

HOTEL AKZENTE



SCAN ME



*Wattenmeer
& Kreidefelsen*

Maritime
Urlaubsträume an
Nordsee & Ostsee

AKZENT AKTUELL

1300 Radkilometer & 15 Golfpartien S. 12

GESUNDHEIT

Yoga S. 20

ESSEN & TRINKEN

Fitness lecker auf den Teller bringen S. 16

SIGHTSEEING

Tipps für entspanntes Sightseeing S. 24



LIEBE LESERINNEN UND LIEBE LESER.

manchmal sind es die kleinen Auszeiten, die uns neue Kraft schenken: ein Spaziergang am Meer, ein besonderer Blick über eine historische Landschaft, ein gutes Essen in gemütlicher Atmosphäre oder einfach ein Moment, in dem wir den Alltag hinter uns lassen.

In dieser Ausgabe möchten wir Sie mitnehmen auf eine Reise voller Inspiration und Entdeckungen. Von den beeindruckenden Küstenlandschaften der Nord- und Ostsee über abwechslungsreiche Ausflugsziele bis hin zu Orten, an denen Erholung und Genuss im Mittelpunkt stehen: Unsere **AKZENT** Hotels sind ideale Ausgangspunkte für unvergessliche Erlebnisse.



© Urpiong - stock.adobe.com

Auch das Thema Gesundheit begleitet uns durch diese Ausgabe. Wir zeigen, wie Bewegung, Entspannung und bewusste Ernährung ganz natürlich in den Urlaub integriert werden können. Denn Wohlbefinden entsteht oft dort, wo Körper und Seele gleichermaßen angesprochen werden.

Darüber hinaus erwarten Sie spannende Geschichten, regionale Besonderheiten und kulinarische Ideen, die Lust auf Neues machen. Lassen Sie sich inspirieren, entdecken Sie schöne Plätze und genießen Sie die Vorfreude auf Ihre nächste Auszeit.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und viele wunderbare Momente auf Ihren Reisen.

N. Sackermann

Nils Sackermann





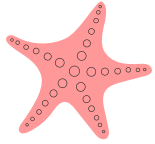
© Alice_D - stock.adobe.com

24 | **SIGHTSEEING**
AKZENT Hotels als Startpunkt für Urlaubsabenteuer

INHALTSVERZEICHNIS

<p>04 Titelthema Wattenmeer & Kreidefelsen</p>	<p>Gesundheit & Fitness Yoga</p>	<p>20</p>
<p>12 AKZENT Aktuell 1300 Radkilometer & 15 Golfpartien</p>	<p>Sightseeing AKZENT Hotels als Startpunkt für Urlaubsabenteuer</p>	<p>24</p>
<p>14 Veranstaltungskalender Das passiert im August und September</p>	<p>Superheld des Monats Tomaten</p>	<p>30</p>
<p>15 Stellenanzeige AKZENT Hotel Cordes Am Rosengarten</p>	<p>Rätsel Kreuzworträtsel mit tollen Preisen</p>	<p>31</p>
<p>16 Essen & Trinken Fitness lecker auf den Teller bringen</p>		

IMPRESSUM: Hotel AKZENTe erscheint 6 x jährlich. Hotel AKZENTe sind erhältlich in allen AKZENT Hotels. © 2026 bei wiedgedruckt. Eine Vervielfältigung, auch auszugsweise, ist nicht gestattet. Herausgeber: Druck- und Verlagshaus Wiege GmbH | Anschrift: Sanderskamp 17 | 48477 Hörstel | Mail: info@wiedgedruckt.com | Titelbild: Jenny Sturm – stock.adobe.com | Dieses Magazin wird auf nachhaltigem Papier gedruckt.



Wattenmeer & Kreidefelsen



© helmuvogel - stock.adobe.com

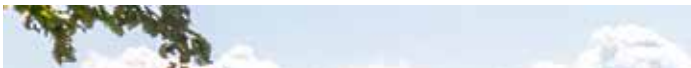
Maritime Urlaubsträume an Nordsee & Ostsee

Ganz oben auf Deutschlands Schultern rollen die Wellen den Sandstrand hinauf und reiben sich an Steilküsten auf. In Strandkörben genießen Urlauber die erfrischend salzige Meeresbrise und vielleicht einen traumhaften Sonnenuntergang. Die Nordsee und die Ostsee, das sind zwei der beliebtesten Urlaubsregionen unseres Landes, mit einigen Gemeinsamkeiten, aber verschiedenem Temperament. An der Nordsee wartet das ursprüngliche, raue Naturerlebnis, während die Ostsee durch eher sanfte Schönheit überzeugt. Beides spendet frische Energie: Es kommt nur darauf an, was der Urlauber lieber mag.

Die Nordsee: Kraft & Weite der Natur

Die ungestüme Nordsee ist ein tiefes Randmeer des Atlantischen Ozeans. An der Küste entlang zieht sich die flache Landschaft des Wattenmeers, geprägt durch Ebbe und Flut. Hier dominieren Wind, salzige Luft und raue Brandung. Schier endlose Sandstrände laden zum Spaziergehen ein – und dazu, in der Weite zu schwelgen. Kitesurfen und Wattwandern gehören zu den Freizeittipps, die Gäste gerne annehmen. Abenteuerlust liegt förmlich in der Luft, während die Einheimischen oft enorme Gelassenheit zeigen.

„Gegenwind formt den Charakter.“
(Lebensweisheit)

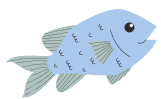


Die Ostsee: sanfte Ruhe & Leichtigkeit

Die freundliche Ostsee ist ein beinahe tidefreies Binnenmeer, das heißt, sie kennt kaum Ebbe und Flut. Eine Verbindung zur Nordsee besteht nur über die Meerengen Kattegat und Skagerrak. Urlauber lieben das deutlich ruhigere, oft angenehm warme Wasser und die flachen Strände mit ihren meist harmlosen Wellen. Familien mit kleinen Kindern halten sich hier besonders gern auf. Von den Rügener Kreidefelsen über die Buchenwälder bis zur sanften Boddenküste zeigt sich die Landschaft wunderbar abwechslungsreich.

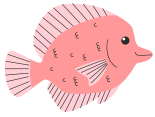
*Wenn das Meer spricht,
hört die Seele zu.“*

(Lebensweisheit)



© FLaiPhoto.de - stock.adobe.com



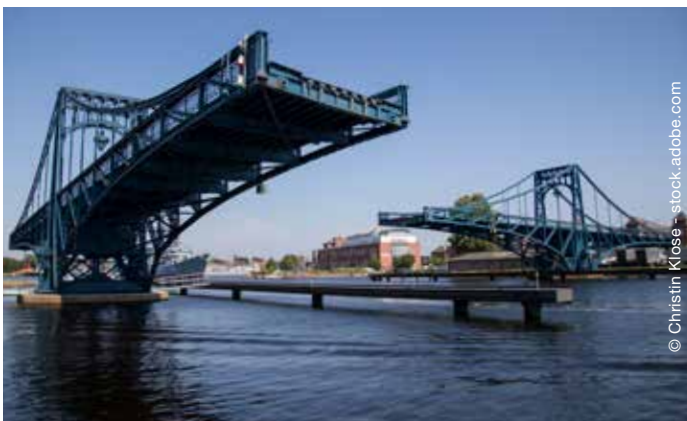


Moin am Meer! Darf es ein Stück Nordsee sein?



Aus gutem Grund wählen Nordseegäste regelmäßig Wilhelmshaven als ihren Urlaubsort. Die Stadt am Jadebusen zeigt sich entspannt und lebensfroh zugleich, sie steckt voller Kultur und Natur. Auf der berühmten Maritimen Meile passieren Spaziergänger den Großen Hafen, den Südstrand, das Deutsche Marinemuseum, das Küstenmuseum, das Aquarium und das Wattenmeer-Besucherzentrum. Die drei großen W sind allorts zugegen: Wasser, Wind & Weite machen den Urlaub in Wilhelmshaven zum naturnahen Wohlfühlerlebnis.

*„Die besten Ärzte der Welt:
Sonne, Meer, Ruhe, Musik, gutes Essen,
Freunde und Familie.“*
(Lebensweisheit)



© Christin Klose - stock.adobe.com

Größte Drehbrücke Europas – in Wilhelmshaven

Das Wahrzeichen von Wilhelmshaven ist ein Bauwerk der Superlative: Mit einer längsten Stützweite von 159 Metern und einer lichten Höhe von 9 Metern war die Kaiser-Wilhelm-Brücke bei der Eröffnung 1907 die größte Drehbrücke Europas – und bleibt es bis heute. Auch drehen kann sie sich noch immer genauso elegant wie zu Kaiser Wilhelms Zeiten.

AKZENT Strandhotels Seestern, Lachs & Delphin, Wilhelmshaven

Dreiklang der Strandhotels im schönen Wilhelmshaven

Am beliebten Wilhelmshavener Südstrand liegen die drei **AKZENT** Strandhotels Seestern, Delphin & Lachs. Schon wenn morgens die Gäste ihre Vorhänge aufziehen, fällt der Blick auf die weite Nordsee – und ein herrlicher Urlaubstag beginnt. Die beschauliche Stadt geht genau hier auf selbstverständliche Art in Meer, Deich und Hafen über, und ist vielen Urlaubern schon zur Herzensheimat geworden. In direkter Nähe gibt es viel zu erkunden und zu erleben – aber manchmal genügt es schon, einfach nur in Ruhe da zu sein.

Mit Liebe gemacht: ein Urlaubstag in Wilhelmshaven

Zuerst einmal ausgiebig frühstücken, mit Blick aufs Meer, während die Vorfreude steigt. Darauf folgen vielleicht ein Spaziergang am Strand und ein Museumsbesuch, um die Welt der Gezeiten, Zugvögel, Wattwürmer und Meeressäuger im UNESCO-Weltnaturerbe besser verstehen zu lernen. Auch die wunderbar leichte Hafenstimmung im hübschen Städtchen möchte mit ins Programm – vielleicht steht heute aber eher eine Schussfahrt nach Carolinensiel, Hooksiel oder einem anderen der malerischen Sielorte an.

Kaffee und Kuchen im schnuckeligen hoteleigenen Café Suutsche? Immer wieder gern. Am Abend stehen in den **AKZENT** Strandhotels Seestern, Delphin & Lachs gleich zwei maritime Restaurants fürs Dinner zur Wahl. Frisch, lecker und leicht schmeckt's überall: Wer macht das Rennen?



Ihr Gastgeber
Olaf Stamsen

AKZENT Strandhotels ★★★ 
Seestern, Delphin & Lachs

Südstrand 116 / 118
26382 Wilhelmshaven

Telefon: 04421 941 00

E-Mail: info@hoteldelphin.de

www.hoteldelphin.de



Endlich frischer Wind! Erholungszeit im Nordseeheilbad BÜSUM



Seit dem 19. Jahrhundert pflegt das Hafenstädtchen BÜSUM seinen Ruf als bezauberndes Seebad mit maximalem Erholungseffekt. Nebenbei gilt der Ort als Tor zum Weltnaturerbe Wattenmeer. Die belebende Kraft des Meeres liegt hier förmlich in der Luft. Endlos erscheinen hier Meer und Horizont, oft erweitert sich allein durch diesen Anblick die eigene Seele. Das gesunde Klima und die Entspannung tun auch merklich dem Körper gut. Sogar die farbenfrohe Geschäftigkeit am Hafen und in der Einkaufsstraße mehrten den inneren Frieden. Bekannt ist BÜSUM auch als wichtiges Zentrum der Krabbenfischerei. Der Ort verfügt über eine der größten Krabbenkutterflotten Deutschlands.



Büsumer Krabben – die Leckerei aus dem Meer

Die kleinen, braun-grauen Leckerbissen gelten als besonders knackig und saftig. Ihr eigentlicher Name: Nordseegarnele oder auch Crangon crangon. Ihr Lebensraum: das Wattenmeer. Auf einem Brötchen mit ordentlich Butter kommt ihr Geschmack besonders gut zur Geltung. Viele verzehren sie auch gern mit Rührei.

*„Du wirst die Welt niemals richtig genießen,
bis nicht das Meer durch deine Adern fließt,
dich der Himmel zudeckt und die Sterne dich krönen.“*

(Thomas Traherne)

Entspannt übernachten – mitten in BÜSUM

Im **AKZENT** Hotel Dorn gehen Nordseeräume in Erfüllung. Das familiär geführte Ferienhotel liegt in zentraler Lage in BÜSUM und doch wunderbar ruhig. Von hier aus gestalten Gäste entspannt jeden einzelnen Urlaubstag, mit unvergesslichen Naturerlebnissen und spannenden Entdeckungstouren. Das Frühstücksbuffet ist bewusst umfangreich gehalten, für einen individuell leckeren Start in den Tag. Weitere kulinarische Genüsse warten in direkter Umgebung, natürlich mit ganz viel frischen Fisch, Muscheln und anderen regionalen Spezialitäten. Am Nachmittag nutzen Gäste liebend gern die kostenfreie Kaffee- und Teestation mit Gebäck in ihrem Hotel.

Im hoteleigenen Wellnessbereich warten schon Bio-Sauna, finnische Sauna, eine Wasserstation und der in warmen Erdtönen dekorierte Ruhebereich. Auch einen Fahrradverleih gibt es direkt im **AKZENT** Hotel Dorn, ebenso wie eine sichere Abstellmöglichkeit fürs eigene Zweirad. Ausgiebigen Radtouren steht so nichts mehr im Wege – und die frische Meeresluft hebt die Urlaubsblau auf das Maximum.

Ausflug zu den Seehunden

Auch die Seehunde lieben die Nordsee! Von BÜSUM aus drehen die Ausflugsschiffe ihre Runden entlang der berühmten Seehundbänke. Aus sicherer Entfernung, sodass die munteren Flossenfüßler sich nicht gestört fühlen, und doch mit perfektem Ausblick, erleben Besucher ein unvergessliches Naturschauspiel. Alternativ bietet sich ein Ausflug nach Helgoland an, wo Kegelrobben und Seehunde auf einer vorgelagerten Düne namens „Robbenland“ leben – und manchmal die Strände besuchen.



AKZENT Hotel ★★★

Dorn

Deichstraße 15
25761 BÜSUM

Telefon: 04834 60 30

E-Mail: info@hoteldorn.de

www.hoteldorn.de

Ihre Gastgeber
Familie Dorn



Abtauchen Richtung Ostsee! Urlaubsfreuden an der Flensburger Förde



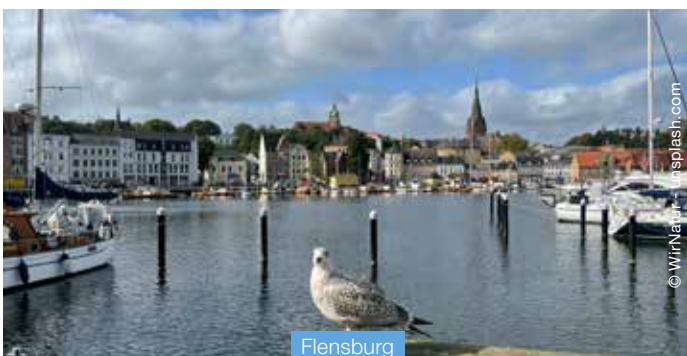
© Frankix - stock.adobe.com

*„Abend wird es wieder. Über Wald
und Feld säuselt Frieden nieder.
Und es ruht die Welt.“*

(August Heinrich Hoffmann von Fallersleben)

Direkt an der Grenze zu Dänemark liegt die kleine Gemeinde Harrislee mit ihrem idyllischen Sandstrand. Die Flensburger Förde voraus und das Nachbarland schon in Sicht, so lieben Urlauber ihren Ostseeurlaub im nördlichsten Zipfel Deutschlands. Kinderspielplatz, Beachvolleyballfeld und Tore für Beachsoccer: Alles steht für sportliche Action bereit. Ruhiger geht es (meistens!) beim Minigolf direkt um die Ecke zu – und natürlich in der Freizeitrichtung Erholungswald Wassersleben mit seiner gern genutzten Grillhütte. Das benachbarte Flensburger Ostseebad bietet sogar einen eigenen Hundestrand an, für alle, die auch ihrem Vierbeiner einen Erholungsurlaub gönnen.

Nicht vergessen: Ein Abstecher nach Flensburg ist jederzeit drin, ebenso wie zum Industriemuseum Kupfermühle, zum Fernwanderweg Gendarmenpfad und dem Niehuuser Tunneltal mit seinen Feuchtwäldern und Mooren.



Flensburg

© WirtNatur - splash.com

Historisch gut unterkommen in Harrislee

Im **AKZENT** Hotel Alte Direktionsvilla, oft ergänzt durch die Jahreszahl „1880“, lebte einst der Direktor der örtlichen Kupfermühle. Gäste genießen die gemütliche, einladende Atmosphäre in historischem Ambiente mit stilvollem Interieur. Das reichhaltige Frühstücksbuffet bietet viele köstliche Optionen, frisch in den Tag zu starten. Die ruhige und doch zentrale Lage gewährleistet einen entspannten Aufenthalt mit kurzen Wegen. Ein erklärter Lieblingsort der Urlauber ist die hoteleigene Dachterrasse. Unter dem Abendhimmel, mit einem leckeren Getränk, lassen sie liebend gern ihren Tag Revue passieren. Die Nacht im komfortablen, modernen Zimmer wird anschließend zur Energietankstelle für noch mehr schöne Erlebnisse.



AKZENT Hotel Alte Direktionsvilla

Grenztal 2
24955 Harrislee
Telefon: 0461 94 03 26 70
E-Mail: meinhotel@ok.de
www.hotelinflensburg.de

Ihr Gastgeber
Thomas Schulz



Wikingerabenteuer & Barockzauber in Schleswig



Wikingermuseum Haithabu

Ganz nah bei Schleswig liegt das beliebte Wikingermuseum Haithabu. Auf unterhaltsame Art lernen hier Groß und Klein das Leben der Wikinger kennen. Spektakuläre archäologische Funde kombiniert mit multimedialen Erlebniswelten und original rekonstruierten Häusern machen das bedeutende Museum zu einem Fernrohr in die Vergangenheit. Doch Schleswig hat noch viel mehr zu bieten!

Im beschaulichen Städtchen im hohen Norden Deutschlands, am westlichen Ende der Schlei, legte Herzog Friedrich II. einst seinen Gottorfer Barockgarten an. Heute dient dieses herrliche Fleckchen Erde mit seinen bezaubernden Wasserspielen als grüne Oase für Einwohner und Urlauber gleichermaßen. Im Prachtbau Schloss Gottorf befinden sich nun zwei sehenswerte Schleswig-Holsteinische Landesmuseen. Das malerische Fischerquartier des Ortes nennt sich „Holm“ und lag über Jahrhunderte auf einer Insel. Vor nicht ganz 100 Jahren wurde es schließlich mit dem Festland verbunden, bewahrte sich aber voll und ganz seinen historischen Charme.

*„Über den Wind können wir nicht bestimmen,
aber wir können die Segel richten.“*

(Wikingerspruch)



Schloss Gottorf

Radeln entlang der Schlei – bis an die Ostsee

Von Schleswig zur Ostsee sind es nur rund 40 Kilometer. Mit dem Fahrrad an der Schlei entlang, über sanft gewellte Landschaft, bereitet die Tour besonders viel Freude. Idyllische Reetdachdörfer und ganz viel herrliche Landschaft reihen sich entlang der Strecke und bereichern den sportlichen Urlaubstag.

Komfortabel residieren im beschaulichen Schleswig

In ruhiger Innenstadtlage, direkt am sonnigen Yachthafen, bietet sich das **AKZENT Hotel Strandhalle** als Urlaubsheimat im hohen Norden an. Sämtliche Sehenswürdigkeiten in Schleswig sind innerhalb weniger Gehminuten erreichbar. Im gemütlichen Frühstücksraum geht der Blick hinaus auf den Ostseefjord Schlei und die hauseigenen Bootsstege. Auf der geräumigen Außenterrasse stehen Strandkörbe zum Einkuscheln und Wohlfühlen bereit. Seit 1905 befindet sich das Haus in liebevollem Familienbesitz – und die Gäste spüren das durch herzliche Gastfreundschaft.



AKZENT Hotel Strandhalle, Schleswig an der Schlei



AKZENT Hotel ★★★ S
Strandhalle

Strandweg 2
24837 Schleswig a.d. Schlei
Telefon: 04621 9090

E-Mail: reception@hotel-strandhalle.de
www.hotel-strandhalle.de





© Sina Ettmer - stock.adobe.com

Graal-Müritz – Erholung im idyllischen Ostseeheilbad



Wohlfühlurlaub im Lieblingshotel:
Jederzeit wieder!

Ein einzigartiges Bioklima hat sich im Ostseeheilbad Graal-Müritz entwickelt: Die spezielle Kombination von Meer, Wald und Moor wurde vor rund 120 Jahren von einem Arzt als besonders heilsam entdeckt. Als wäre das noch nicht genug, verfügt der Ort über einen feinsandigen, breiten Sandstrand, der sich über 5 Kilometer am Meer entlangzieht. Der Weg dorthin führt durch schattigen Küstenwald und kühlendes Hochmoor. Familien lieben den breiten Flachwasserbereich des Traumstrandes. Schon Erich Kästner hat Graal-Müritz als Erholungsort für sich entdeckt – und auch heute noch findet der Ort immer wieder neue Fans.

Das 4****-AKZENT Apartmenthotel Residenz ist ein Neubau in Toplage, der nächstes Jahr sein zehnjähriges Jubiläum feiert. Es befindet sich direkt am Seebrückenvorplatz, dem maritimen Herzen von Graal-Müritz. Der Ostseestrand ist nur wenige Schritte entfernt und im Haus dürfen sich Gäste über das lecker-frische Speisenangebot des Fischrestaurants PESCADO sowie einen großzügigen Wellnessbereich freuen. Urlauber kommen in hellen, komfortablen Apartments unter. Auf der Dachterrasse des familiengeführten Hotels gibt die Abendsonne ein besonders malerisches Bild ab – ein empfehlenswerter Tagesabschluss, vielleicht nach einem romantischen Candle-Light-Dinner. Wer einmal hier war, kommt meistens wieder.



AKZENT Apartmenthotel Residenz, Graal Müritz



Fischrestaurant PESCADO



AKZENT Apartmenthotel Residenz ★★★★★

Zur Seebrücke 34 A
18181 Graal Müritz
Telefon: 038206 370000

E-Mail: info@apartmenthotel-residenz.de
www.apartmenthotel-residenz.de

Ihre Gastgeber
Familie Weber





Auf der Insel Rügen den Urlaubsanker setzen



Weißer Villen & weiter Strand in Binz



© Henry Czauderma - stock.adobe.com

Auf der Ostseeinsel Rügen hat so mancher Gast sein Herz verloren. Binz ist das größte Seebad im Urlaubsparadies. Mit seinen weißen Villen, dem weißen Sandstrand, den dichten Buchenwäldern der Granitz und dem weiten Meeresspanorama liefert dieser Ort bei jedem Aufenthalt unvergessliche Bilder. Der Tag beginnt mit einem romantischen Sonnenaufgang über der Binzer Bucht – ein perfektes Fotomotiv! Beim Bummel durch den historischen Ortskern und über die vier Kilometer lange Promenade ist Entschleunigung angesagt. Eine Vielzahl erstklassiger Restaurants locken am Wegesrand – wer will da noch woanders sein?

Küstenwald & Schmalspurbahn in Göhren

Wahrscheinlich kann hier oben nur ein Ort mit Binz konkurrieren, und das ist Göhren: ein weiteres traditionsreiches Ostseebad, diesmal auf der Halbinsel Mönchgut. Zwei feinsandige Traumstrände, lebendige Natur im UNESCO-Biosphärenreservat Südost-Rügen, das Kap Nordperd mit seinem tiefgrünen Küstenwald ... Die historische Schmalspurdampfbahn „Rasender Roland“ endet und startet in Göhren. Alternativ geht es auf dem Zweirad über die Insel – oder mit dem Ausflugsschiff an der Küste entlang. Oder alles nacheinander, für den optimalen Urlaubsmix.

„O Land der dunklen Haine,

O Glanz der blauen See,

O Eiland, das ich meine,

Wie tut's nach dir mir weh!“

(Ernst Moritz Arndt – „Heimweh nach Rügen“)



Meeresrauschen nach dem Frühstück in Binz

Mit dem **AKZENT** Apartmenthotel Binz haben Gäste eine sehr gute Wahl getroffen. Es liegt nah am Stadtzentrum und bietet schnellen Zugang zum Strand. Rundherum herrscht herrliche Ruhe. Im Inneren gibt es neben den lichtdurchfluteten Apartments mit Balkon oder Terrasse einen großzügigen Wellnessbereich mit Salzwasserpool, finnischer Sauna, Ruheraum und Wärmekabine. Am Morgen wartet schon das abwechslungsreiche Buffet auf hungrige Mägen. Familiäre Herzlichkeit ist hier an der Tagesordnung, ebenso wie das Meeresrauschen, das Urlauber an den nahen Strand lockt und dort zum Wiegenlied der Seele wird.



Ihre Gastgeber
Familie Weber

AKZENT Apartmenthotel Binz

Dollahner Straße 15a
18609 Ostseebad Binz

Telefon: 038393 123 760

E-Mail: info@apartmenthotel-binz.de

www.apartmenthotel-binz.de



Rügener Kreidefelsen – weiße Giganten

Bis zu 118 Meter ragen sie über die Ostsee empor: Die Kreidefelsen sind das Wahrzeichen von Rügen, die zugehörige Küste erstreckt sich zwischen Sassnitz und Lohme im Nationalpark Jasmund. Entstanden sind die Giganten vor mehr als 70 Millionen Jahren durch Ablagerungen im Kreidemeer. Die Aussichtsplattform am größten Kreidefelsen Königsstuhl bietet einen umwerfenden Panoramablick.



Traumhafte Urlaubsaussichten im Waldhotel

In Göhren verwöhnt das **AKZENT** Waldhotel SPA Rügen seine Gäste mit traumhafter Aussicht und Wellness vom Feinsten. Das familiär geführte 4***-Superior-Domizil hat sich oberhalb der Seebrücke und der Bernsteinpromenade in bester Lage angesiedelt. In den großen, geschmackvollen Zimmern fühlen Gäste sich pudelwohl – und wenn es später ins beheizte Schwimmbad mit Whirlpool geht, kommt der Urlaub endgültig in der letzten Zelle des Körpers an. Die hoteleigene Wellness-Anlage nimmt mehr als 1.200 Quadratmeter für sich in Anspruch. Sie beinhaltet sechs verschiedene Saunen, ein römisches Dampfbad und ein Laconium. Ein Kur- und Gesundheitszentrum ist an das Hotel angeschlossen, für ganzheitliche Erholung und professionelle Therapie. So geht Gesundheitsurlaub!



Laconium: das sanfte römische Schwitzbad

Niedrige Temperaturen um 40 bis 60 Grad Celsius und trockene Luft mit etwa 15 bis 20 Prozent Restfeuchte machen das Laconium zum sanften Schwitzbad. Die Wände bestehen meist aus Keramik oder Stein, sind beheizt und strahlen die Wärme angenehm gleichmäßig ab. Das wirkt kreislaufschonend und entspannend, fördert den Stressabbau und beruhigt angespannte Muskeln.

Wann geht's (wieder) ab ans Meer?



AKZENT ★★★★★
Waldhotel SPA Rügen

Waldstraße 7
18586 Ostseebad Göhren
Telefon: 038308 50500

E-Mail: urlaub@waldhotelgoehren.de
www.waldhotelgoehren.de

Ihr Gastgeber
Das Waldhotel Team



1300 Radkilometer & 15 Golfpartien

Ein Weltrekordversuch für den guten Zweck



Karin Heinle, Inhaberin AKZENT Hotel Restaurant Hirsch, mit Dirk Beyer

Im Schleswig-Holsteinischen Rellingen begann Dirk Beyer, für seinen Rekordversuch kräftig in die Pedale zu treten – bis nach Oberstdorf im Allgäu und noch einmal zurück nach Memmingen. Am Ende der Tour hatte er über 1300 Kilometer zurückgelegt und auf 15 Golfplätzen je eine Partie Golf gespielt. Die Vierplätzetournee bildete den Abschluss. Die medial begleitete Aktion sollte vor allem die Aufmerksamkeit auf ein wichtiges Thema lenken: den Kampf gegen Kinderdemenz (NCL), eine seltene Krankheit mit fortschreitendem Verlust geistiger und körperlicher Fähigkeiten in jungen Jahren.

Für Dirk Beyer war diese Aktion im Mai 2026 schon die dritte außergewöhnliche Charity-Fahrradgolftour. Auf seinem Weg lag das **AKZENT** Hotel Restaurant Hirsch in Heidenheim auf der Schwäbischen Alb, das ihn mit einer kostenlosen Übernachtung unterstützte. Im Gespräch erzählte der Rekordfahrer mehr über sich und seine Motivation – und auch die Hotelinhaberin Karin Heinle gab ihre Eindrücke wieder.

Guten Tag Herr Beyer. Danke, dass Sie mit uns über Ihr spannendes Projekt reden. Zuerst vorweg: Ist der Weltrekord gelungen – und woraus bestand er genau?

Der Weltrekordversuch wird aktuell vom Rekordinstitut für Deutschland geprüft. Aus meiner Sicht habe ich aber alle Regularien eingehalten. Der offizielle Weltrekord lautete: „Die am meisten gespielten Golfanlagen während einer Radreise.“

Was hat Sie persönlich dazu gebracht, sich mit dieser extremen Tour für den Kampf gegen Kinderdemenz einzusetzen?

Mich hat vor allem das Schicksal der betroffenen Kinder und Familien bewegt, nachdem ich eine Familie kennenlernen durfte. Viele Menschen kennen Kinderdemenz überhaupt nicht. Ich wollte Aufmerksamkeit schaffen und zeigen, dass diese Familien nicht alleine sind.

Was zeichnet die dritte Tour von Rellingen nach Oberstdorf mit ihren über 1.000 Kilometern besonders aus?

Die dritte Tour (vorher Rellingen / München und Rellingen / Sylt) war mental und körperlich die intensivste. Über 1.300 Kilometer bedeuten nicht nur tägliche Belastung, sondern auch ständiges Ankommen, Weiterfahren und Durchhalten – bei jedem Wetter. Ich war täglich damit beschäftigt, mich und meine Routen zu organisieren, denn mit dem Anhänger (ca. 25kg Zusatzgewicht) war das gar nicht so einfach.

Warum haben Sie gerade das AKZENT Hotel Restaurant Hirsch in Heidenheim als Übernachtungsstation ausgewählt?

Das **AKZENT** Hotel Restaurant Hirsch passte perfekt zur Route. Ich hatte mir die Website angeschaut, war von den hausgemachten Maultaschen sofort angetan und hatte dort Anfang des Jahres angefragt. Ich hatte sofort das Gefühl, dort willkommen zu sein und verstanden zu werden. Bei meiner Ankunft hatte das Hotel Ruhetag, doch die Maultaschen bekam ich trotzdem. Das bleibt hängen.



AKZENT Hotel Restaurant Hirsch



Dirk Beyer mit Frank Schmidt, 1. FC Heidenheim

Wie wichtig sind solche Hotel-Stopps für Sie auf einer so langen Tour – körperlich und mental?

Solche Stopps sind enorm wichtig. Der Körper braucht Regeneration, aber auch mental hilft es unglaublich, einmal durchatmen zu können und freundliche Menschen um sich zu haben.

Was hat Ihnen im AKZENT Hotel Restaurant Hirsch besonders gutgetan? Fühlten Sie sich gut unterstützt?

Im Hotel Hirsch habe ich vor allem die Herzlichkeit gespürt. Man merkt schnell, ob Menschen echtes Interesse zeigen – und genau das war dort der Fall. Ich habe mich wirklich unterstützt gefühlt. Zudem hat sich Frau Heinle wirklich um alles gekümmert, sogar mein Fahrrad bekam eine eigene Garage.

Wie war der Empfang durch den 1. FC Heidenheim?

Der Empfang durch den 1. FC Heidenheim war sehr herzlich und motivierend. Es ist etwas Besonderes, wenn sich professionelle Menschen aus dem Sport für so ein Thema Zeit nehmen und Aufmerksamkeit schenken. Dafür möchte ich bei Frank (Schmidt) und Lucas (Fröschl) ganz herzlich DANKE sagen.

Welche Bedeutung haben solche Unterstützer wie Hotels / Vereine für Sie?

Unterstützer wie Hotels oder Vereine sind ein ganz wichtiger Teil der Tour. Sie geben Kraft, Sichtbarkeit und helfen dabei, die Botschaft weiterzutragen. Nicht selten werde ich aber auch als Reise-Influencer betrachtet, der nur kostenlos Urlaub machen möchte. Das entsprach nie meiner Botschaft.



Welche berührenden Momente gab es bisher auf der Tour, zum Beispiel mit betroffenen Familien?

Während meiner Tour gab es keine Berührungen zu betroffenen Familien. Aber es hat mich überrascht, wie wenig die Krankheit Kinderdemenz bekannt ist. Demenz verbindet man natürlich eher mit älteren Menschen, aber kaum jemandem ist Kinderdemenz bekannt. In Kitzingen wurde ich gleich vom halben Golfclub und einer wunderbaren Spende empfangen: Das hat mich begeistert und weitergetragen! Auch das Engagement des 1. FC Heidenheim sowie der Organisatoren und vom Hauptsponsor der Vierplätzetournee hat mich begeistert.

Aber natürlich auch die Anteilnahme nahestehender Freunde, Nachbarn und der Familie während der Tour hat mich sehr getragen.

Welchen Satz möchten Sie betroffenen Familien mit auf den Weg geben?

Das ist sehr schwierig, denn jede Familie, jede betroffene Person geht mit diesem Schicksal unterschiedlich um. Am Ende ist es doch wichtig zu zeigen, dass die Familien nicht alleine sind. Es gibt Menschen, die euch sehen, euch zuhören und sich dafür einsetzen, dass dieses Thema noch mehr Aufmerksamkeit erhält.

Frau Heinle, aus Sicht einer Hotelinhaberin: Was hat Sie persönlich an diesem Projekt am meisten beeindruckt oder berührt?

Die Kontaktaufnahme von Herrn Beyer per E-Mail ging fast schief und landete bei mir in Ablage „P“. Nachdem wir aber telefoniert hatten, war ich sofort dabei. Ich selbst habe drei gesunde erwachsene Kinder und ein Enkelkind im Alter von 1,5 Jahren. Aber von Kinderdemenz hatte ich bis zu dem Zeitpunkt nichts gehört. Es ist wichtig, öffentlich zu machen, wie man solche seltenen Krankheiten erkennt und welche Hilfen es für betroffene Familien gibt.

Wir haben Herrn Beyer sofort Unterstützung angeboten und ihn trotz des Feiertags verköstigt: natürlich mit leckeren Maultaschen! Solche Begegnungen zeigen mir immer, was für ein Engagement es gibt und für diesen Einsatz bin ich immer bereit zu helfen. Ich bin speziell hier in Heidenheim auch Sponsor von Randsportarten wie DiscGolf, Fechten, Feldhockey und Baseball.

Vielen Dank Ihnen beiden für Ihr soziales Engagement und das freundliche Gespräch.



Maultaschen, AKZENT Hotel Restaurant Hirsch

Ihre Gastgeberinnen
Karin und Vera Heinle

AKZENT Hotel ★★★★★
Restaurant Hirsch

Buchhofsteige 3
89522 Heidenheim

Telefon: 07321 9540

E-Mail: info@hotel-hirsch-heidenheim.de
www.hotel-hirsch-heidenheim.de



Save THE Date

Der **AKZENT** Veranstaltungskalender

Juli & August

IN DER SCHWÄBISCHEN ALB

06.07.-26.07.26 OPERNFESTSPIELE IN HEIDENHEIM AN DER BRENZ

Das renommierte internationale Klassik-Festival läuft noch bis in den Juli, seit 1964 findet es jährlich im Sommer statt. Bei gutem Wetter entsteht schönste Sommer- und Picknickstimmung auf dem Schlossberg. Weltbekannte Künstler sind vor Ort.

Zahlreiche **NATURTHEATER HEIDENHEIM**

Termine Den Sommer über spielen sich fantastische Theaterstücke auf der Freilichtbühne ab. Dieses Jahr im Juli und August: „Vorstadtkrokodile“ und „Good bye, Lenin!“ im Wechsel. Zwischendurch: „Poetry Slam“ und „The Sound of Music“.

LANDESGARTENSCHAU IN ELLWANGEN

unter dem Motto „Wir bringen Ellwangen an die Jagst“ verbinden sich Stadt und Fluss auf herrlich grüne Art durch neu angelegte Jagstschleifen, den Auenpark und naturnahe Uferbereiche

AKZENT Hotel Restaurant Hirsch,
Heidenheim
> hotel-hirsch-heidenheim.de



AKZENT Hotel Haus Sonnenberg, Schotten

August

IN DER VULKANREGION VOGELSBERG

36. Internationale ADAC/VFV Schottenring Historic Grand Prix vom 15. – 16.08.2026

HISTORISCHE MOTORRÄDER UND IHRE FAHRER präsentieren beim Schottenring Historic Grand Prix auf einem 1,4 km langen Parcours ihr ganzes Können. Das faszinierende Event lockt Jahr für Jahr Motorradfans aus aller Welt ins beschauliche Schotten am Vogelsberg.

Das Event erinnert an den heute geschlossenen Schottenring, eine der ältesten deutschen Rennstrecken. Nicht nur absolute Liebhaber des historischen Motorradsports versammeln sich zu diesem Anlass, sondern auch allerlei Neugierige, die etwas Neues erleben möchten.

AKZENT Hotel Haus Sonnenberg,
Schotten
> hotel-haus-sonnenberg.de



AKZENT Hotel Restaurant Hirsch

AKZENT HOTEL CORDES AM ROSENGARTEN

Das **AKZENT** Hotel Cordes Am Rosengarten ist ein familiengeführtes 3-Sterne-Superior Hotel & Restaurant in der 4. Generation – mit viel Herz, Tradition und einem klaren Blick nach vorne. Im hauseigenen Restaurant finden bis zu 120 Gäste innen und 90 im Außenbereich Platz. Das Hotel genießt in der Umgebung einen hervorragenden Ruf als Location für Events und Hochzeiten mit bis zu 150 Personen.

Mitarbeiter Koch / Köchin (m/w/d)

Lust auf einen Arbeitsplatz mit Teamgeist, Qualität und Leidenschaft für gutes Essen? Dieses Hotel ist besonders stolz auf seine Küche: frisch, saisonal und mit hochwertigen Produkten – das hat sich in der Region längst herumgesprochen und soll in Zukunft genauso bleiben.

Die Aufgaben:

- Vorbereitung (Mise en Place)
- Zubereitung von Speisen im À-la-carte- und Bankettbereich
- Warenannahme und -kontrolle
- Reinigung und Pflege der Arbeitsbereiche
- Einhaltung unserer Hygienestandards

Das Profil:

- Ausbildung als Koch / Köchin oder Erfahrung in Gastronomie / Hotellerie
- Teamgeist und Freude am Umgang mit Gästen
- Zuverlässigkeit, Belastbarkeit und Engagement
- Gute Deutschkenntnisse
- Führerschein von Vorteil

Auch Quereinsteiger mit erster Erfahrung sind herzlich willkommen!



Das Hotel bietet:

- Familiäre Atmosphäre & ein motiviertes Team
- Unbefristeter Arbeitsvertrag
- Mitarbeitervergünstigungen (Akzent Hotels)
- Monatlicher Fahrkostenzuschuss & kostenloser Parkplatz
- Weiterbildungen & Schulungen
- Betriebliche Altersvorsorge

Klingt gut?

Thomas Cordes nimmt Bewerbungen gern per E-Mail entgegen – und freut sich schon aufs Kennenlernen.

Schick uns einfach deine Bewerbung per E-Mail an:
t.cordes@hotel-cordes.de

AKZENT Hotel Cordes am Rosengarten
Sottorfer Dorfstr. 2
21224 Rosengarten-Sottorf

Komm in unser Team und koche mit Leidenschaft!



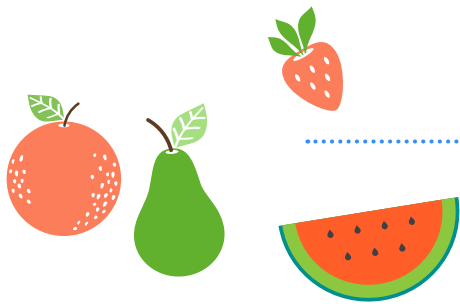
Ihre Gastgeber
Familie Cordes

AKZENT Hotel Cordes ★★★ 
Am Rosengarten

Sottorfer Dorfstraße 2
21224 Rosengarten
Telefon: 04108 43440

E-Mail: hotel@hotel-cordes.de
www.cordes-landhotel-hamburg.de





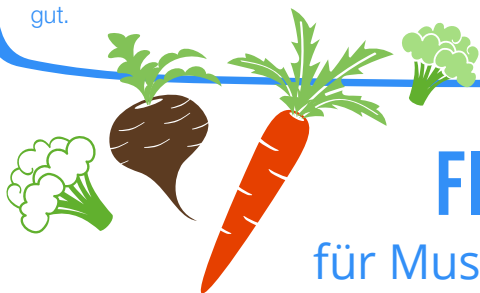
FITNESS

lecker auf den Teller bringen

Fitness-Gerichte: Das sollte „drin“ sein!

- Hoher Proteingehalt, wie aus Geflügel, Fisch, Eiern, Linsen oder Tofu
- Komplexe Kohlenhydrate, wie aus Haferflocken, Süßkartoffeln oder Quinoa
- Gesunde Fette, wie aus Nüssen, Olivenöl, fettem Fisch und Avocados
- Viel Gemüse für Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe

Alle Zutaten sollten so wenig wie möglich verarbeitet sein, keine künstlichen Zusatzstoffe und möglichst wenig Zucker enthalten. Das tut dem Körper gut.



Proteine und Nährstoffe für ein sportliches Leben

Ein hoher Proteinanteil und eine große Nährstoffdichte: Fitness-Gerichte müssen „liefern“, und zwar genau das Passende, damit der Mensch seine sportlichen Ziele erreichen kann. Fettverlust, Muskelaufbau und Regeneration stehen im Mittelpunkt einer gesunden Sporternährung. Auf den Genuss möchte dabei gewiss niemand verzichten, schließlich gibt es kaum etwas Schöneres, als sich über eine leckere Mahlzeit zu freuen. Was gehört alles zu einem Fitness-Gericht, das Leistungsfähigkeit und Lebensfreude weckt?

Wie viel Proteine braucht der sportliche Mensch?

Für den Muskelaufbau sind rund 1,2 bis 2,0 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht am Tag empfehlenswert. Das gilt für alle, die regelmäßig pro Woche mindestens 5 Stunden trainieren. Die Eiweißaufnahme sollte auf mehrere Mahlzeiten verteilt werden, die Hauptmahlzeit darf ruhig 30 bis 50 Gramm Protein liefern. Für langfristige Motivation gilt: Abwechslung bereichert das Leben!

FITNESS-GERICHTE

für Muskelkraft & Freude am Essen

POWER-SMOOTHIE mit Beeren

200 g Kefir | 100 g Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren ...) | 1 Banane | 1 EL Haferflocken oder Chiasamen | evtl. 1 Löffel Proteinpulver

Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten zusammen in den Mixer füllen und auf höchster Stufe cremig mixen. Bei Bedarf mit Kokoswasser verdünnen.

DIY-Tipp: Kefir lässt sich mithilfe von Kefirknollen sehr einfach selbst herstellen. Die im Endprodukt enthaltenen Milchsäurebakterien und Hefen verdrängen schädliche Darmkeime und unterstützen ein gesundes Mikrobiom.



Gesunde Ernährung: der stille Motor zum Erfolg

Jedes selbst zubereitete, gesunde Gericht bedeutet, einen weiteren Schritt Richtung Ziel zu machen. Mehr Energie, konsequente Muskelstärkung und langfristige Gesundheit locken. Es gilt, neugierig zu bleiben, mit frischen Zutaten zu experimentieren und zunehmend auf stark verarbeitete Lebensmittel zu verzichten. So wird aus der eigenen Küche der persönliche Fitness-Support!

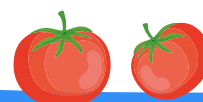


TOMATENPFANNE mit Kräutern und saftiger Pute (Low Carb)

Für 4 Portionen: 300 g Putenfleisch | 200 g Champignons | 200 g Kirschtomaten | 2 große Zwiebeln | etwas Olivenöl | 2 TL Chiliflocken | 2 TL italienische Kräuter | etwas Frischkäse | Salz & Pfeffer

Putenfleisch, Pilze und Kirschtomaten kleinschneiden. Das Fleisch in Olivenöl anbraten, würzen mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer. Champignons und Zwiebeln hinzugeben. Alles zusammen rund 4 Minuten braten. Zum Abschluss restliche Zutaten hinzufügen, gut umrühren. Rund 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Serviertipp: In gusseiserner Pfanne auf den Tisch stellen und einen großzügigen Klecks Frischkäse in die Mitte setzen. Einladend lecker!



Kefir selbst herstellen – jeden Tag frisch

Rund 10 Gramm Kefirknollen reichen, um 500 Milliliter Milch innerhalb von rund 24 Stunden in Kefir zu verwandeln. Die Knollen gibt es im Internet, die Milch kann jeden Fettgehalt haben und gern auch H-Milch sein. Als Gärgefäß ist ein Glas mit großer Öffnung und Schraubdeckel zu empfehlen – Metall sollte aber besser nicht mit dem Kefir in Berührung kommen. Darum ist auch angeraten, zum Sieben des Kefirs ein Kunststoffsieb zu verwenden.

- Kefirknollen in zimmerwarme Milch geben
- Deckel locker auf Gärgefäß legen
- An einen warmen und dunklen Ort stellen
- Mindestens einen Tag ruhen lassen
- Durch ein Kunststoffsieb abfüllen
- Ausgesiebte Knollen mit handwarmem Wasser spülen
- Kefirknollen erneut in Milch geben
- Kefir genießen – Prozess von vorne beginnen!

Die Kefirknollen sind rundum lebendig, bei guter Pflege vermehren sie sich Tag für Tag. So lassen sich immer mehr Gläser ansetzen – und an liebe Menschen weiterverschenken.



Einfach stark! Haferflocken als Fitness-Booster

Komplexe Kohlenhydrate aus Haferflocken liefern langanhaltende Energie. Enthalten sind daneben sättigende Ballaststoffe und hochwertige pflanzliche Proteine. Die vielseitig verwendbaren Flocken regulieren den Blutzuckerspiegel und unterstützen den Muskelaufbau – bei gleichzeitig niedriger Kaloriendichte. Für maximales Volumen sollte man sie mit der vierfachen Wassermenge kochen. Sportler mit Schwierigkeiten bei Masseaufbau und Gewichtszunahme kombinieren Haferflocken mit kalorien- und nährstoffdichten Zutaten wie Vollmilch, Banane, Nüsse und Erdnussbutter.



FRUCHTIGES NUSS-MÜSLI mit Hüttenkäse

**Für 2 Portionen: 400 g Hüttenkäse | 2 Bananen | 6 EL Haferflocken
| 2 mittlere Orangen | 200 g Mango | Walnüsse nach Belieben**

Mango und Banane schälen, beides in Stücke schneiden. Orangen filetieren und ebenfalls kleinschneiden. Die Früchte zusammen mit Haferflocken unter den Hüttenkäse mischen. Walnüsse appetitlich darauf verteilen.

Süßer Tipp: Mit etwas Honig oder Orangensaft wird der Genuss zuckersüß, ganz ohne Industriezucker.

POKE BOWL

mit leckerem Lachs

Für den Salat: 200 g Jasminreis (roh) | 200 g geräucherter Lachs | 100 g Mais | 150 g schwarze Bohnen | 1 Salatgurke | 1 Limette | 1 kleine rote Zwiebel | einige Radieschen | etwas weißer Sesam | Koriander

Für das Dressing: 10 g Sojasauce | 10 g Agavensirup | 5 g Reisessig

Zutaten für das Dressing mischen und gut umrühren, damit sie sich miteinander verbinden. Jasminreis kochen und abkühlen lassen. Gemüse waschen, in kleine Stücke oder Scheiben schneiden. Mais und Bohnen gründlich abspülen. In kleine Schalen zuerst Reis füllen, dann Gemüse darauf verteilen. Bohnen und geräucherten Lachs auf das Gemüse, anschließend das Dressing über den Salat gießen. Als Krönung mit Sesam und Koriander garnieren. Limette zum Beträufeln dazulegen.

Gourmet-Tipp: Zu diesem Salat passt hervorragend Avocado, denn die cremige Textur harmoniert perfekt mit dem geräucherten Lachs. Und: Wer den Sesam vorher kurz in der Pfanne ohne Fett anröstet, erhält ein intensiveres Aroma.



Exotisch & gesund: Was ist ein Poke Bowl?

Bei der Poke Bowl handelt es sich um eine hawaiianische Köstlichkeit. Das Wort „poke“ bedeutet in der dortigen Landessprache so viel wie „in Stücke schneiden“ und bezieht sich im Lebensmittelbereich auf einen Fischsalat, der den Status des Nationalgerichts innehat. Ursprünglich eine einfache Fischermahlzeit mit Fischresten, Meersalz, Algen und der Würzmischung Inamona, entwickelte sich die moderne Bowl zum vielseitigen Schlemmertopf.

Immer mit dabei: Reis als Basis, frischer Fisch und vielfältige Toppings. Ob Avocado, Mango, Seetang, Gurke oder rote Zwiebeln – erlaubt ist, was lecker schmeckt. Die typischen Saucen enthalten oft Sesamöl, Soja, Sriracha, Teriyaki oder Mayo. Eine leckere Deko aus Nüssen, Sesam oder Knusperzwiebeln rundet das Ganze ab. Nichts zeigt besser, wie lecker Fitness-Gerichte sein können!





Yoga ist der Entspannungssport schlechthin: Leistung und Wettbewerb können getrost draußen bleiben, denn hier geht es um die harmonische Vereinigung von Körper und Geist. Vom ersten Atemzug an tut Yoga gut, das stellen selbst Neueinsteiger fest, die vorher noch zögerlich waren. Studien zeigen sogar, dass der Körper bei den sogenannten Body-Mind-Übungen 150 bis 600 Kilokalorien verbrennt; auch eine Muskelstärkung findet statt.

Wie wäre es, im Urlaub mit diesem Gesundheitshobby zu beginnen – oder es neu zu entdecken? Dafür muss niemand in ein Luxusresort nach Indien fliegen, denn in Deutschland gibt es wunderbare Wohlfühlhotels mit Yoga-Angeboten!

MEIN YOGA-URLAUB: ZURÜCK ZUR INNEREN BALANCE

Funktionieren müssen, ohne großartig in sich hineinzuhorchen: So sieht der Alltag der meisten Menschen aus. Kein Wunder, wenn am Ende die Erschöpfung steht oder zumindest der Wunsch, endlich wieder etwas für sich selbst zu tun. Eine Auszeit an einem ruhigen, angenehmen Ort bildet die beste Basis, um zurück zur inneren Balance zu finden. Darauf lässt sich der eigentliche Urlaub aufbauen, mit entspannenden Naturerlebnissen, einem kulinarischen Verwöhnprogramm und: Yoga.

WAS IST YOGA?

Vor etwa 3.500 bis 5.000 Jahren entwickelte sich in Indien eine tiefgreifende Philosophie, verknüpft mit einem körperlichen Übungssystem. Das Ziel: zu innerlicher Ausgeglichenheit finden, durch die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Drei zentrale Säulen dienen als Stützen des uralten Yoga-Sports.

ASANAS:

Körperübungen, um Muskeln zu stärken sowie die Beweglichkeit und die Körperhaltung zu unterstützen.

PRANAYAMA:

Kontrollierte Atemübungen zur Beruhigung des Nervensystems und um den Geist zu fokussieren.

DHYANA:

Meditation, um die Gedanken zu fokussieren, mentale Klarheit zu erlangen und Achtsamkeit zu fördern.

Die Lehre konnte über die Jahrtausende bestehen, weil jede neue Generation die positiven Auswirkungen auf das eigene Leben spürte und den wertvollen Schatz weitergab. Noch heute steckt in Yoga dieselbe Kraft wie zu Urzeiten – es gilt, sie für sich zu nutzen.



AKZENT Aktiv & Vital Hotel Thüringen, Schmalkalden

INNERE KRAFTQUELLEN ENTDECKEN – UND SPRUDELN LASSEN

Der Thüringer Wald gilt als eines der schönsten deutschen Wander- und Wintersportgebiete. Eine große Portion unberührte Natur trifft hier auf ganz viel nostalgische Geschichte und kulturelle Highlights. Zwischen Wald, Wartburg und Wanderwegen hat noch ein drittes W mehr als genug Platz: Wellness. Gäste des **AKZENT** Aktiv & Vital Hotels Thüringen genießen das gesamte Paket besonders intensiv.

Das 4**** Wellness- und Urlaubshotel liegt nahe der romantischen Fachwerkstadt Schmalkalden inmitten herrlicher Natur. Mehrere Wanderwege beginnen sozusagen vor der Tür – und im Haus lockt ein vielfältiges Gesundheitsprogramm. Der hoteleigene Aronia Vital Spa umfasst 1.000 Quadratmeter Fläche: Wer hier verweilt, hat mehr als genug Möglichkeiten, sich selbst etwas Gutes zu tun. Noch mehr Entspannung für Körper und Geist bietet ein Yoga-Retreat in Form eines Arrangements. Das lässt ungeahnte Kräfte sprudeln.



YOGA-Retreat

13.-15.11.2026 / 11.-13.12.2026

Entspannung für Körper und Geist! Gönnen Sie sich eine Auszeit mit wohltuenden Yoga-Einheiten wie Yin Yoga, Yoga Nidra und Fantasiereisen. Genießen Sie ein vitales Frühstück, ein köstliches Kaffee- und Kuchenbuffet am Nachmittag und lassen Sie den Tag mit einem exquisiten 3-Gang-Menü ausklingen. Namasté!

Leistungen:

- ◆ 2x Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- ◆ tgl. Verwöhn Pension inkl. Kaffee- und Kuchenbuffet 14:00-16:00 Uhr und 3-Gang Abendmenü
- ◆ YOGA-Einheiten für Körper & Geist:
 - Yin Yoga für tiefe Entspannung,
 - Yoga Nidra – völlige Tiefenentspannung
 - Yoga Stretch – Dehnübungen für den gesamten Körper,
 - Fantasiereise mit Klangschalen
- ◆ Nutzung des großen Saunabereiches
- ◆ Nutzung des beheizten Innen- & Außenpools
- ◆ Parkplatz direkt am Hotel

Doppelzimmer p.P.	379,00 €
Einzelzimmer	439,00 €

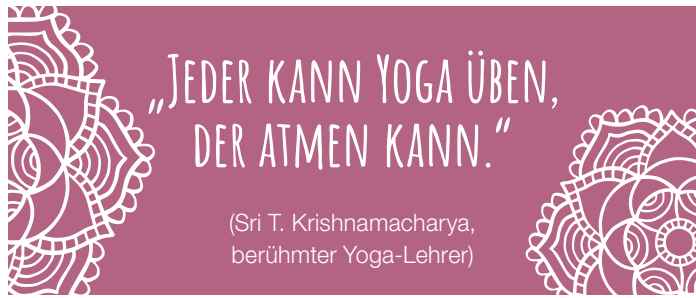


© Marcin - stock.adobe.com



AKZENT ★★★★★
Aktiv & Vital Hotel Thüringen
 Notstraße 33
 98574 Schmalkalden
Telefon: 036 83 46 65 70
E-Mail: info@aktivhotel-thueringen.de
www.aktivhotel-thueringen.de





YOGA, DER GESUNDHEITSSPORT FÜR JEDERMANN

Egal, welches Alter, ob sportlich, eher bequem oder körperlich eingeschränkt: Der Gesundheitssport Yoga eignet sich für jeden; die Übungen sind flexibel anpassbar. Es gilt, den eigenen Weg zur Freiheit im Geist und körperlichen Zufriedenheit zu finden. Ein Yoga-Wochenende oder Retreat kann als Anstoß dafür dienen, als Inspiration, den eigenen Alltag in neuen Farben zu malen. Bei bestehenden gesundheitlichen Einschränkungen ist die Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt sehr zu empfehlen, sodass sich ein rundum gesundes Konzept ergibt.

Im 4**** **AKZENT** Hotel Berg's Alte Bauernschänke im schönen Rudesheim am Rhein bietet sich regelmäßig die Gelegenheit, sein Leben unter fachkundiger Anleitung mit Yoga zu bereichern. Dazu die herrliche Umgebung, geprägt von historischen Fachwerkhäusern, Geselligkeit, schmackhaften Rebensaft und rheinischem Frohsinn – und der Urlaub wird zur Quelle frischer Energie.

Das Domizil verfügt über verschiedene Gastronomiebereiche mit großem Angebot, darunter eine eigene Vinothek und selbstverständlich eine Sonnenterrasse. Spezielle Allergikerzimmer sorgen auch bei sensiblen Gästen für maximale Entspannung. Unter dem Titel „Berg's Auszeit“ locken Wellness- und Beauty-Angebote. Im November 2026 steht ein ausgiebiges Yoga-Wochenende an.



AKZENT Hotel Berg's Alte Bauernschänke



Ihre Gastgeber
Familie Berg

AKZENT Hotel ★★★★★
Berg's Alte Bauernschänke
Niederwaldstraße 23
65385 Rudesheim-Assmannshausen
Telefon: 06722 4 99 90
E-Mail: info@altebauernschaenke.de
www.altebauernschaenke.de



© Kike Vega - unsplash.com

BELIEBTE YOGASTILE FÜR ANFÄNGER – FÜR EINEN SANFTEN START

Einige Yogastile sind sehr herausfordernd und schweißtreibend, andere bieten sich besser für einen sanften Einstieg an. Schlussendlich bleibt es jedem Menschen selbst überlassen, sich die passenden Methoden herauszusuchen, um auf eigene Weise den gesunden Weg zu gehen. Besonders beliebt bei Anfängern sind:

YIN YOGA

Der meditative, ruhige Stil löst verklebte Faszien und fördert die körperliche Flexibilität. Ähnliches gilt für den Geist: Yin Yoga ist schon für viele zum Ruhepol im stressigen Alltag geworden. Regelmäßige Retreats verstärken den positiven Effekt nur noch.

RESTORATIVE YOGA

Bei diesem Yoga-Stil unterstützen Kissen, Gurte und andere Hilfsmittel die einzelnen Körperhaltungen. So gelingt es dem Menschen, loszulassen, zu entspannen, und den Geist frei zu entfalten. Im täglichen Leben eine Quelle frischer Kraft.

HATHA YOGA

Kontrollierte, langsame Bewegungen helfen dabei, Bewegung und Atmung beherrschen zu lernen. Balance zwischen Geist und Körper mittels verschiedener Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation steht im Mittelpunkt jeder Sitzung.

ANUSARA YOGA

Die moderne Variante des Hatha Yoga zeigt, wie wunderbar dieser Sport mit der Zeit gehen kann. Hier geht es darum, die Übungen mit den eigenen Fähigkeiten und alltäglichen Herausforderungen zu verbinden, für ein spürbar entspannteres Leben.



AKZENT Hotel Laupheimer Hof, Laupheim



SUNRISE YOGA & URLAUBS-GLÜCK

Im **AKZENT** Hotel Laupheimer Hof erleben Gäste eine Kombination aus oberschwäbischer Herzlichkeit und fernöstlichem Purismus. Das 4***-Haus in Laupheim, Landkreis Biberach, hat sich in einem historischen Stammhaus und einem modernen Haupthaus angesiedelt. Der Wellnessbereich bildet das pulsierende Herz der Anlage, mit Sauna, Infrarotkabine und Fitnessraum. Für Interessierte beginnt der Tag mit Sunrise-Yoga auf der Dachterrasse. Die schwerelose Auszeit auf den Schwebeliegen ergänzt das tiefgreifende Entspannungsprogramm.

Noch ein 4***-Sterne-Hotel für Gesundheitsbewusste: Im **AKZENT** Concorde Hotel Viktoria gibt es regelmäßig neue, entspannende Angebote. Ob Familienurlaub, Urlaub mit Hund oder die romantischen Stunden zu zweit – in diesem Domizil findet der Mensch zu sich selbst. Eben reines Urlaubs-Glück und genug Zeit für energiespendendes Yoga.



AKZENT Concorde Hotel Viktoria, Kronberg



AKZENT Hotel Laupheimer Hof
 Rabenstraße 13
 88471 Laupheim
Telefon: 07392 97 50
E-Mail: info@laupheimer-hof.de
www.laupheimer-hof.de



Ihre Gastgeber
 Familie Rößler



AKZENT Concorde Hotel Viktoria
 Viktoriastraße 7
 61476 Kronberg
Telefon: 06173 92100
E-Mail: viktoriam@concorde-hotels.de
www.concordehotel-viktoria.de



Ihre Gastgeberin
 Petra Weidmann



Tipps für entspanntes Sightseeing

AKZENT Hotels als Startpunkt für relaxte Urlaubsabenteuer

Einfach mal raus aus dem Alltag und etwas ganz Anderes sehen! Vielleicht historische Bauwerke erkunden, durch Museen schlendern, Naturdenkmäler bestaunen oder neugierig eine neue Stadt in Augenschein nehmen? Keinesfalls fehlen darf dabei eine Unterkunft ganz in der Nähe der Attraktionen, wo sich Gäste rundum wohlfühlen. Die folgenden Tipps helfen, den richtigen Ort zu finden, um das persönliche Wohlfühl-Sightseeing zu starten.



© Moritz Ludtke - unsplash.com

BINNENALSTER IN HAMBURG



© Claudio Testa - unsplash.com

SPEICHERSTADT, HAMBURG

Von Hamburg bis Buxtehude: bunter Städtereigen im Norden

In Deutschlands schönem Norden hat sich die **AKZENT** Familie fest verankert. Das **AKZENT** Hotel Cordes am Rosengarten ist dafür ein bedeutendes Beispiel: Das Familienhotel beherbergt und bewirbt schon in der vierten Generation seine Gäste – herzlich und lebensfroh. Es liegt im Hamburger Süden, in der herrlichen Landschaft des Regionalparks Rosengarten – also wunderbar ruhig und doch in der Nähe spannender norddeutscher Städte.



Hamburg

(Fahrzeit: rund 30 Minuten)

Die Speicherstadt mit ihrem historischen Flair, der legendäre Hamburger Hafen, die kunterbunte Reeperbahn, das berühmte Schanzenviertel, unzählige kleine Cafés, jede Menge verrückte Streetart ... In der Elbmetropole gibt es so viel zu sehen, dass es kaum in einen einzigen Urlaub passt. Ruhe tanken Besucher liebend gern auf der Elbinsel Kaltehofe, in der Fischbeker Heide oder auf dem wunderbar grünen Friedhofsgelände Ohlsdorf.



Lüneburg

(Fahrzeit: rund 30 Minuten)

- Eine sehenswerte historische Altstadt mit romantischen Gassen hat Lüneburg zu bieten. Der wuchtige Wasserturm aus rotem Backstein gilt als prägendes Bauwerk, das mittelalterliche Rathaus mit seinen Wurzeln im 13. Jahrhundert ist aber das eigentliche Wahrzeichen der altherwürdigen Stadt. Im Deutschen Salzmuseum erfahren Besucher, wie eng die geschichtlichen Verknüpfungen zwischen der Stadt und dem grundlegendsten aller Gewürze sind.

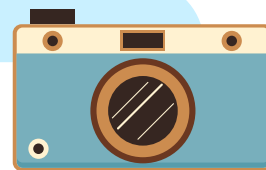


© Alain Rouiller - unsplash.com

LÜNEBURG



ALTSTADT, STADE



BUXTEHUDE



Stade

(Fahrzeit: rund 50 Minuten)



Gemütlich, malerisch, nostalgisch: So beschreiben Urlauber regelmäßig die Hansestadt Stade mit ihrem hübschen Hafen und der autofreien Altstadt. Historische Backsteingebäude und schmuckvolles Altländer Fachwerk als „Backsteinfachwerk“ reihen sich wie Perlen an der Schnur. Auf einer idyllischen Kahnfahrt über den Fluss Schwingen rücken Natur und Historie noch näher.



Buxtehude

(Fahrzeit: rund 25 Minuten)

- In der „Märchenstadt“ Buxtehude erinnert der lustige Hase-und-Igel-Brunnen an den legendären Wettlauf zwischen den beiden Tieren.
- Insgesamt zeichnet sich die Stadt durch eine charmante Mischung aus Historie und norddeutschem Flair aus. Besonders sehenswert: die malerische Altstadt mit ihrer Flethanlage, also dem historischen Hafen aus dem 13. Jahrhundert. Er gilt als ältester künstlich angelegter Innenstadthafen Nordeuropas.



AKZENT Hotel Cordes Am Rosengarten, Rosengarten



Ihre Gastgeber
Familie Cordes

AKZENT Hotel Cordes ★★★ 
Am Rosengarten

Sottorfer Dorfstraße 2
21224 Rosengarten

Telefon: 04108 43440

E-Mail: hotel@hotel-cordes.de

www.cordes-landhotel-hamburg.de



Erholung in der schönen Lausitz: historische Städte, Kultur & Natur

Am historischen Markt der Stadt Kamenz winkt das **AKZENT** Hotel Goldner Hirsch als Wohlfühladresse. Das 4****-Haus blickt auf eine 450-jährige Geschichte zurück – und setzt auf modernen Komfort im ehrwürdigen Gemäuer. Gäste speisen in uriger Atmosphäre im hauseigenen Ratskeller. Hier fließen erlesene sächsische Weine von Schloss Proschwitz zu regionaler Kulinarik aus dem heimischen Forst und von der Lausitzer Seenplatte. Der nächste entspannte Ausflug ist nie weit entfernt.



Kamenz

(Fahrzeit: keine)



Die historische Altstadt von Kamenz liegt direkt vor der Tür. Das Lessingmuseum ist dem bekanntesten Sohn der Stadt gewidmet: Gotthold Ephraim Lessing. Geschichtlich bedeutende Gebäude wie der Rote Turm und die aus massivem Granit erbaute Hallenkirche St. Marien sind gewiss einen Besuch wert. Viele hübsche Cafés bieten sich zur Kaffeepause an und ein Spaziergang durch den Hutbergpark verschafft noch mehr frische Energie.



BAUTZEN



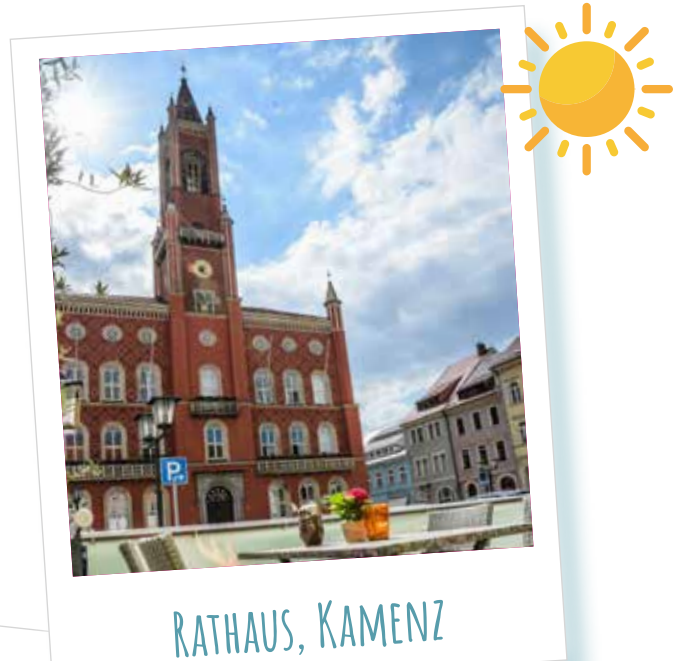
Bautzen

(Fahrzeit: rund 30 Minuten)

Die bezaubernde Altstadt und die mächtige Ortenburg über der Spree locken viele Ausflügler nach Bautzen. Der Reichturm gehört zu den unverkennbaren Wegmarken, die das Stadtbild seit vielen Jahrhunderten prägen. Berühmt ist auch der köstliche Bautzner Senf, dem der „Bautz'ner Senfladen“ als Manufaktur und Museum ein interaktives Denkmal setzt.



AKZENT Hotel Goldner Hirsch, Kamenz



RATHAUS, KAMENZ



DRESDEN



Dresden

(Fahrzeit: rund 40 Minuten mit der Straßenbahn)

- Kamenz hat mit der S8 eine Direktanbindung an Dresden, vom **AKZENT** Hotel Goldner Hirsch sind es nur fünf Minuten Fußweg zur Haltestelle. Damit stehen die Tore zum Florenz des Nordens weit geöffnet! Ein Altstadtbummel in Dresden scheint fast ein „Muss“. Allein die wiederaufgebaute Frauenkirche am Neumarkt ist die Anfahrt wert, dazu noch der Fürstenzug – ein 101 Meter langes Porzellanwandbild –, die Elbwiesen und vieles, vieles mehr ...

Sommerfrische statt Küstenstress

- Kurze Wege und rundum entspannte Sommertage: Das ist Urlaub in Kamenz. Idyllische Teichlandschaften in der Oberlausitz, ein Tagesausflug zum Senftenberger See oder nach Schloss Moritzberg, hübsche Altstädte statt Promenade, herrliche Abendstimmung im Biergarten und auf der Terrasse: Das alles wirkt angenehm entschleunigend, fernab touristischer Menschenmassen.



Ihr Gastgeber
Jens Ueberfuhr

AKZENT Hotel ★★★★★
Goldner Hirsch

Markt 10
01917 Kamenz
Telefon: 03578 78350

E-Mail: info@hotel-kamenz.de
www.hotel-kamenz.de

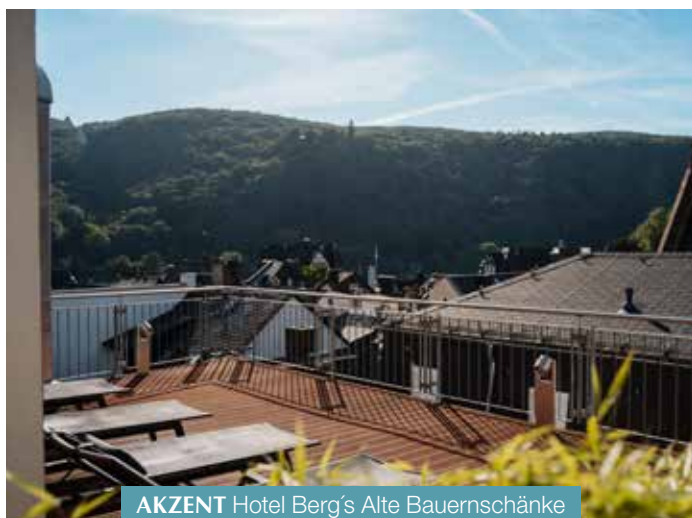


Ring-Tour um Rüdesheim: unterwegs mit Seilbahn, Gondel & Schiff

In Rüdesheim am Rhein fließt nicht nur der Wein in Strömen, sondern auch die Seelenruhe. Wer sich im 4****-**AKZENT** Hotel Berg's Alte Bauernschänke einquartiert, genießt Tradition, Herzlichkeit und rheinischen Frohsinn an jedem einzelnen Urlaubstag. Drei Häuser umfasst das Gebäudeensemble und dazu ganz viel historisches Fachwerk. Zwei hauseigene Restaurants, eine Hotelbar, die entspannende Saunawelt mit Kosmetikinstitut, die Sonnenterrasse und eine Vinothek verschönern Gästen den Aufenthalt noch. Mit dem Ringticket wird Sightseeing fast schon zum Wellness-Programm.

Gemütliche Wandertour mit Dreifachvergnügen

Mit dem Ringticket erschließen Urlauber sich einen Rundweg der besonderen Art: Die entspannte Wanderung paart sich mit Schiff-, Seilbahn- und Gondelfahrten, allesamt im Preis inbegriffen. Unterwegs bietet sich angenehme Abwechslung für Groß und Klein – mit vielen spannenden Sehenswürdigkeiten entlang des Wegs. Das Jagdschloss Niederwald, die Zauberhöhle und die Ruine Rossel gehören dazu, ebenso wie ein wahres Meer von Weinreben und herrlich schattige Wälder.



AKZENT Hotel Berg's Alte Bauernschänke



AKZENT Hotel Berg's Alte Bauernschänke



© ValentinoCasavecchia - unsplash.com

NIEDERWALDDENKMAL

Je nach Lust und Laune dauert die gesamte Tour ungefähr drei bis vier Stunden. Gestartet wird dort, wo es passt – für Gäste des **AKZENT** Hotels Berg's Alte Bauernschänke liegt der Startpunkt im Rotweinörtchen Assmannshausen. Die Spuren der Romantik sind unterwegs überall zu sehen. Ein Beispiel hierfür ist das Niederwalddenkmal aus dem Jahr 1788, das berühmten Besuchern wie Beethoven, Goethe und Brentano als inspirierender Ruheort diente.



© Mkalai - stock.adobe.com

ASSMANNSHAUSEN



Ihre Gastgeber
Familie Berg

AKZENT Hotel ★★★★★ Berg's Alte Bauernschänke

Niederwaldstraße 23
65385 Rüdesheim-Assmannshausen

Telefon: 06722 4 99 90

E-Mail: info@altebauernschaenke.de

www.altebauernschaenke.de





Seelenbaumeln am Mittelrhein: Burgen, Schlösser & Deutsches Eck

Die Region Mittelrhein steckt voller touristischer Perlen – und die Besucher verteilen sich auf viele verschiedene Orte, sodass ruhiges Sightseeing möglich wird. Im 3***-AKZENT Hotel Roter Ochse wird der Urlaub besonders entspannt: Das familiengeführte Haus liegt im historischen Städtchen Rhens am Romantischen Rhein, mitten im malerischen Weltkulturerbe „Oberes Mittelrheintal“. Die Gastgeber haben ein Herz für Kinder und Haustiere – und im hauseigenen Restaurant kommen leckere regionale Gerichte auf den Tisch. Leckeres Wild aus eigenem Revier wird ganzjährig frisch serviert.



Koblenz

(Fahrzeit: rund 15 Minuten)

Als beschauliche Großstadt mit knapp über 100.000 Einwohnern bietet Koblenz die Möglichkeit zum relaxten Bummeln mit reichhaltigem Sightseeing. Es handelt sich um eine der ältesten Städte Deutschlands, seit mehr als 2000 Jahren historisch gewachsen und voller historischer Spuren. Besonders bekannt: das Deutsche Eck mit dem Kaiser-Wilhelm-Denkmal an der Moselmündung in den Rhein. Als bedeutender Anziehungspunkt gelten daneben das Kurfürstliche Schloss, das typisch „rheinromantische“ Schloss Stolzenfels und die kilometerlangen Uferpromenaden. Einfach herrlich!



© Koblenz z Pieter van de Sande - unsplash.com

DAS DEUTSCHE ECK, KOBLENZ



AKZENT Hotel Roter Ochse, Rhens



© Sven Weber - stock.adobe.com

RHENS

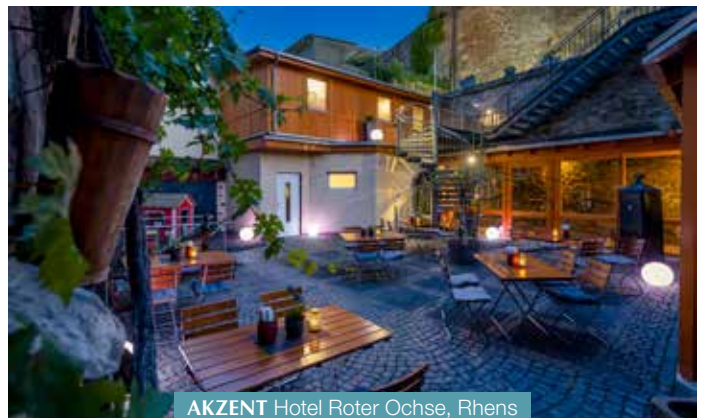


© Alice D - stock.adobe.com

LORELEY, ST. GOARSHAUSEN

Wunderschöner Mittelrhein

Ob St. Goarshausen als Heimat der sagenhaften Loreley oder die Burgen Liebenstein und Sterrenberg mit ihrer Sage der „Feindlichen Brüder“: Überall am Mittelrhein gibt es Geschichten zu entdecken, Märchen aus uralten Zeiten, die bis heute in der Fantasie der Besucher lebendig bleiben. Vom AKZENT Hotel Roter Ochse ist all das nur den berühmten Katzensprung entfernt. So wird Urlaub wortwörtlich „märchenhaft“.



AKZENT Hotel Roter Ochse, Rhens



Ihre Gastgeber
Familie Kochhäuser

AKZENT Hotel ★★★
Roter Ochse

Hochstraße 27
56321 Rhens
Telefon: 02628 22 21
E-Mail: info@roter-ochse.de
www.roter-ochse.de



Von Passau bis Straubing: urbaner Charme im schönen Süden

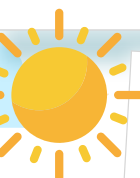
Ein familiär geführtes Haus, das für Ruhe und Entspannung steht: Das **AKZENT** Hotel Bayerwald-Residenz hat sich im ländlichen Neukirchen angesiedelt, in der Urlaubsregion Sankt Englmar, mitten im Naturparadies Bayerischer Wald. Im Haus steht den Gästen die Wellnesslandschaft mit ihren Wohlfühlangeboten offen – und das Hotelrestaurant lädt zum hemmungslosen Schlemmen ein, ob international oder bayerisch-traditionell. Wie wäre es, den Urlaubsaufenthalt mit einer entspannten 3-Städte-Tour zu verbinden?



Passau

(Fahrzeit: rund 60 Minuten)

In der malerischen Dreiflüssestadt treffen sich Donau, Inn und Ilz mit ihren verschiedenfarbigen Wassern: ein viel fotografiertes Naturschauspiel! Die historische Altstadt überrascht mit erstaunlich südländischem Flair. Die vielen lebendigen Straßencafés zwischen italienisch anmutender, farbenfroher Architektur brachten der bayerischen Stadt den Beinamen „Venedig des Nordens“ ein. Im prunkvollen Dom St. Stephan erschufen Orgelbauer 1928 die damals größte Orgel der Welt mit unglaublichen 17.974 Pfeifen. Sehens- und hörensenswert!



STRAUBING



Straubing

(Fahrzeit: rund 20 Minuten)

Das niederbayerische Straubing trägt den Beinamen „Gäubodenstadt“: Der Gäuboden ist die fruchtbare, flache Donau-Landschaft, die weithin als „Kornkammer Bayerns“ gilt. Jedes Jahr im August feiert die Stadt das Gäubodenvolksfest als zweitgrößtes Volksfest Bayerns nach dem weltberühmten Oktoberfest. Urlauber besuchen liebend gern das Gäubodenmuseum mit dem Römerschatz aus antiken Kostbarkeiten. Über dem historischen Stadtplatz erhebt sich der markante mittelalterliche Wachturm als Wahrzeichen eines historischen Ortes mit eigenem Herzogschloss: fürstlich schön!



REGENSBURG



Regensburg

(Fahrzeit: rund 50 Minuten)



Das mittelalterliche Stadtzentrum von Regensburg hat sich den Titel UNESCO-Welterbe reichlich verdient. Zu den Wahrzeichen gehört die Steinernen Brücke aus dem 12. Jahrhundert, die sich mit ihren 16 Bögen über die Donau spannt. Fast ebenso alt: der ikonische gotische Dom mit seinen Zwillingstürmen aus dem 13. Jahrhundert. In der mehr als 500 Jahre ansässigen Wurstbraterei „Wurstkuchl“ gönnten sich schon zu alten Zeiten die Hafendarbeiter und Regensburger Steinmetze hausgemachte Würstl mit Sauerkraut und Senf. Diese urig-schmackhafte Seite von Regensburg steht auch heute noch jedem offen, der's probieren will.



AKZENT Hotel Bayerwald-Residenz, Neukirchen



Ihre Gastgeber
Familie Lerndorfer

AKZENT Hotel ★★★★★ Bayerwald-Residenz

Bayerwaldstr. 2 a
94362 Neukirchen
Telefon: 09961 9429 40

E-Mail: info@hotel-bayerwaldresidenz.de
www.hotel-bayerwaldresidenz.de

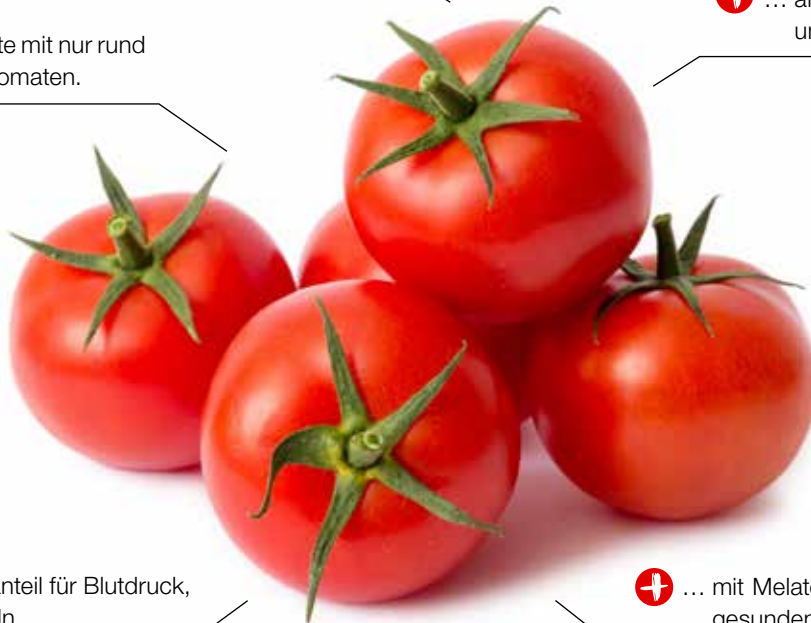


TOMATEN

+ ... die Extraportion Vitamin C für Immunsystem und Nerven

+ ... kalorienarme Früchte mit nur rund 19 kcal pro 100 g Tomaten.

+ ... antioxidatives Lycopin schützt Zellen und Blutgefäße



+ ... mit hohem Kaliumanteil für Blutdruck, Nerven und Muskeln

+ ... mit Melatonin zur Unterstützung eines gesunden Schlafs

© OFC Pictures - stock.adobe.com

Darum sind Tomaten unsere Superhelden

Über 90 Prozent Wasser – und nur 19 kcal, davon 0,2 g Fett pro 100 g Tomaten: Trotz aller Leichtigkeit steckt diese Frucht voller wertvoller Nährstoffe, die unser Körper hervorragend gebrauchen kann. Zudem überzeugen Tomaten durch enorme optische und geschmackliche Vielfalt. Von ihnen gibt es mehr als 3000 verschiedene Sorten, angefangen bei niedlicher Beerengröße bis hin zu kiloschweren Fleischtomaten. Ihre Mikronährstoffe wie Kalium, Eisen, Melatonin und Kalium bereichern den gesunden Speiseplan. Hinzu kommen kostbare sekundäre Pflanzenstoffe, besonders Beta-Carotin und Lycopin. Wer sich auf reife Früchte konzentriert, meidet das bedenkliche Solanin aus den grünen Pflanzenteilen und darf seine Tomaten unbeschwert genießen.

Tomaten roh oder gekocht genießen?

Einfach zwischendurch eine rohe Tomate verzehren – oder sie in einen leckeren Salat schnippeln: Das hat zu Recht Tradition! Das Fruchtgemüse ist weithin als Rohkost beliebt und weil beim Erhitzen Vitamine verloren gehen, macht das auch gesundheitlich Sinn. Allerdings brechen erhöhte Temperaturen gleichzeitig die pflanzlichen Zellwände auf und bewirken so, dass der Körper das starke Antioxidans Lycopin besser verwerten kann. Abwechslung ist also die beste Idee.

Tomaten bereichern nicht nur Salate, sondern auch den täglichen Smoothie und das kunterbunt belegte Pausenbrot. Tomatensuppen und Tomatensoßen erfreuen sich großer Beliebtheit; für Kinder ist der Tomatenketchup der wahre Superheld. Getrocknete Früchte überzeugen durch einen kräftig-aromatischen Geschmack. Im berühmten französischen Eintopf, dem Ratatouille, dürfen Tomaten auf keinen Fall fehlen. Zusammen mit Zucchini, Paprika, Auberginen, Knoblauch und Zwiebeln fühlen sie sich pudelwohl. Und wir Menschen danken für den herrlichen Genuss!

Sind Tomaten nun Obst oder Gemüse?

Über diese Frage streiten sich seit langem die Geister. Aus botanischer Sicht zählt die Tomate zu den Beeren, also zum Obst, denn sie ist ein essbarer Pflanzenteil, das aus einer Blüte hervorgeht. Die kulinarische Sicht unterscheidet sich davon: Die Verarbeitung in vorwiegend herzhaften Gerichten entspricht der Kategorie Gemüse. Darum hat sich die Bezeichnung „Fruchtgemüse“ für Tomaten etabliert – da steckt etwas aus beiden Welten drin.



Gewinnen Sie 2 Übernachtungen für zwei Personen im AKZENT Hotel Klingenstein

IHR GEWINN

Eingebettet zwischen der Schwäbischen Alb und dem Hochsträß liegt das charmante Städtchen Blaustein.

Das schluchtenartige Blautal mit seinen spektakulären Karstlandschaften und tiefen Wäldern lockt direkt vor der Tür zum Wandern und Genießen. Eine der schönsten Städte Süddeutschlands, Ulm, ist in wenigen Minuten erreichbar. Im Ort bietet sich das **AKZENT** Hotel Klingenstein für einen erholsamen Aufenthalt an: Süddeutschlands erstes dreistöckiges Holzhotel ist bereits von außen ein Augenschmaus. In den lichtdurchfluteten, mit Vollholz ausgestatteten Zimmern, setzt sich die warm-rustikale Atmosphäre fort.

Im hoteleigenen Wirtshaus mit Biergarten kommt gutbürgerliche Küche auf den Tisch, kreativ interpretiert. Dazu ein frisch gezapftes Craft Beer und die Gemütlichkeit erreicht auch Gaumen und Magen. Gäste befinden sich an einer praktischen Ausgangsbasis für einen Besuch im Legoland Günzburg und dem Steiff Museum in Giengen an der Brenz. Auch der Blautopf in Blaubeuren mit seinem strahlend blauen Wasser steht bei vielen Urlaubern ganz oben auf der Ausflugsliste. Die direkte Nähe zum Donau-Radweg und dem Mountainbike-Revier Schwäbische Alb lassen Radlerherzen höherschlagen.

Übrigens: Dieses Hotel ist barrierefrei und verfügt über speziell eingerichtete Zimmer für Rollstuhlfahrer. Treue Vierbeiner „urlauben“ gemeinsam mit Herrchen und Frauchen in extra ausgewiesenen Räumlichkeiten. So fühlt sich jeder wohl!



AKZENT Hotel Klingenstein

Ulmer Straße 30
89134 Blaustein
Telefon: 07304 436 990
E-Mail: info@klingenstein.online
www.klingenstein.online

Ihre Gastgeber
Familie Holzapfel



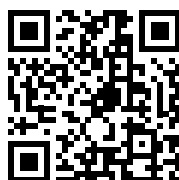
kurze Schutzbekleidung	internat. Seenotzeichen See (ital.)	Bürgerschaft				
modischer Holzschuh	4					
Jagdtier						
Lokomotive mit Wagen		3				
		Fragewort Museum in Madrid			Zutat zum Grog Märchenwesen	deutscher Komponist, † 1982 (Carl)
2				Flugobjekt (Abk.) nordfinnische Stadt		
älterer Blutsverwandter (fam.)	Verse-schmied Riemen-peitsche				1	
eine Land-marke ist das ...	Wasser-fahrzeug US-Staat		5	Autokz. von Erfurt gasförm. Wasser		
					gekünstelte Haltung	
Künstler-paar Hut (engl.)				Musikstil Nieder-schlag		größter-Ström Afrikas
		altathen. Philosoph Millimeter (Abk.)				
	6			23. Buch-stabe des griech. Alphabets		
Ge-sprächs-stoff	mürrischer Mensch					7

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

SPIELREGELN

An einem besonderen Ort Erholung finden: Wer diesen Wunsch hegt, liegt mit dem **AKZENT** Hotel Klingenstein genau richtig. Dem Gewinner dieses Rätsels winken zwei Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück im urgemütlichen schwäbischen Domizil. Senden Sie Ihre Lösung bis zum 31.07.2026 handschriftlich unter Angabe Ihrer Anschrift und E-Mail-Adresse an: **AKZENT** Marketingzentrale - Stichwort „Kreuzworträtsel“ - Spitalstraße 1 - 38640 Goslar oder per Mail an info@akzent.de mit dem Betreff „Kreuzworträtsel“. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

IMMER TOP INFORMIERT
Newsletter jetzt abonnieren



AUSFÜLLEN UND EINSENDEN:

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

VIEL GLÜCK!



Das **AKZENT** Gästemagazin
einfach downloaden:



Telefon + 49 53 21 / 75 91 40 Fax · + 49 53 21 / 75 91 49 · Spitalstraße 1 · D-38640 Goslar · www.akzent.de · info@akzent.de

Pinterest · Facebook · Instagram

Werden Sie unser

AKZENT Stammgast

... nutzen Sie unser digitales Gäste-Bindungsprogramm und sichern Sie sich bei jeder Buchung exklusive Vorteile!

Als registrierter Gast profitieren Sie automatisch von einem Sofortrabatt in Höhe von 5 € pro Zimmer/Nacht. Zusätzlich sammeln Sie bei jedem Aufenthalt wertvolle Punkte, die Sie für zukünftige Buchungen einlösen können.

Ihre Treue zahlt sich aus – ganz ohne physische Karte oder separaten Code. Einfach einloggen, buchen und sparen!

Freuen Sie sich auf ein komfortableres Buchungserlebnis.

Bei Fragen steht Ihnen unser Rezeptionsteam jederzeit gerne zur Verfügung.

