

glückstage

Das Familienmagazin Frühling / Sommer 2007

Watt 'n Meer!

Die Nordsee
und ihre Schätze

**Zwischen
Dolce Vita und
Zünftigkeit**

Südtirol und seine
Frühlingspracht

**Tretmühle
mit Spaßfaktor**

Die Renaissance
der guten alten Radtour

**Top-
PREIS**

Legoland Deutschland
Willkommen in der faszinierenden Welt
der bunten Steinchen: Gewinnen Sie
10x Familien-Tageskarten!

DER NEUE BEI LÖWENZAHN:

Guido Hammesfahr



glückstage

Das Familienmagazin Frühling / Sommer 2007

Liebe Familie,



AB JETZT:
DOPPELSPITZE!

der Löwenzahn war zwar auch den Winter über vereinzelt auf Wiesen zu sehen, aber nun schenkt er wieder ganzen Flächen sein strahlendes Gelb. Mit ebenso strahlendem Lächeln sind wir dem neuen „Löwenzahn“-Macher Guido Hammesfahr begegnet: Im Interview plaudert er über seinen Einstand im Kinderfernsehen! Unsere Reisen führen uns diesmal tief in den Süden

und hoch in den Norden: Jenseits von Weinernte und Törggelen lernen Sie Südtirol im Frühling kennen, während es an der Nordsee „Pack die Badehose ein“ heißt. Wer weder dem Edelweiß- noch dem Muschelsuchen etwas abgewinnen kann, der genießt die warmen Tage vielleicht gerne in sattelfester Position: Freuen Sie sich über die Wiederentdeckung der guten alten Radltour! Sie bleiben lieber zu Hause? Dann holen Sie sich die ganze Welt der Düfte in den heimischen Blumentopf und erfahren Sie alles über Kräuter! Und natürlich finden auch Kids tolle Tipps im Heft: Abenteuer Spurensuche – nachmachen erwünscht!

Genießen Sie Ihre Glückstage, ich tu' es auch – und zwar im Erziehungsurlaub. Dafür heiße ich meine neue Kollegin Barbara Schulz herzlich willkommen an Bord der Redaktion!

Inhalt

- 4 News**
Freizeittipps für blaue Stunden
Aufgepasst: Ein Tag im Legoland zu gewinnen!
- 6 Reise I**
Das Hoch im Süden: Südtirol im Frühjahr
- 10 Reise II**
Pack die Badehose ein: Die Nordsee und ihre Schätze
- 16 Interview**
Guido Hammesfahr ist der Neue bei Löwenzahn

- 20 Sport**
Tretmühle mit Spaßfaktor: Radfahren ist in!
- 22 Food**
Mit Kraut und Rüben: Der Kräutergarten im Topf
- 25 Kids**
Der Natur auf der Spur: Abenteuerliche Tipps
- 26 Urlaubskolumne**
Das nächste Mal Bahn: Von der Anreise im Auto
- 26 Impressum**



6



10

Mach mal blau!



Ein Wöchelchen Urlaub, ein Tagesausflug, ein Shoppingtrip oder wenigstens eine ruhige Schmöcker-Stunde auf dem Balkon – nehmen Sie Reißaus vom Alltag! Wir haben die besten Tipps dafür ...



Parks für die Freizeit

Sie sprießen wie die Krokusse aus der Frühlingswiese und erfreuen Jung und Alt im ganzen Land: Freizeitparks sind in wie nie zuvor! Mit den unterschiedlichsten Motti, flitzenden Fahrgeschäften, Showbühnen und internationalen Imbissmöglichkeiten bieten sie Freizeitbeschäftigung für einen ganzen Tag. Allein, den Überblick zu behalten, ist schwer. Hilfestellung bieten z.B. diese Websites: www.freizeitpark.de, www.freizeitparks.de, www.themenpark.de, www.infosystem-freizeitparks.de

Stein auf Stein

Ihr Nachwuchs muss kein Hobby-Architekt sein, um im Legoland Deutschland seine Freude zu haben. Rund um die Millionen kleinen Plastiksteinchen lockt der Park mit aufregenden Attraktionen, Events und Shows. Und dennoch: Die kleinen Noppensteine bleiben Mittelpunkt – z.B. im Miniland, wo europäische Landschaften und Städte maßstabsgetreu nachgebaut wurden. Oder im Land der Abenteuer, wo lebensgroße Giraffen und Löwen aus Lego bestehen. Oder im nagelneuen Land der Piraten, das seit 31. März 2007 auf zusätzlichen 5.000 Quadratmetern zu einer spannenden Seereise einlädt. Legoland Deutschland feiert am 17. Mai 2007 übrigens seinen 5. Geburtstag: Happy Birthday! www.legoland.de

ZU GEWINNEN

Wir verlosen **Tageskarten und kostenloses Parken** für zehn Familien mit bis zu 5 Personen fürs **Legoland** Deutschland. Einfach Postkarte mit Wunschgewinn bis 31.07.2007 an: Familotel Info-Service, Kennwort Glückstage, Postfach 52, 83123 Amerang.

Beachten Sie die Gewinnspielbedingungen auf Seite 22

Lesen macht ...

... Urlaubslaune!

Wenn Kirsten Khaschei im ultimativen Guide für den Familienurlaub die Rätsel des Meeres beantwortet, Strandgeschichten und Spielideen sammelt sowie mit Strand-Lexikon, Checklisten, Rezepten und Sprachführer ihren Allrounder abrundet: „Strand in Sicht!“ (Fischer)



... kreativ!

Wenn man endlich mal wieder zu Schere, Nadel und Faden greift, weil Megan Nicolays 108 Ideen, ein T-Shirt zu verwandeln, so witzig und animierend sind, dass man sie unbedingt ausprobieren möchte: „Operation T-Shirt“ (Mosaik bei Goldmann)



... philosophisch!

Wenn Antonella Moscatti in „Fast eine Ewigkeit“ (C. Bertelsmann) über die besonderen Erfahrungen und Wendepunkte im Leben der Frauen nachdenkt. Und dies immer mit einem selbstironischen Augenzwinkern und großer Klugheit. Einfach toll!



... zufriedene Kinder!

Wenn's mal wieder heißt, mir ist langweilig: „Das große Ideenbuch der Kinderbeschäftigung“ (Christophorus) schafft Abhilfe. Zwei Spielpädagoginnen haben Basteltipps, Experimente, Kochrezepte, Reime, Lieder und Rätsel für viele Alltagssituationen parat!



Design für Klein

Für die einen ist er ein Designklassiker, für die anderen ein vielseitig verwendbarer, lustig bunt aussehender Plastikstuhl. Letztere – die Kinder nämlich – bekommen nun ihre eigene Version: Endlich wurde der „Panton Junior“ realisiert, den Verner Panton selbst schon vor 35 Jahren im Sinn hatte. Den Kleinen gibt es in Weiß, Schwarz, Rot, Orange, Rosa, Hellblau und Limette. www.vitra.de



Wetter-Retter

Kennen Sie Billy the Cat & Co.? Die Bande von Kuni könnte bald zum Freundeskreis Ihrer Kleinen gehören, denn mit ihnen kann man spielen, kuscheln, und sie schützen vor einem plötzlichen Regenschauer: Die flippigen Stofftiere haben eine Nylonjacke in sich versteckt. In den Größen 128, 140, 152 und 164 und verschiedenen Farben im Online-Shop von www.kuniswelt.de zu bestellen.



Web-Tipp

2007 ist das Jahr des Delfins! Viele interessante Infos zu dem intelligenten, aber vom Aussterben bedrohten Silberling gibt es auf www.yod2007.org – man kann sogar einen Delfin adoptieren!

Einmalklug

Warum ist mein Name Hase, wenn ich nichts weiß?

1843 stand ein Mann namens Victor von Hase vor Gericht, weil er einem Freund nach einer Schießerei zur Flucht verholfen haben soll. Doch die Aussage des Juraudenten lautete nur: „Mein Name ist Hase, ich weiß von nichts“ – und damit prägte er ungewollt für Jahrzehnte ein rätselhaftes Sprichwort!

Platzhalter
Hotelanzeige

Das Hoch im Süden

Text Norbert Misch-Kunert

Jetzt im Frühling lohnt sie besonders – die Reise auf die Sonnenseite der Alpen! Denn Südtirol vereint die klare Frische eines Berglandes mit der wohlrig warmen Gemächlichkeit eines fast mediterranen Klimas

Es ist nicht das Colosseum, nicht das Taj Mahal, und es sind auch nicht die ägyptischen Pyramiden. „Die Dolomiten sind die schönsten Bauwerke der Welt“ – da sind sich Reinhold Messner und Hans Kammerlander einig. Die beiden Extrembergsteiger sind in Südtirol aufgewachsen und haben die höchsten Gipfel der Welt erklommen. Sie sind oft aus Südtirol weggefahren, doch genauso oft kehrten sie wieder zurück – zu Sella und Schlern, Latemar und Rosengarten.

Kultur und Traditionen

Doch die Region hat mehr zu bieten als das bekannte Postkartenidyll aus Gipfeln und Gletschern. Südtirol zählt zu den abwechslungsreichsten Urlaubszielen Italiens. Kulturinteressierte zieht es zu den zahlreichen Festivals und interessanten Ausstellungen, die eng mit der langen Kulturtradition der Region in Verbindung stehen. Die kirchlichen Feiertage werden mit farbenprächtigen Prozessionen gefeiert, und vielerorts haben

sich alte Bräuche erhalten, die noch heute in ihrer ursprünglichen Form gefeiert werden. Darüber hinaus ergänzen kulturelle Highlights wie die Gustav-Mahler-Wochen in Toblach und sportlich ambitionierte Wettbewerbe wie das internationale Pferderennen in Meran den abwechslungsreichen Veranstaltungskalender Südtirols.

Land der Genießer

Von Weinreben bedeckte Hügel und Hänge prägen die Landschaft Südtirols. Dank des besonderen Klimas und der guten Bodenbeschaffenheit entlang Eisack und Etsch gedeihen hier bis zu 25 verschiedene Rebsorten. Die häufigste rote Rebsorte in Südtirol heißt Vernatsch und ist bekannt und beliebt als „Kalterer See“ und „St. Magdalener.“ Charakteristisch ist ihr ausgeprägtes Frucht- und Mandelaroma. Viele Südtiroler Gastwirte besinnen sich auf die kulinarische Tradition ihrer Region und bieten im Rahmen von „Spezialitätenwochen“ köstliche Gerichte der einheimischen Küche an. Und



In Südtirol gehen auch die Jüngsten gerne wandern. Denn hier geht es nicht um langweiliges Marschieren, sondern um Entdecken und Erleben einer atemberaubenden Natur



Wunderschöne Dolomiten: Die Berge haben die Landschaft, die Menschen und das Leben in Südtirol geprägt



Glücksfaktor

Der Kleine tollt durch den Apfelgarten, wir machen es uns auf der Terrasse gemütlich. Die Bäuerin bringt herrlich duftendes Schüttelbrot, ein großes Stück Käse, ein paar Scheiben Speck, dazu klares, frisches Quellwasser und eine Flasche vom guten Roten. Auf der anderen Talseite taucht die Sonne den Schlern in ein zartrosa Licht. Das Leben kann so einfach sein – einfach schön!

auch sonst kommen Genießer in Südtirol voll auf ihre Kosten. Südtiroler Qualitätsprodukte wie Speck, Äpfel, weißer Spargel, Schüttelbrot und Käse sind bis über die Landesgrenzen hinaus bekannt.

Paradies für Kinder

Gerade jetzt, im Frühjahr, ist Südtirol eine Reise wert: Oben auf den mächtigen Bergen glitzert noch der Schnee, während unten im Tal die ersten Boten den bevorstehenden Frühling ankündigen. Ein Blumentepich aus Schneeglöckchen, Leberblümchen und Primeln überzieht das so genannte Frühlingstal zwischen dem Montiggler- und dem Kalterer See in Südtirols Süden. In dem sonnigen und windgeschützten Biotop be-

Die Menschen kommen der Berge wegen – zum Klettern, Wandern und Mountainbiken

ginnt der Frühling besonders früh und besonders farbenprächtig. Ums Entdecken und Erkunden geht es auch bei einem Spaziergang entlang der jahrhundertealten Bewässerungssysteme der Vinschger Bauern, der sogenannten „Waaalen“. Hier tauchen Eltern und Kinder in die Geschichte des Vinschgau ein und lassen ein wenig von der Zeit erahnen, als die Wasserwege entstanden. Eine Attraktion ganz anderer Art findet sich auf dem Rotensteinkogel oberhalb von Meran. In 1.465 Meter Höhe steht der Wanderer plötzlich vor den 30 robusten Kastanienholz-Sesseln des so genannten „Knottkninos“, die zum Verweilen und Staunen einladen. Wie im Kino sitzen die Wanderer hier und betrachten den „Film“ des Tages: die gebirgige und täglich neue Aussicht ins

Etschtal und zum 3.905 Meter hohen Ortler. Ein ganz besonderes Erlebnis ist auch ein Ausflug in die Südtiroler Hochseilgärten. Ausgerüstet mit Helm und Karabinern, entdecken Kinder ab drei Jahren im Hochseilgarten „Hetz“ in Terlan bei Bozen ihr Balance-Gefühl; Kinder ab acht lockt ein abwechslungsreicher Adventure-Parcours mit herausfordernden Hindernissen. Einer der größten Hochseilgärten Europas liegt auf 1.500 Meter Meereshöhe an der Bergstraße in Schenna oberhalb von Meran. Das Besondere an dieser Anlage der Familienalm Taser ist die Aussicht auf die Südtiroler Bergwelt. Die Hindernisse verlaufen zwischen Lärchen und Fichten in einem lichten, naturbelassenen Bergwald. Hier ist Mut gefragt: Die höchste Plattform liegt zwölf Meter hoch; Herzstück ist die 45 Meter lange Hängebrücke.

Eldorado für Sportler

Ein Traumziel für Wanderer ist der Meraner Höhenweg. Wegen seiner unvergleichlichen Streckenführung wird er als „Weg der Wege“ bezeichnet. 110 Kilometer lang schlängelt sich die Wanderstraße mit der Nummer 24 durch den Naturpark Texelgruppe bei Meran in Südtirol. Bei einem Höhenunterschied von rund 2.000 Metern durchwandert man auf vier bis sechs Tagesetappen nahezu alle Vegetationsstufen der Südalpen. Die wohl luftigste Klettertour der Dolomiten (vierter Schwierigkeitsgrad) führt zur Daumenkante am Fünffinger zwischen Lang- und Plattkofel. Während einer kurzen Verschnaufpause am zackigen Daumenspitz kann man rechts einen imposanten Ausblick auf die Seiser Alm und links ins Grödnertal genießen.

Und auch Mountainbiker kommen in Südtirol auf ihre Kosten: Sechs organisierte Trans-Tirol-Touren führen von der Nord- auf die Südseite der Alpen. Die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Etappen reichen von leicht bis mittelschwer; die schwersten Passagen können mit der Gondel bewältigt werden. Weitaus weniger anstrengend und damit auch familientauglicher geht es auf

dem Pustertaler Radweg zu. Durch elf Ortschaften mit vielen kulturellen Sehenswürdigkeiten und einladenden Gaststuben schlängelt sich die 61 Kilometer lange Route. Sie eignet sich für eine oder zwei gemütliche Tagesetappen – auch und gerade mit Kindern. Die italienische Eisenbahn verkehrt zwischen Franzensfeste und Innichen und erlaubt so eine Rückfahrt zum Ausgangsort – mit dem Fahrrad im Gepäck und vielen neuen Eindrücken von den „schönsten Bauwerken der Welt“.

Urlaub am Berg

Für Aktive

Alpenhof: Almwanderung, Dolomitenrundfahrt, Bergwerksausflug oder Hallenbad und 5.000 m² Spiel- und Liegewiese – auf dem Hochplateau gelegen, bietet Ihnen nicht nur das Panorama zahllose Erholungsmöglichkeiten! www.alpenhof.org



Für Gemütliche

Huber: Wen hier mal nicht die wunderbare Natur lockt, der kann Erlebnishallenbad, Beauty-Farm oder Weinverkostungen genießen. Die Kleinen freuen sich über ein Indianerdorf, Theaterkurse und den Bauernhof nebenan. www.hotelhuber.com



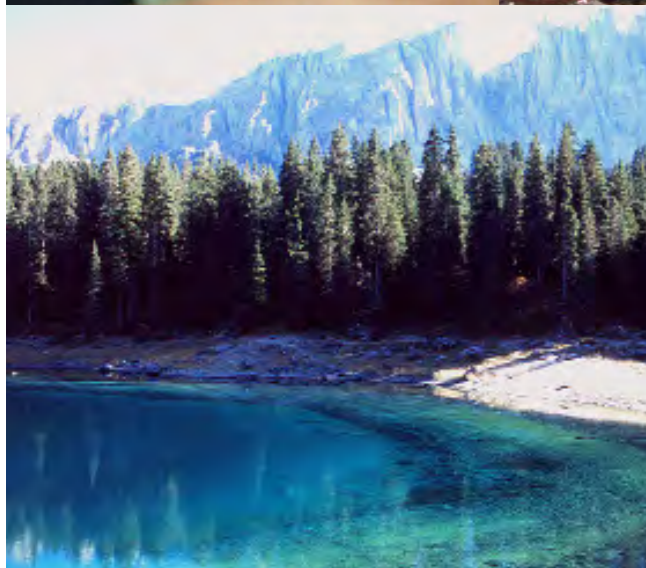
Für Genießer

Sonnwies: Ein 10.000 m² großer Naturspielplatz, ein Bauernhof mit Streichelzoo und Ponys zum Reiten, ein nagelneues Hallenbad sowie tolle kulinarische Schmankerl wettstreiten mit grandioser Landschaft. www.sonnwies.com



Für Gipfelstürmer

Rainer: Klettern in den Dolomiten, Rafting und Golf – oder lieber verwöhnende Wellnessanwendungen? Die Qual der Wahl gehört zum Programm, auch für die Kleinen: Waldspielplatz, Themenwanderungen, Streichelzoo ... www.hotelrainer.com



Erholung garantiert: Klare, frische Bergluft, ein mildes, sonniges Klima und die überbordende Natur machen den Urlaub in Südtirol zu einem Erlebnis für Groß und Klein

Wandern mit Aussicht: Immer wieder kann man grandiose Ausblicke genießen, wie im Tauferer Ahrntal (o.), das von den Zillertaler Alpen vor kalten Nordwinden geschützt wird

Wie ein Bergkristall: Der Karersee (l.) gilt als einer der schönsten der vielen Alpenseen. In seinem kristallklaren Wasser spiegeln sich die Gebirgszüge von Latemar und Rosengarten und das Grün des Karerforstes





Schöne Abreibung: Wenn kleine Wasserratten aus ihrem Element auftauchen und Mama alles in trockene Tücher packt



So weit das Auge reicht: Kilometerlange Dünenketten gibt es vor allem auf den sieben bewohnten Ostfriesischen Inseln. An der Festlandsküste findet man wenig natürliche Sandstrände, dafür mehr satte grüne Wiesen

Dünen und Deiche, Marsch und Meer – aber auch Tote Tanten begegnen Ihnen an der Waterkant



Ins Netz gegangen: Zahlreiche Fischkutter nehmen Touristen mit auf großen Fang. Wer was an den Haken kriegt, darf's behalten

Pack die Badehose ein!

Text Sibylle Radowitz-Hof

Sonnenanbeter, Muschelsucher und kleine Kapitäne stillen an der Nordsee zwischen Emden und Cuxhaven alle Jahre wieder ihre Sehnsucht nach Meeresabenteuern. Dabei sorgt die Natur- und Kulturlandschaft Ostfrieslands auch hinterm Deich für Überraschungen



Schatzsuche: Schätze heben kleine Entdecker am liebsten, und wenn sie den Papa dabei wieder ausgraben, freut der sich auch ...



Strandgut: Sandburgen bauen, Muscheln suchen oder einfach mit neuen Spielkameraden im seichten Wasser planschen

Um es gleich vorweg zu sagen: Die Nordsee ist anders. Nicht nur anders als die ferne Südsee und Karibik. Sie ist auch ganz anders als die Ostsee. Denn nur hier an der Waterkant zeigt sich der Wechsel zwischen Ebbe und Flut so deutlich, dass man der Nordsee auch ohne Tauchausrüstung zweimal täglich bis auf den Grund sehen kann. Das als Wattenmeer bekannte Wasserwunder birgt eine weltweit einzigartige Lebenswelt. Und es gehört zur Küste Ostfrieslands wie die Salzwiesen und Seehundkolonien, die Deiche und Dünen, die Marsch und der Polder, Grünkohl und Pinkel und last but not least die kleinen, feinen Nordseekrabben und die Strandkorb-idylle.

Zwischen Meeresgrund und Horizont
Ohne Gummistiefel geht hier gar nichts! Zumindest, wenn man tatsächlich trockenen Fußes übers Watt will. Denn das Wasser kommt und geht im Wattenmeer, wie es der Mond will. Bei Flut füllen sich Priel und Watt mit Wasser, bei Ebbe zieht sich das Meer zurück. Dann sieht man Sandbänke und Schlick, so weit das Auge reicht. Doch der erste Eindruck trügt: Bei genauerem Hinsehen entdeckt man im scheinbar trüben, eintönigen Schlamm gepanzerte Krebse, vergrabene Muscheln, borstige Würmer und winzige Schnecken. Das Watt lebt – und wie! Auch unzählige junge Fische verbringen hier ihre ersten Lebensmonate. Diese größte zusammenhängende Wattenland-

schaft der Erde ist ein einzigartiges Mosaik aus Dünen und Strand, aus Salzwiesen, Inseln und Halligen – ein wundersam ausgeklügeltes System, das mit den Jahreszeiten und Ebbe und Flut einem ständigen Wandel unterworfen ist. Seehunde und Ringelgänse sieht man ebenso wie den Strandflieder nur zu bestimmten Zeiten. Und auch manch seltene Vogel- und Fischart ist nur einen Teil des Jahres hier zu Gast – brütet er doch die restliche Zeit in der Arktis oder an den sonnigen Küsten Afrikas. Aber keine Angst sonnig ist es in den Sommermonaten auch im hohen Norden! Regenschirm und Friesennerz können meist getrost im Koffer bleiben, wenn Sie zur Erholung nichts brauchen als Strand und Meer.

Glücksfaktor
Meer erleben – das bietet das Aquarium Wilhelmshaven! Ein faszinierender, als Weltreise konzipierter Rundgang führt vom Wattenmeer über die Deutsche Bucht bis nach Helgoland. Von dort weiter in den Atlantik, die Antarktis, den Regenwald und zurück über die Karibik nach Wilhelmshaven. Da staunen große und kleine Unterwasserforscher gleichermaßen! www.aquarium-wilhelmshaven.de

Inseln unter sich
Die östliche Nordseeküste zwischen Emden und Cuxhaven ist ein Paradies für die ganze Familie. Sonnenanbeter können es sich in den typischen Strandkörben gemütlich machen, und kleine Abenteurer werden mit Schaufel und Eimer bewaffnet den riesigen Sandkasten umgraben, Deiche und Burgen bauen, bis sie am Abend erschöpft und glücklich ins Bett fallen. Von Dünenketten gesäumte, kilometerlange Sandstrände gibt es allerdings nur auf den sieben bewohnten Ostfriesischen Inseln: Borkum, Norderney, Langeoog, Wangerooge, Juist, Baltrum und Spiekeroog bilden jede für sich eine kleine eigene Welt. Die zum Großteil autofreien Inseln faszinieren vor allem durch ihre urwüchsige Naturlandschaft und ihren friesischen Charme. Wer neugierig ist, kann auch nur für ein paar Urlaubsstunden Inselfeeling spüren. Ab Neuharlingersiel zum Beispiel bringt eine Fähre Tagesausflügler innerhalb von 45 Minuten nach Spiekeroog.

Aber auch die übrigen Inseln sind schnell und unkompliziert zu erreichen und lohnen einen Besuch. Allein schon, weil Sie während der Überfahrt Seehunde und Kegelrobben aus nächster Nähe sehen können, wenn diese sich auf den trocken gefallen Sandbänken ausruhen oder auf Beutezug sind.

Urban meets Nature
Auch wer einige Tage in Cuxhaven verbringt, kommt um fesselnde Naturerlebnisse nicht herum: Besuchen Sie die zum Bundesland Hamburg gehörende Insel Neuwerk! Das nur drei Quadratkilometer große Eiland kann entweder auf einer zehn Kilometer langen Wattwanderung oder mit der Wat-

die Ausdauer. Kleinen Naschkatzen bietet die friesische Speisekarte Rote Grütze mit Vanillesauce, Milchreis mit Früchten oder die typische Sanddorntorte. So gestärkt zurück an der Küste, begeistert Cuxhaven mit seinen langen Sandstränden, zahlreichen Museen und dem zweitgrößten Fischereihafen Deutschlands. Wo, wenn nicht hier, sollten Sie Krabben pulen und sich noch einmal fangfrischen Fisch schmecken lassen? In den Fischhallen finden Sie regionale Spezialitäten zu „Hafenpreisen“.

Wo der Himmel die Erde küsst
Der südliche Bereich der ostfriesischen Küste hat seinen ganz eigenen Reiz: Platt wird hier nicht nur als Dialekt gesprochen, platt ist hier auch die Landschaft! Keine Steilküsten und Hügellandschaften hindern den Blick. Der Himmel scheint weiter, klarer und blauer als irgendwo sonst auf der Welt. Das leuchtend grüne Marschland verschmilzt am Horizont mit dem Firmament, und Windmühlen strecken ihr Räderwerk gen Himmel. Wahrlich eine Bilderbuchlandschaft, deren Orte wie Aurich, Carolinensiel und Dornum den Reigen der lieblichen Sehenswürdigkeiten mit schwarzroten Klinkerbauten, kleinen Handwerksläden und herrlich gelegenen Häfen zu einem malerischen Urlaubsende führen!

„Gott schuf das Meer, der Frieese das Land“, sagt ein altes norddeutsches Sprichwort

tenkutsche von Duhnen und Sahlenburg aus erreicht werden. Die Pferdeokutsfahrt ist vor allem mit Kindern empfehlenswert und macht einen Heidenspaß! Auf Neuwerk treffen Sie dann auf den ältesten erhaltenen Leuchtturm der Welt. Wer die 138 Stufen zur Aussichtsplattform erklimmt, hat einen einmaligen Blick über das weite Marschland. Nach dem Abstieg belohnen nette Fischerlokale mit deftigen Spezialitäten wie Räucheraal, Stinte oder Schillerlocken für

Urlaub im Norden ...

<p>Abgetaucht! Deichkrone: Unweit vom Strand mit Meerwasserfreibad, dem Hafen und der Seehundstation wird hier jeder zum Strandpiraten – vor allem die Kleinen, bei geführten Wattwanderungen und Inselausflügen. www.familotel-deichkrone.de</p> 	<p>Aufgesattelt! Frieslandstern: Auch wenn sich hier fast alles um Pferde, Reiten und Kutschfahrten dreht, locken auch Drahtesel und Schifffahrten, Seehundbänke und Wilhelmshaven zu Ausflügen ohne Ross und Reiter. www.friesland-stern.de</p> 	<p>Abgespannt? Pfahlershof: Nur 30 Minuten von St.-Peter-Ording oder dem Rasenstrand von Büsum entfernt, liegt das neue (April 2007) Familotel in einem alten Hof Karolinenkoogs – Idylle für Groß und Klein zwischen den Deichen! www.pfahlershof.de</p> 	<p>Ausgelagert! Rookhus: Wen es eher gen Osten nach Mecklenburg zieht, der genießt mitten im Müritz-Nationalpark das entzückend familiäre Hotel im englisch-französischen Landhausstil mit eigenem Sandstrand am See! www.rookhus.de</p> <p>Bitte Bild aus Heft Nr. 1 nehmen</p>
--	--	---	--



Glücksfaktor

Ich schätze an Kindern vor allem ihre Unvoreingenommenheit und Direktheit. Das unmittelbare Erleben der Dinge, das mir auch noch eigen ist. Und dass Kinder sich nicht verstellen – das gefällt mir!

Vollen Durchblick verschaffen sich Fritz Fuchs und Keks jetzt im „Löwenzahn“-Bauwagen

Text Barbara Lang

Kumpel statt Onkel

Eine Ära ging zu Ende, und dann war erst mal Schluss mit Lustig. Doch der Kult-Onkel aus „Löwenzahn“ bekam einen Nachfolger: Guido Hammesfahr alias Fritz Fuchs sprach mit uns über seinen Einstand im Kinderfernsehen

Der „neue“ Löwenzahn mit Ihnen als Fritz Fuchs läuft jetzt ein halbes Jahr – wie sind die Reaktionen der großen und kleinen Zuschauer?

Bei den Großen gibt es immer noch eine kleine Gruppe von Skeptikern. Ich kann das verstehen, Peter Lustig hat ja die eigene Kindheit bestimmt – und für viele ist es jetzt ein harter Schritt, in den Mitt-dreißigern diese Kindheit zu verlassen (lacht). Aber en gros kommt die Sache sehr gut an. Vor allem bei der Hauptzielgruppe der Fünf- bis Elfjährigen, und um die geht's ja auch.

Und wie lautet Ihr persönliches Resümee nach fast einem Jahr Drehzeit?

Ich gehe richtig auf in dieser Arbeit – hätte nicht gedacht, dass es so viel Spaß macht, die Sendung mitzugestalten. Das ist ja sehr vielfältiger als sonst in Fernsehrollen, es geht darum, eine komplette Figur zu schaffen. Hinzu kommt, dass ich viel lerne!

Ist es anders, für Kinder vor der Kamera zu stehen?

Eigentlich nicht. Ich verstelle mich deswegen auch nicht, indem ich besonders infantil spreche oder so. Das einzig Neue ist der direkte Kamerablick – den hat man sonst nur bei Moderationen. Da muss man erst mal einen unverkrampften, persönlichen Ton finden. Aber das ist sehr reizvoll.

Runderneuert wurde nur der einstige Bauwagen von Peter Lustig – die Sendung blieb fast gleich



Peter Lustig war der Typ „netter Onkel“. Wie definieren Sie Fritz Fuchs? Und wie viel Guido Hammesfahr steckt da drin? Sie haben ja oft betont, dass Sie in dieser Rolle vor allem authentisch bleiben wollen.

Da steckt natürlich sehr viel von mir drin. Nur die persönlichen Macken sind nicht mit eingeflossen. Fritz Fuchs und ich haben zum Beispiel gemeinsam, nicht aufzugeben und auch das Scheitern konstruktiv zu nutzen. Außerdem teilen wir beide gerne ohne erhobenen Zeigefinger unser Wissen mit – wirklich im Sinne von teilen.

Etwa im selben Alter wie Sie begann Peter Lustig mit Löwenzahn bzw. Pusteblume. Könnte das für Sie auch ein Job bis zur Rente werden?

Jetzt möchte ich auf jeden Fall mal ein paar Jahre dabei sein. Dann muss man mal sehen. Ich konnte bisher kaum sagen, was im nächsten Jahr sein würde – unvorstellbar, jetzt in Zeiträumen von 25 Jahren zu denken!

Wäre so ein einfaches Leben im Bauwagen auch etwas für Sie?

Ja, nur würde ich wahrscheinlich ein Boot wählen. Das war sogar anfangs eine Überlegung für die Sendung, aber das kann man ja dem Team auf Dauer nicht zumuten.

Sie sind leidenschaftlicher Segler. Wo machen Sie am liebsten Urlaub?

Ich bin ja eigentlich gar nicht in der Lage, Urlaub zu machen, weil ich mich immer beschäftigen muss. Also segle ich meistens – das heißt, ich chartere ein Boot und lade Leute ein, die Lust haben, segeln zu lernen. Nur am Strand in der Sonne liegen und nichts tun, das kann ich überhaupt nicht!

Alte Bekannte sind geblieben: Nachbar Paschulke (Helmut Krauss) hält die Stellung am Gartenzaun



Kurzporträt

Zuerst war er der ewige Spurensicherer im Krimi. Dann kam Anke Engelke mit „Ladykracher“, und er wurde fortan nur noch für Comedy gecastet. Nun ist er „der Neue“ bei Löwenzahn – klar, was das heißt: „Es steht zu befürchten, dass ich jetzt nur noch für den Kinderbereich angefragt werde“, sagt Guido Hammesfahr und lächelt über die Fantasielosigkeit vieler Fernsehmacher. „Aber es gibt wirklich unangenehmere Aufgaben als so anspruchsvolles, gutes Kinderfernsehen zu machen“, betont der 39-Jährige mit dem spitzbübischen Gesicht.

Von Natur aus Forscher

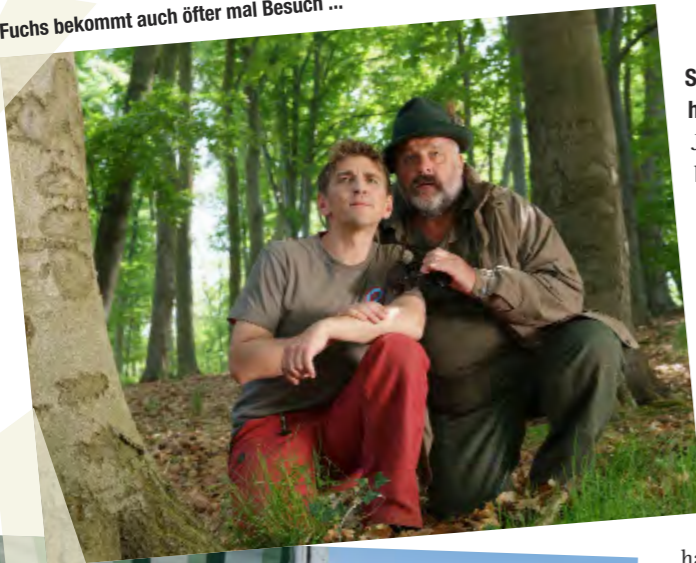
Locker ist er und sympathisch normal. Er lacht gerne und werkelt viel. Faulenzen dagegen ist nicht sein Ding. Fritz Fuchs braucht auch als Privatmann Guido Hammesfahr immer eine Beschäftigung, sonst wird ihm langweilig. Ist ihm aber nie. Denn er segelt, schreibt, erfindet, meldet Patente an, spielt Theater und und und. Als mittlerer von drei Jungs aufgewachsen, hat er früher schon gerne getüftelt: Zusammen mit seinem großen Bruder zerlegte er einst Mamas heimische Waschmaschine und baute sie dann wieder zusammen – oder versuchte es zumindest.

Heute zahlt sich sein Forscherdrang und Mutters Geduld aus: Guido Hammesfahr macht eine ziemlich gute Figur in den großen Fußstapfen seines Vorgängers Peter Lustig. Die haben dem gebürtigen Dierdorfer und heutigen Wahl-Kölner aber sowieso noch nie Angst gemacht, denn er hat sich eine angenehm kindliche Unbefangenheit und Neugierde erhalten. Eine Eigenschaft, die das große Kind Guido wie geschaffen macht für Sendungen wie „Löwenzahn“. Nur: Das mit dem Spurensicherer – sorry Guido – das können wir dir jetzt nicht mehr abnehmen ...

Es wird immer noch gefragt und geforscht, nach Antworten und Ideen gesucht – ein bisschen jünger und flotter vielleicht



Fritz Fuchs bekommt auch öfter mal Besuch ...



Sie haben bisher keine eigenen Kinder, sind aber mehrfacher und – wie es heißt – begeisterter Onkel ...

Ja, wir haben fast immer einen Urlaub im Jahr zusammen verbracht. Das ist jetzt zeitlich schwierig geworden. Mein Bruder lebt in München, da fallen die Sommerferien genau auf meine Drehzeit. Und auch sonst ist es kompliziert: Ich lebe in Köln und arbeite in Berlin ...

Was sagen denn die Kleinen dazu, dass ihr Onkel jetzt Löwenzahn macht?

Die sind wahnsinnig begeistert und geben an wie Bolle, sagt mein Bruder (lacht).

Was macht Sie zum „Richtigen“ für diese Kindersendung?

Ich hab' früher viel kirchliche Kinderarbeit gemacht. Schon damals gab's viel zu erklären – auf religiösem Sektor. Ich glaube, ich hatte da immer einen ganz guten Zugang zu Kindern und hab' damals schon meinen Ansatz entwickelt, Wissen zu vermitteln. Außerdem gibt es viele Kollegen, die sagen, ich sei so gutmütig und naiv, dass mir das für meine Karriere im Weg stehen würde. Ausgerechnet diese Eigenschaften haben mich jetzt dorthin gebracht, wo ich bin (lacht).

Sind Sie selbst so etwas wie ein großes Kind?

Ja, absolut. Das macht mich zwar manchmal auch wahnsinnig, weil ich hin und wieder gerne rationaler wäre. Aber ich kann die Dinge immer nur direkt und unmittelbar erleben wie ein Kind – das ist einfach so. Dabei schlittere ich auch oft von einer Katastrophe zur nächsten, aber das macht mir nichts.

... also auch ein bisschen Chaos?

Ja. Zum Beispiel hab' ich diesen „Hammesfahrer“ erfunden, einen Koffer, auf dem man fahren kann. Daran arbeite ich jetzt seit sechs Jahren, aber es nimmt einfach kein Ende. Die Resonanz ist zwar durchweg positiv und alle sagen, machen Sie weiter – aber keiner investiert in das Projekt. Das ist irgendwie nicht fair (lacht).



... von alten Comedy-Kollegen oder tierischen Gästen!

Fotos: ZDF/Antje Dittmann, Stills-Online



Genug gestrampelt? Ein Fahrradausflug ist für die ganze Familie toll. Vor allem, wenn die Pausen lecker schmecken und alle genügend Kraft zum Weiterfahren tanken können

Tretmühle mit Spaßfaktor

Text Bele Schneider

Fahrradfahren ist mehr als Sport: Es hält gesund und bei Laune, lässt uns Land und Natur erleben und – ist am schönsten im ganzen Familienpaket. Lerneffekte inklusive!

Mountainbiking, Trailbiking, Spinning, Cyclocross – die neuen zweirädrigen Trendradsportarten haben ohne Frage Fun- und Fitness-Faktor. Und was ist mit dem ganz normalen Fahrrad? Glücklicherweise ist es trotz skurriler neudeutscher Blüten noch nicht aus den Köpfen und Kellern der Menschen verschwunden. Bei manch einem zwar ausschließlich als Mittel zum Zweck eingesetzt, um mal schnell zum Bäcker zu kommen, tritt der Deutsche allgemein ganz gerne in die Pedale. Schon die immer besser ausgebauten Radwege in den Städten weisen darauf hin. Sogar die gute alte Radtour kommt wieder voll in Mode. Wie einst ist auch heute meist der Weg das Ziel. Wenn der gekrönt ist von einer prickelnden Limonade oder einem kühlen Bier im Schat-

ten eines malerisch gelegenen Biergartens, vom Picknick in der Blumenwiese oder einer erfrischenden Rast am Fluss, wo man die Füße abkühlen kann – dann ist der Zweck des Wochenend-Events auf schönste Weise erfüllt!

Bewegung ohne Leistungsdruck

Zum Glück ist man auch in Zeiten von Mountain-, Trekking- und Race-Bikes nicht wirklich out, wenn man mit seinem Hollandrad von einem stromlinienförmigen Astralkörper überholt wird, dessen neoprenglänzender Anzug sich an den schweißgenässten Körper schmiegt. In diesen Momenten darf man gelassen um sich blicken, die Natur genießen – und die Tatsache, dass man sie wahrnimmt,

Foto: Blindtext



Zweifach bereift – einfach gewinnen

Swiss Strolli Rider – drei Wörter für eine praktische Erfindung: Angehängt an den Kinderwagen, erleichtert das Zweirad dem großen Geschwisterchen (von 15 Monaten bis 20 kg), mit Mami „Schritt“ zu halten, auch ohne selbst zu laufen. Guter Nebeneffekt: Das Gefühl fürs spätere Fahrradfahren wird schon früh geschult! Ein Dankeschön an Lucky Bike, dem Internet Fahrrad Fachmarkt, für die Bereitstellung des Gewinns (www.lucky-bike.de)!

Blümchen für Blümchen, Vögelchen für Vögelchen. Denn bei aller Sportlichkeit wohnt dem Radfahren doch viel Ruhe und Beschaulichkeit inne. Man steigt ab, wo man sich wohlfühlt, für einen schönen Ausblick oder einfach, um durchzuatmen – und dem Rad der Welt eine Pause zu gönnen!

Gesundheit ohne Beitragszahlung

Doch es gibt noch mehr Gründe, dem Radfahren ein Plädoyer zu halten: Neben der Seele beeinflusst es auch den gesamten Organismus positiv. Die Muskulatur wird besser durchblutet, die Lunge wegen der tieferen Atmung ebenfalls, es stärkt Herz und Nerven, kann sogar den Cholesterinspiegel senken und ist insofern eine gute Prophylaxe gegen Herzinfarkt. Betreibt man den Sport regelmäßig und gewinnt an Ausdauer, soll er sogar vor Krebserkrankungen schützen, wie eine norwegische Studie belegt. Garantiert ist aber, dass durch den Aufenthalt an der frischen Luft das Immunsystem profitiert – Erkältungskrankheiten sind bei regelmäßigen Radfahrern selten. Als regelmäßig gilt: mindestens dreimal pro Woche 20 Minuten – besser als nur einmal eine Stunde!

Erlebnis ohne Familienticket

Einen weiteren Stern bekommt das Zweirad für seine Familientauglichkeit: Egal, in welcher Konstellation, ein Radausflug ist fast immer drin! Sind die Kinder noch sehr klein, finden sie ein gemütliches Plätzchen in speziellen Fahrradanhängern. Wer schon selbst

sitzen kann, kommt bei Papa oder Mama in den Kindersitz. Hier ist allerdings Vorsicht geboten: Trotz Helm sind die Kleinen relativ ungeschützt! Besser also, den Nachwuchs baldmöglichst selbst auf den Sattel zu setzen. Dank der Renaissance einer eigentlich uralten Erfindung geht das heu-



Klein, aber sattelfest: So kann der Nachwuchs nicht nur beim Ausflug mithalten – auch das Selbstbewusstsein wird gestärkt!

te schon mit etwa drei Jahren: Das Laufrad entbehrt lediglich der Pedale, um als „vollwertiges“ Fahrrad anerkannt zu sein. Für kleine Kinder ideal – sie schieben und stützen sich selbst mit den eigenen Beinen und lernen so spielerisch, Gleichgewicht und Balance zu halten, zu lenken, Geschwindigkeiten und Entfernungen einzuschätzen und nicht zuletzt Bremswege zu kalkulieren. Der Schritt zum „echten“ Fahrrad (dann gleich ohne Stützräder!) und zum ersten Familienausflug ist dann nicht mehr weit. Zu beachten gilt dabei: Keine zu langen Touren wählen, am besten auf ausgeschilderten Fahrradwegen bleiben, genügend Pausen mit Brotzeit und Getränken einlegen und ganz nebenbei gleich etwas Verkehrskunde vermitteln. So werden die Kids mit Spaß sattelfest. Und das Fahrrad bald der beste Freund!

Platzhalter
Hotelanzeige

ZU GEWINNEN

Wir verlosen **einen Swiss Strolli Rider** im Wert von 79,95 Euro gestiftet von **Lucky Bike**. Einfach Postkarte mit Wunschgewinn bis 31.07.2007 an: Familotel Info-Service, Kennwort Glückstage, Postfach 52, 83123 Amerang

Beachten Sie die Gewinnspielbedingungen auf Seite 22

Der Natur auf der Spur



Ganz schön spannend, was auf Feld, Wald und Wiese alles los ist. Spiel doch mal Fährdetektiv und finde raus, wer sich da so tummelt. Oder nimm Mamas Blumenbeet mal genau unter die Lupe



Die Maus

ist blitzschnell, klitzeklein und nicht so gerne unter Menschen. Deswegen kannst du sie nur selten sehen. Aber sie hinterlässt deutliche Spuren. Leider nicht nur von ihren Pfötchen, sondern auch an Vorräten und Blumenzwiebeln, die sie gerne anknabbert. Im Wald frisst sie Nüsse.



Das Eichhörnchen

hat immer mehrere Nester aus Reisig und Laub, in denen es im Sommer Nüsse, Samen und Beeren als Wintervorrat anlegt. Seine Sprünge steuert es mit dem Schwanz. An den Spuren kannst du sehen, wie es sich abdrückt.



Der Igel

lebt im Gebüsch und ist nur nachts unterwegs. Er geht dann auf Suche nach Schnecken, Würmern und Käfern. An den Spuren kannst du seinen Weg verfolgen. Tagsüber und im Winter schläft er, am liebsten unter Laubhaufen.

Der Luchs

ist eine Raubkatze und hat feste Reviere im Wald, durch die er streift, um Rehe und Gämse zu jagen. Wenn du seine Spur entdeckst, ist das was ganz Besonderes, weil es in Europa nur noch wenig Luchse gibt.



Abenteuer ...

... für die Hosentasche

Wenn du auch Häppy Ranger werden willst, dann schreib uns. Die ersten 500 Zuschriften erhalten ihren persönlichen **Häppy Ranger Pass** kostenlos! Neben Tierspuren werden tolle Knoten, Wegzeichen, Geheimschriften und viele Tipps verraten – nur für echte Häppy Ranger! Schreib an: **Familotel Info-Service, Postfach 52, 83123 Amerang**



Wer hat's geschafft? Der kleine Florian hat in Mamas Blumen-samentütchen gestöbert und jede Menge ausgesät. Jetzt ist er total gespannt, welche Blümchen aus der Erde lugen. Schau doch gleich mal nach und hilf ihm! Welche Samen sind nicht aufgegangen? Kreuze diese Samentütchen an. Und wie viele haben den Weg nach oben geschafft? Zähl doch mal nach! **Viel Spaß dabei!**



Das nächste Mal Bahn

Mit Kind und Auto
in den Urlaub
– der Härtestest für
Ohren, Nerven,
Sitzbezüge

Text Norbert Misch-Kunert



Gleich am Anfang ein Geständnis: Ja, ich liebe mein Auto! Ich wasche es mit sanfter Hand, poliere es mit Watteknödeln, sauge beharrlich den Innenraum aus. Deutsche Spießerherrlichkeit – na und? So bleibt es immerhin wertstabil. Für gute 50 Wochen im Jahr. Dann beginnt der Familienurlaub. Danach sind Fahrer und Fahrzeug reif für den Schrott.

Ich habe einen Kombi. Da passt viel rein. Zum Beispiel der Inhalt eines Kinderzimmers. Die Eisenbahn muss mit. Das Kinderklavier. Der komplette Spielzeugauto-Fuhrpark. Ein stinkender alter Stoffbär. Schaufel, Sandeimer ... oh, war da noch Sand drin? Der Nachbar vom Fernsehen schaut vorbei. Fragt grinsend, ob wir bei der Auswanderer-Show mitmachen. Nö, wir fahren nur ans Meer. Jetzt noch ein paar Koffer und Taschen, zum Schluss das dreckverkrustete Kinderrad. Mit einem leisen Seufzen schließt sich die Heckklappe: „Warum tust du mir das an?“

Frühmorgens: Abfahrt. Junior hüpfert in den Kindersitz, ausgeschlafen, satt, die pure Energie. „Papa, mach Kassette rein!“ TÖÖ-RÖÖÖÖ in Dolby Surround. Benjamin Blümchens neueste Abenteurer. Die Hand krampft sich ums Lenkrad. Drei Abfahrten später: die ach so fröhlichen Kinderlieder. Ein Ächzen entfährt der Elternbrust. Reime am Rande des Wahnsinns. Für kleine Ohren mögen sie

lustig sein, doch den Großen schmilzt das Hirn dahin wie Mettwurst in der Mikrowelle. Long live Rock'n'Roll!

Kilometerstand 300. Zeit für Rastplatz und Mittagessen. Obst? Vollkornbrot? Was Gesundes? Igitt. Junior will das Kids Menü: Pommes mit Fischstäbchen. Im Fett kommen sie vorbeigeschwommen. Ob das gut geht? Natürlich nicht. Der Rabauke ist verdächtig still. Das kleine Gesicht im Rückspiegel sieht so blass aus. Schleicht sich da nicht ein Grünstich ein? Oh je, schnell raus auf den nächsten Parkplatz ... zu spät! Mit einem leisen Pladdern machen sich Fischreste auf der Rückbank breit. Eine zähe, übelriechende Masse, die sofort in den Sitzbezug einsickert und aus den Tiefen der Fasern hämisch emporstinkt. Verzweifelt kämpft der Wunderbaum mit dem Fischodeur. Es steht unentschieden.

Wenigstens ist Junior jetzt geläutert. Brav nimmt er sein Malbuch, kritzelt weltvergessen darin herum. Endlich Frieden. Gelassen ruht das Auge des Fahrers auf der Autobahn. Die Sitzlehne wiegt sich im Rhythmus der Bodenwellen ... wie bitte? Juniors spitze Malstifte bohren sich in den Schaumstoff wie Siegfrieds Schwert in das Drachenherz. Ganz perforiert sieht er schon aus, mein schöner Sitz. Gelbe Schaumstofffussel kullern über den Boden. Wie Tränen einer gequälten Autoseele. Heilig's Blechle, beim nächsten Mal nehmen wir die Bahn. Versprochen!

Impressum

Herausgeber und Verlag Journal International Verlags- und Werbegesellschaft mbH, Hanns-Seidel-Platz 5, 81737 München, www.journal-international.de
Redaktionsleitung Barbara Lang, Barbara Schulz
Grafik Dagmar Örtl
Autoren Norbert Misch-Kunert, Sibylle Radowitz-Hof, Beate Schneider
Schlusskorrektur Norbert Misch-Kunert

Bildredaktion Nadia Gashaj, Bernhard Haselbeck
Produktion Stephanie Parau
Objektleitung Stefan Endrös
Druck Konradin Druck, Leinfelden-Echterdingen
Reproduktion p@ge&picture, München

GEWINNSPIELE



Für alle Gewinnspiele gelten folgende Bedingungen:
Der Gewinn ist nur über den Familotel Info-Service und nur nach Verfügbarkeit einlösbar. Die Tageskarten für Legoland Deutschland gelten ausschließlich für die Saison 2007. Der Gewinn kann nicht in bar ausgezahlt werden und ist nicht übertragbar. Nur ausreichend frankierte Einsendungen mit Angabe des Wunschgewinns nehmen an der Verlosung teil. Teilnahme-schluss ist der 31.07.2007. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.