon Jahrhunderte vorher standen an der Stelle bereits Vorgängerbauten, ab 870 der karolingische Dom. Doch er wurde zu klein, nach-

dem 1164 die Gebeine der Heiligen Drei Könige als Reliquien nach Köln gebracht wurden. Denn der Dom wurde dadurch zu einer der bedeutendsten Wallfahrtskirchen Europas. Dass es dann aber ganze 632 Jahre dauern würde, bis der Kölner Dom sein heutiges Aussehen erhält, hätte der erste Baumeister Gerhard wohl nicht gedacht. Als 1560 die Bauarbeiten – wohl aus Geldmangel – eingestellt wurden, waren gerade einmal der Chor, die Seitenschiffe des Langhauses und ein Teil des Südturmes errichtet. Dann geschah fast 300 Jahre gar nichts, bis sich 1841

IM RAMPENLICHT. Blick von der Hohenzollernbrücke auf den nächtlichen Kölner Dom. Foto: Tourismus NRW e.V./Oliver Franke

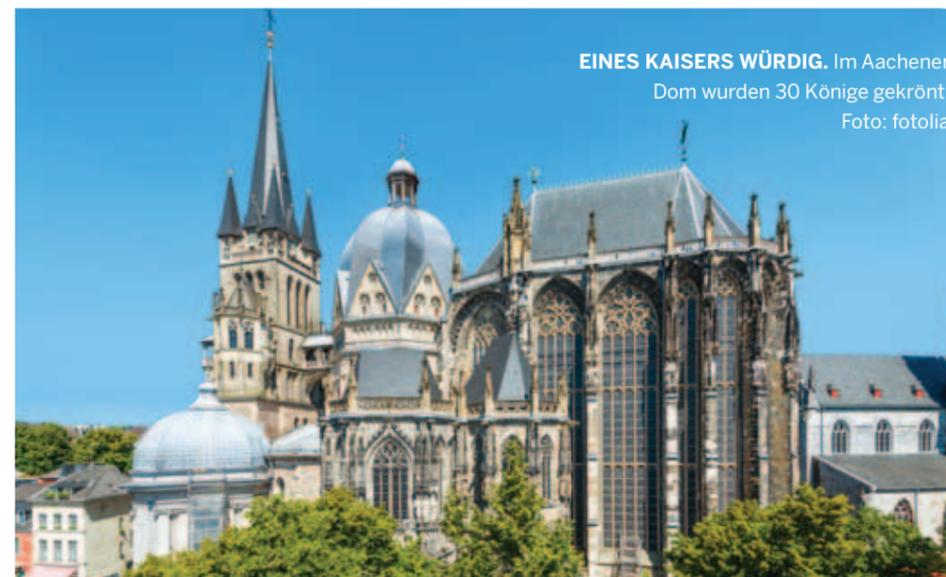
auf Initiative von König Wilhelm IV. der neu gegründete Dombau-Verein der Sache annahm. Erst 1880 wurde die Fertigstellung des Kölner Doms mit einem großen Fest gefeiert. Er war – in jeder Hinsicht – ein Gebäude der Superlative und galt bei seiner Vollendung als größtes Bauwerk der Welt. Im Innenraum ziehen Kirchenschätze wie der prächtige Reliquienschrein für die Gebeine der Heiligen Drei Könige, das um 980 entstandene Gerokruzifix, die Schmuckmadonna, die Altäre und das reichverzierte Chorgestühl nicht nur Gläubige, sondern Gäste aus aller Welt an.

SPANNENDE FÜHRUNGEN

Besondere Einblicke versprechen die Führungen, die auch in Bereiche geleiten, die ansonsten nicht ohne Weiteres zugänglich sind. Wer körperlich fit ist und sich nicht scheut, rund 250 Stufen zu erklimmen, kann an einer Exkursion zu den Glocken teilnehmen. Selbst über die Dächer des Doms werden Führungen angeboten, vorausgesetzt, man ist schwindelfrei. Der Dom bei Nacht und die Ausgrabungen unterhalb des Domes sind weitere spannende Themen. Aufgrund der großen Nachfrage müssen Interessierte allerdings mitunter etwas Geduld mitbringen und sich zum Teil schon drei Monate im Vorfeld bei der Dombauhütte Köln anmelden. Aber Vorfreude ist ja bekanntlich die größte Freude.

www.koelner-dom.de

EINES KAISERS WÜRDIG. Im Aachener Dom wurden 30 Könige gekrönt. Foto: fotolia



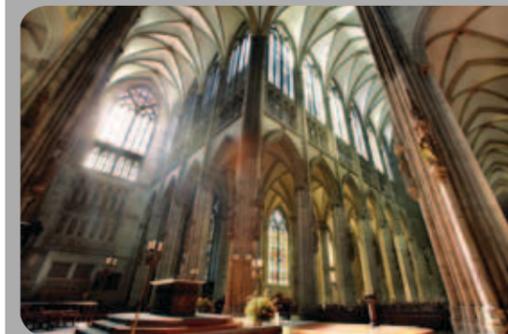
DER AACHENER DOM

Aachen-Besucher können sich überraschen lassen von der prachtvollen Geschichte, die es in der Kaiserstadt zu erleben gibt. Sie verbringen ein mit kulturellen Highlights gefülltes Wochenende, besichtigen das UNESCO-Weltkulturerbe Aachener Dom und entdecken die weiteren Sehenswürdigkeiten Aachens bei einer Stadtführung.

ENTHALTENE LEISTUNGEN:

- 1 oder 2 Ü inkl. Frühstücksbuffet
- Begrüßungsgetränk im Hotel
- 1 Aachen-Infopaket
- Öffentliche Führung durch den Dom
- Öffentliche Stadtführung
- Eintritt in die Domschatzkammer inkl. Kurzführung
- Eintritt in ein Aachener Museum nach Wahl

Preis: ab 65 € p. P.
www.dein-nrw.de/
Aachener-Dom



DER KÖLNER DOM

Köln-Besucher können die Domstadt mit diesem Angebot von einer überraschenden Seite kennen lernen. Sie erkunden das klerikale Köln und tauchen ein in das kölsche Lebensgefühl. Sie entdecken Beichtstühle, auch wo man sie gar nicht vermuten würde, stellen sich der Herausforderung einer Turmbesteigung und lernen traditionelle Brauhäuser kennen.

ENTHALTENE LEISTUNGEN:

- 1 Ü in einem zentral gelegenen Mittelklasse-Hotel inklusive Frühstück
- Eintritt in die Domschatzkammer
- Eintritt zur Domturmbesteigung
- 1 Gutschein für ein Kölsch in der Brauerei zur Malzmühle
- 1 Köln WelcomeCard für 24 Stunden

Preis: ab 69 € p. P.
www.dein-nrw.de/
Beichtstuhl



THRONERBE. Der Königsthron aus der Zeit Karls des Großen.

GENUSS

ERLEBBAR MACHEN

La dolce vita oder Schlemmen wie Gott in Frankreich – und was bietet Nordrhein-Westfalen seinen Gästen an? Gibt es im Rheinland und Westfalen Genuss zu erleben? Eindeutig ja!



MARKUS PODZIMEK LIEBT SCHOKOLADE.

Für den Pâtissier aus Siegen fängt Genuss schon bei den Zutaten an.

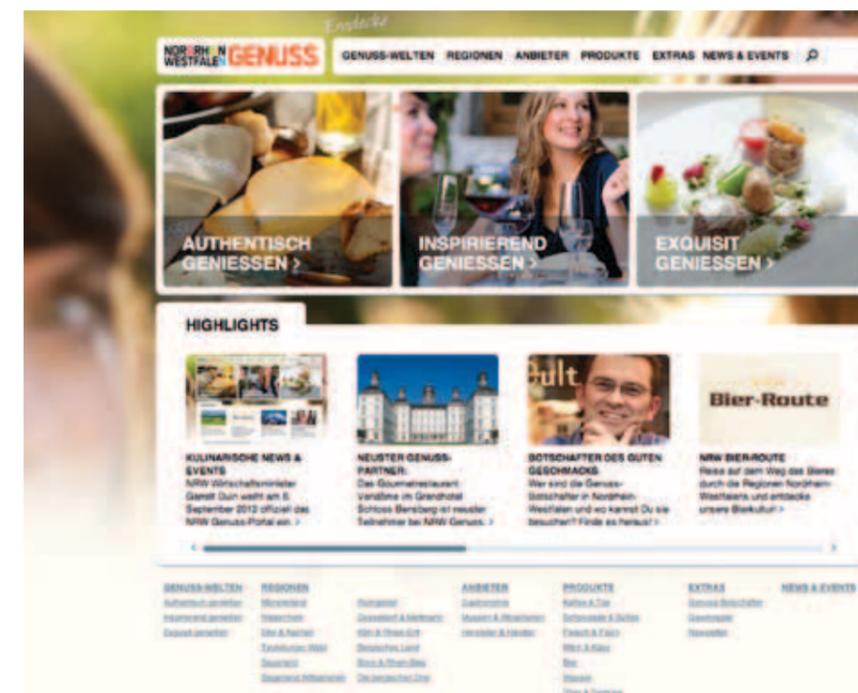
Wenn Markus Podzimek morgens an seinen Arbeitsplatz geht, hat er vor allem Süßes im Kopf. „Ich esse täglich Schokolade. Das trägt zur guten Laune bei“, sagt der Oskar-Preisträger unter den Pâtissiers. Der Siegener gehört seit 2005 zu den besten Pâtissiers der Welt und räumt mit den Vorurteilen gegen Schokolade gerne auf. „Ich bin ein Süßer“, bekennt er. „Das ist für mich Genuss, das ist Lebensqualität. Und in Maßen genossen, macht es auch nicht dick.“ Seine schlanke Figur bestätigt seine Aussage dabei.

In seinem Beruf ist er schon viel in der Welt herumgekommen. Aber das Siegerland ist seine Heimat. Podzimek stammt aus der Konditorei Heimann, die sein Urgroßvater vor über 100 Jahren gegründet hat und die auch heute ein wesentlicher Bestandteil des Familienbetriebes ist. „Ich bin mit Leib und Seele Siegener“, sagt er. „Ich wollte zeigen, dass man auch von Siegen aus etwas entwickeln kann.“ Seit 1999 gehen so die Rubenstorte und weitere Rubensprodukte als Genussbotschaft in alle Welt. Mittlerweile produziert Podzimek mehrere tausend Exemplare pro Jahr. „Peter Paul Rubens ist in Siegen geboren. Schaut man sich seine Rubensengel und weitere Figuren aus seiner Hand an, ist die Rubenstorte sicher in seinem Sinne. Rubens war auch ein großer Genießer.“ Die Idee zur Rubenstorte kam dem Siegener abends bei einem Glas Rotwein mit Freunden. So ist die Rubenstorte nicht überraschend eine Rotweintorte.

Neben den Rubenskugeln gibt es zahlreiche weitere Kreationen aus Podzimeks Naschwerk in Siegen. Das offene Geheimnis seiner Kreationen ist das Verwenden hochwertigster Zutaten. „Bei der Kakaobohne fängt der Qualitätsaspekt bereits bei der Art der Ernte über den gesamten Prozess der Weiterverarbeitung an“, führt er aus. Dabei lässt er sich von einer deutschen Firma nach eigenen Vorgaben die Rohschokolade liefern. Am liebsten verarbeitet er Schokolade aus der Criollobohne aus Venezuela. „Die ist besonders mild im Geschmack.“



Fotos: www.achenbach-fotografie.de



DAS NEUE ONLINE-PORTAL NRW-GENUSS soll Touristen, die Wert auf Kulinarik legen, eine wichtige Orientierungshilfe geben und direkt zu konkreten Reiseangeboten führen.

Als er 1999 der Gruppe u.a. aus Gastronomen namens „Rubens und Landluft“ beigetreten ist, wollte er helfen zu zeigen, was die Region zu bieten hat. „Hier ist es so schön, dass die Menschen herkommen und Urlaub machen“, betont Podzimek. Daher ist er gerne ein Genussbotschafter seiner Heimat.

Ebenso wie in Siegen gibt es in jeder Region von Nordrhein-Westfalen kreative Menschen wie Markus Podzimek, die ihrer Heimat kulinarisch Ausdruck verliehen. Nach dem Motto „Essen muss Spaß machen und ist auch eine Reise wert“ bietet Nordrhein-Westfalen unter www.nrw-genuss.de ein neues Portal für Genießer in aller Welt. Neben der Sterneküche gibt es zahlreiche regionale Besonderheiten. Historisch bedingt unterscheiden sich zunächst erst einmal die rheinische und die westfälische Küche.

Genuss ist aber weit mehr als nur das fertige Gericht auf dem Tisch. Genuss fängt bereits bei den Zutaten an. Und Spezialisten wie Markus Podzimek (siehe oben) haben dabei auch die Herstellung dieser Zutaten im Blick. Die Genussbotschafter NRW's wählen dabei sehr sorgfältig ihre Lieferanten und Partner

DIE ORIGINAL SIEGENER RUBENS-KUGEL ist eine Komposition aus feinstem Champagner-Marzipan, edler Rotweintrüffelcreme und zarter Edel-Vollmilchschokolade.

aus, einige nutzen sogar ihren eigenen Garten wie beispielsweise Nils Henkel, Küchenchef des Zwei-Sterne-Restaurants Schloss Lerbach in Bensberg (Porträt Nils Henkel, nächste Seite) oder gehen selbst auf den Markt und machen auch den Einkauf zur Chefsache. Zu den regionalen Besonderheiten des Landes gehört auch seine Bierkultur. Genau wie Wein kann Bier einen hohen Genussfaktor haben. Es kommt darauf an, was man dazu isst. Zusätzlich dient Bier als Zutat zu Soßen und anderen regionalen Spezialitäten. Alles über Bier erfahren Sie auf der nächsten Seite oder unter www.nrw-bier-route.de im Internet.

DEIN GESCHMACK

Wie schmeckt eigentlich Nordrhein-Westfalen? Wer sich das Land und seine Regionen förmlich auf der Zunge zergehen lassen möchte, wird in den neuen Genuss-Welten auch etwas Passendes zum eigenen Geschmack finden. Authentisch und bodenständig, ausgefallen und inspirierend oder exquisite Sternegastronomie – die Genuss-Welten lehnen sich an regionale Besonderheiten an. Der Charakter und der Charme einer jeweiligen Region sollen in den Speisen, Getränken und Produkten erlebbar sein.

www.nrw-genuss.de





WWW.NRW-BIER-ROUTE.DE
Das neue Internetportal ist online.

BLONDINEN BEVORZUGT

„Es gibt kein Bier auf Hawaii, drum bleib' ich hier“, heißt es in einem bekannten Heimatlied von Paul Kuhn. Wie wahr: Biertrinkern hat Nordrhein-Westfalen sehr viel zu bieten – und dank der neuen Bierroute finden Besucher neben den großen, bekannten Brauereien auch bisher unbekannte Bierspezialitäten.

Wusstest Du eigentlich, wie viele Biersorten es in Nordrhein-Westfalen gibt? Unzählige. Neben dem klassischen Pils, Kölsch und Alt gibt es hunderte kleine Hausbrauereien, die in allen Teilen des Landes zu finden sind. Fast jede Sorte hat ihre geschmacklichen Besonderheiten und echte Fans und Kenner finden ihre Marke unter Dutzend anderen heraus. Manche sollen das kühle Blonde schon am Schaum erkennen können.

Während in Köln und Umgebung das Kölsch beispielsweise zum halben Hahn nicht fehlen darf, ist der Sauerländer stolz auf sein bestenfalls frisch in die Tulpe gezapftes Pils. Beschauliche Städte wie Warstein oder Krombach haben die Bier-Landkarte in den vergangenen Jahrzehnten deutschlandweit und auch international geprägt. Eher gemütlich geht es zum Beispiel in Münster zu. Die Altbierebrauerei Pinkus Müller hält seit fünf Generationen die westfälische Braukunst als langjährige Famili-

entradition hoch. Die Gaststätte mit ihrer Altbierküche gehört bei Besuchen in der Stadt des Westfälischen Friedens zum angenehmen Pflichtprogramm. Brauereibesichtigungen erfreuen sich seit vielen Jahren einer regen Nachfrage und sind längst nicht mehr nur ein Erlebnis für Gruppen oder Vereine. Damit sich Bierfreunde von außerhalb im Bundesland mit den meisten Biersorten zurechtfinden, hat Tourismus NRW zusammen mit dem Brauereiverband eine neue Bierroute entwickelt. Und ebenso wie Whiskyfreunde nach Raritäten in Schottland suchen oder Weinkenner beispielsweise ins Bordeaux reisen, finden Biergenießer unter www.nrw-bier-route.de ab sofort viele Reisevorschläge ganz nach dem individuellen Geschmack.

PURE NATUR

Im Anblick vom Schlosshotel Lerbach von purer Natur zu sprechen, ist einerseits Understatement, andererseits der herrlichen Lage inmitten der Landschaft im Bergischen geschuldet. Nils Henkel setzt mit „pure nature“ ganz eigene Akzente und stellt den unverfälschten Genuss seiner Gerichte in den Mittelpunkt seiner Arbeit.



NILS HENKEL hat seine Lebenseinstellung auch zum Inhalt seiner Kochkunst gemacht. Seine Philosophie lautet: pure nature.
Foto: Thomas Ruhl, www.port-culinaire.de

Kräuter aus dem eigenen Schlossgarten, Gemüse beim benachbarten Bauern frisch vom Feld und fangfrischer Fisch direkt vom Züchter – die Natürlichkeit der Zutaten ist Nils Henkel am wichtigsten. Der Küchenchef des Gourmetrestaurants Lerbach bei Bergisch Gladbach, mit zwei Michelin-Sternen und der Höchststufe von 19 Gault-

Millau-Mützen eines der Spitzenrestaurants in Deutschland, möchte seinen Gästen ein Höchstmaß an Qualität bieten. „Ich sehe meine Aufgabe darin, den Eigengeschmack der jeweiligen Zutat zu erhalten oder herauszuarbeiten, um dem Gast ein authentisches und in Erinnerung bleibendes Geschmackserlebnis zu bereiten“, erklärte der gebürtige Kieler, der

bereits seit 15 Jahren im Bergischen zu Hause ist. „Der bergische Saibling ist zum Beispiel für mich das optimale regionale Gericht. Der Fisch kommt direkt vom Produzenten Rameil aus Lindlar, den ich persönlich kenne und schätze. Und die Holunderblüten und Beeren sammeln wir hier rund um das Schloss und wecken uns die Vorräte für das ganze Jahr ein.“

Bergischer Saibling (Für vier Personen)

Holunderkapern-Vinaigrette, Kressepüree, Saiblingskaviar

Zutaten:

- 2 Bachsaibling á 350g
- Buchenholzmehl
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 12 Holunderessig-Geleewürfel
- Kressestiele
- Kresseblättchen

Holunderkapern-Vinaigrette:

- 180 ml Geflügelfond, klar
- 0,6g Xanthan
- 45g Holunderblütenessenz
- 55g Holunderkapernsud
- 75g Holunderkapern

Kressepüree:

- 300g Sellerie, geschält und gewürfelt
- 250g Brunnenkresseblätter
- 150g Kopfsalat
- 100g Butterwürfelchen, kalt
- Salz, Pfeffer

- 30g Schalottenwürfel
- 35g Apfelwürfel (Granny Smith)
- 5g Holunderblütenessig
- 40g Kresseöl
- Salz, weißer Pfeffer



Zubereitung:

Die Saibling filetieren und die Gräten mit einer Pinzette ziehen. Die Filets in einem geschlossenen Topf oder Räucherofen 20 Minuten in Buchenholzrauch ohne Temperatur kalt räuchern. Je ein Saiblingfilet mit Salz und Pfeffer würzen und auf geölte Frischhaltefolie legen. Dann das zweite Filet darauf setzen, stramm einrollen, nochmals mit Alufolie einrollen und kühlstellen. Von der Brunnenkresse (Kressepüree) einige schöne Stiele aussuchen und diese in kochendem Salzwasser etwa 10 Sekunden blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken.

Holunderkapern-Vinaigrette:

Den Geflügelfond mit Xanthan aufmischen, bis sich eine leichte Bindung einstellt. Dann 24 Stunden ruhen lassen, bis der Fond wieder ganz klar ist. Holunderblütenessenz, Holunderkapernsud und Holunderkapern unterrühren. Die Schalottenwürfel in Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. Den Granny Smith Apfel in feine Würfel schneiden. Schalotten- und Apfelwürfel in die Vinaigrette rühren und mit Holunderblütenessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss grünes Kresseöl unterrühren, sodass sich in der Vinaigrette kleine, grüne Fettaggen bilden.

Kressepüree:

Den Sellerie im Dämpfer bei 85 °C weich garen und den Saft völlig ausdrücken. Nebenbei die Brunnenkresse und den Kopfsalat etwa eine Minute in kochendem Salzwasser blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Salate ebenfalls sehr gut ausdrücken. Den noch warmen Sellerie im Thermomix mit den Salaten und der kalten Butter fein pürieren. Das Püree durch ein Passiersieb streichen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Die Saiblingrouladen bei 65 °C im Wasserbad etwa 6 bis 8 Minuten garen (Kerntemperatur 36 °C), dann herausnehmen und weitere 6 Minuten im Holdomat bei etwa 65 °C ruhen lassen. Die Kressestiele in Rapsöl anschwärzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kressepüree mit einem Löffel in tiefe Teller ziehen. Die Holunderessig-Geleewürfel und den Saiblingskaviar anrichten. Die Holunderkapern-Vinaigrette angeben, die Saiblinge in vier Portionen schneiden und in der Mitte platzieren. Die Kressestiele und Blättchen anlegen.



Fotos: LB Austria; Tourismus NRW e.V.



PROF. HADEMAR BANKHOFER

Seit vielen Jahren ist Hademar Bankhofer durch seine Fernsehauftritte, Radiosendungen und Ratgeberbücher einem breiten Publikum als Experte zum Thema Gesundheit und Wellness bekannt. Seit 2009 leitet er das Bankhofer-Zentrum an der internationalen Akademie für medizinische Kommunikation in Bad Füssing. Seine Liebe zu Nordrhein-Westfalen hat er entdeckt, als er 1989 mit seiner TV-Sendung „Gut geht's!“ bei RTL von Luxemburg nach Köln übersiedelte und gerne und oft seine Freizeit in NRW verbrachte. Die Begeisterung für das Bindestrichland verdichtete er während seiner zwölf Jahre beim ARD-Morgenmagazin.

WANDERN HÄLT FIT UND GESUND

Für mich als Österreicher war Nordrhein-Westfalen ursprünglich vom Hörsenagen Standort des größten Braunkohlenreviers in Europa. Dass hier seit den Jahren 1918 und 1920 die Rekultivierung der Abbau-Gebiete im Gange war, hatte sich bis zu mir nicht herumgesprochen. Daher hatten viele Freunde, die ich 1989 durch meine Fernseharbeit in Köln kennenlernte, das Bedürfnis, mir die Schönheiten dieses Bundeslandes zu zeigen. Sie hatten bald erkannt, dass ich ein leidenschaftlicher Wanderer war.

Und da konnte ich im Laufe der Jahre, in denen ich in NRW arbeiten durfte, dieses wunderbare, wanderbare Land kennenlernen. Ich habe hier viele Wanderparadiese erlebt. Tief beeindruckt habe ich das Felsmassiv auf dem Bôdefelder Hollenpfad auf mich wirken lassen, habe am Rheinsteig die Burgen und Schlösser zwischen den malerischen Weinterrassen bewundert. Ich habe den Rothaarsteig im Sauerland als einen der schönsten Wanderwege der Welt empfunden und habe mich am Eifelsteig von Felsen und Wasser begleiten lassen.

Was gibt es Schöneres, als in diesem faszinierenden Ambiente etwas für die Gesundheit zu tun? Denn Wandern ist eine Naturarznei, die jeder von uns in jedem Alter nutzen kann. Man stärkt dabei Herz und Kreislauf, fördert die Sauerstoff-Aufnahme, aktiviert damit die Atemwege. Man kann beim Dahinschreiten wunderbar den Stress abbauen. Regelmäßiges Wandern senkt das Risiko für das gefürchtete Burn-out-Syndrom. Sämtliche Bänder, Sehnen und Gelenke werden schonend gestärkt. Das Immunsystem wird auf Hochtouren gebracht. Die Muskulatur der Beine und des gesamten anderen Körpers wird optimal durchblutet. Vor allem im Bereich des Beckens, des Bauches und des Gesäßes. Jeder Schritt fördert daher den Stoffwechsel und die Verdauung.

Das richtige Tempo ist dann gegeben, wenn man mit seinen Mitwanderern noch locker reden kann, ohne außer Atem zu kommen. Wer den Urlaub mit Wandern verbringen möchte, auf den warten in NRW die beliebtesten Wanderregionen: das Bergische Land, die Eifel, das Münsterland, der Rhein, das Sauerland und Siegerland-Wittgenstein. Ich durfte sie alle im Laufe der Jahre kennenlernen.



SCHARFES SOUVENIER. Der ABB Senftopf steht in den Düsseldorfer Brauhäusern auf dem Tisch.

Foto: Löwensenf

TYPISCH NRW

Mehr als ein schönes Souvenir sind die erstklassigen und zum Teil äußerst schmackhaften Produkte, die typisch für Nordrhein-Westfalen sind. Eine Shoppingtour zu den Klassikern der Regionen.



Blitzen Klinge, scharfe Messer und formschönes Besteck – in Solingen findet man alles, was man zum Schneiden und stilvollen Essen benötigt. Die bergische Stadt ist das Zentrum der deutschen Klingen-, Messer- und Schneidwarenindustrie und darf seit Beginn des Jahres offiziell den Zusatz „Klingenstadt“ führen. Im deutschen Klingemuseum können sich Besucher über die Geschichte der Schneidwarenherstellung informieren und die größte historische Bestecksammlung der Welt bewundern. Wer dagegen sein Besteck erneuern oder aufstocken will bzw. noch ein wirklich scharfes Messer sucht, hat in den zahlreichen Geschäften und Werksverkäufen die Qual der Wahl.

Erkelenz, Köln oder auch Schwerte kann man vor dem Kauf die diversen Senfvariationen testen. Naschkatzen dürften sich dagegen besonders in Aachen wohlfühlen. Nicht nur zur Weihnachtszeit zieht dort der würzige Printenduft durch die Stadt. Ob pur, mit Kräutern oder dick mit Schokolade und Nüssen versehen, ist die Gebäckspezialität aus der Kaiserstadt ganzjährig der Renner.

Buchbare Städte-Angebote unter www.dein-nrw.de/staedtereisen

MODEBEWUSST AM NIEDERRHEIN

In Krefeld steht beim Shopping der optische Genuss an erster Stelle. Die „Stadt wie Samt und Seide“ ist weit über ihre Grenzen bekannt für ihre Krawatten, schließlich kommen fast 80 Prozent aller in Deutschland gefertigten Krawatten hier her. Auch das in der niederrheinischen Stadt ansässige Krawatteninstitut dürfte bekannt sein: Bereits seit 1965 verleiht es jährlich den Titel „Krawattenmann des Jahres“.

SÜSS UND SCHARF

Wer auf „Scharfes“ steht, ist in NRW gut aufgehoben. Zwar bezeichnet sich Düsseldorf als die Hauptstadt deutscher Senfkultur, die leckere Spezialität wird aber auch in anderen NRW-Städten hergestellt. Bei einem Besuch der Senfmühlen im Eifelstädtchen Monschau, in



BAHNTIPP Die Sparpreise der Bahn!
Schon ab 29 € in der 2. Klasse bzw. ab 49 € in der 1. Klasse können Sie aus ganz Deutschland nach NRW reisen und die Städtevielfalt an Rhein und Ruhr entdecken. Auf kurzen Strecken unter 250 Kilometern reisen Sie in der 2. Klasse sogar schon ab 19 €. BahnCard-Inhaber erhalten auf alle Sparpreise zusätzlich 25 % Rabatt. Das Angebot gilt für die einfache Fahrt auch im ICE. Zugbindung. Solange der Vorrat reicht.
www.bahn.de/sparpreise



SHOPPING IN DÜSSELDORF

Genießen Sie ein Shopping-Wochenende in Düsseldorf. Bummeln Sie über die berühmte „Königsallee und/oder fahren Sie in das nahe gelegene Designer Outlet Roermond.

ENTHALTENE LEISTUNGEN:

- 2 Übernachtungen im Deluxe Zimmer im Steigenbeger Parkhotel Düsseldorf
- 1 Begrüßungscocktail
- Frühstück vom reichhaltigen Büfett
- 1 Gutschein für Café und Kuchen im Café Leysieffer auf der Königsallee
- Willkommenspaket Designer Outlet Roermond (Stadtplan, 10% Tagesdiscount Karte, Parkgutschein, Verzehrgutschein)



Preis: ab 205 € p. P. www.dein-nrw.de/shopping-parkhotel



WOCHENENDE IN MÜNSTER

Auf nach Münster! Am Samstag können Kunstfreunde lange im Museum bleiben, am Sonntag ganz entspannt um den Aasee spazieren und am Montag in aller Ruhe Shoppen gehen. Denn: Es gibt eine Verlängerung für das Münster-Wochenende. Einfach den Montag mitbuchen – und die dritte Übernachtung geschenkt bekommen!

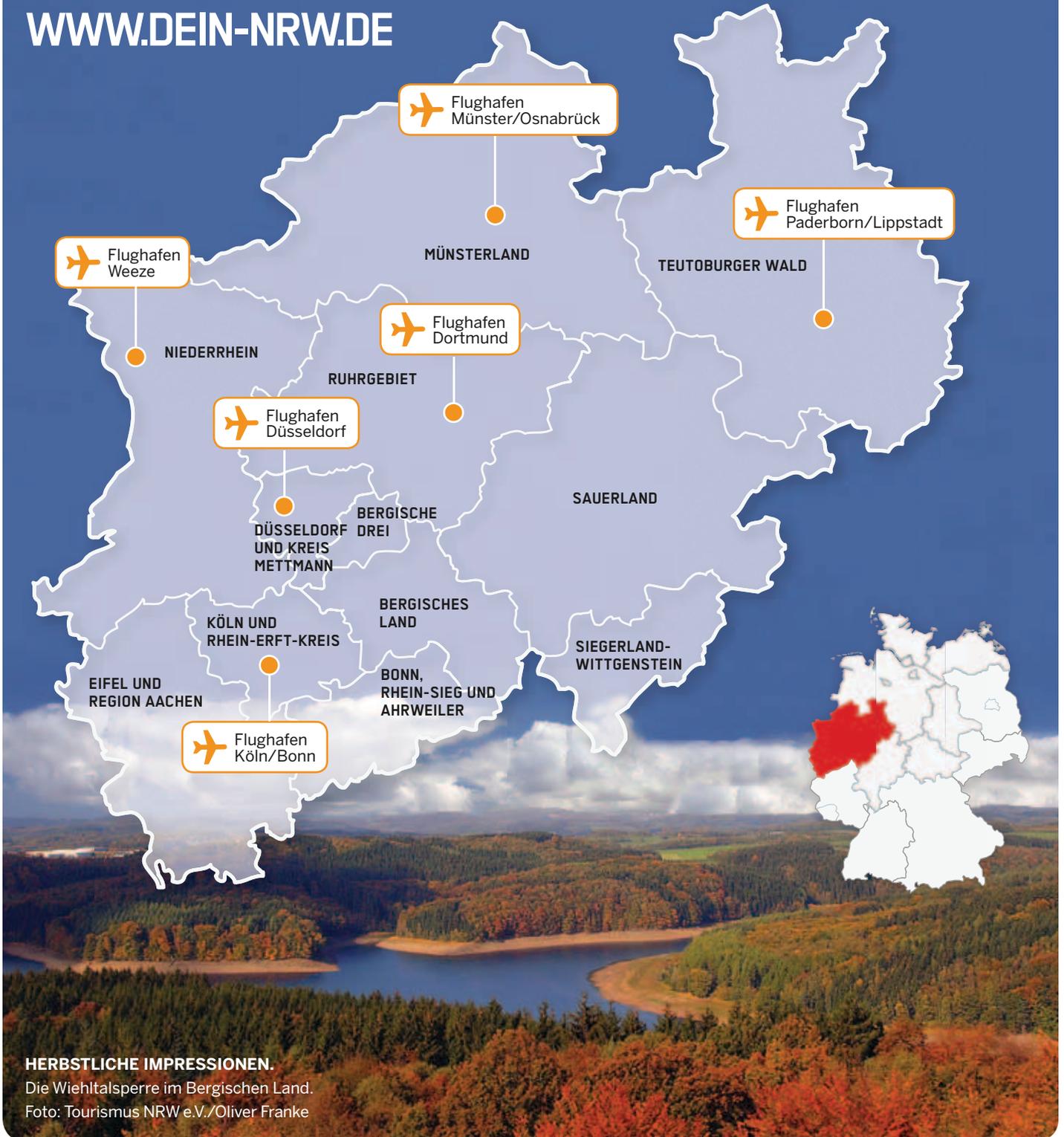
ENTHALTENE LEISTUNGEN:

- 3 Ü inkl. Frühstück
- Rundfahrt mit den „Münsteraner Stadtrundfahrten“ oder mit dem „MÜNSTERBUS“
- Rundfahrt mit dem Solarschiff auf dem Aasee (bis 4.11.2012 und wieder ab 23.03.2013)
- Shopping-Gutschein über 5 € in den Münster Arkaden (Mindesteinkauf 10 €)



Preis: ab 139,50 € p. P. www.dein-nrw.de/langes-Wochenende

DER SCHNELLSTE WEG NACH NORDRHEIN-WESTFALEN: WWW.DEIN-NRW.DE



HERBSTLICHE IMPRESSIONEN.

Die Wiehltalsperre im Bergischen Land.

Foto: Tourismus NRW e.V./Oliver Franke

WERDEN SIE FAN VON „DEIN NRW“:

 www.facebook.com/NordrheinWestfalen

 www.twitter.com/nrw_tourismus



TOURISMUS NRW E.V.

Völklinger Straße 4 · D-40219 Düsseldorf

E-Mail: info@nrw-tourismus.de

www.dein-nrw.de

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VOM

Ministerium für Wirtschaft, Energie,
Industrie, Mittelstand und Handwerk
des Landes Nordrhein-Westfalen



NORD RHEIN WEST FALEN