

# HOTEL AKZENTe



SCAN ME

AKZENT  
HOTELS

authentisch – individuell

**Bremen  
& Umgebung**  
Nordseebrise über  
Stadt und Land

**Tipp:**  
Schon jetzt an Ihre  
Reservierung für  
Silvester denken

## HOTELPORTRÄT

AKZENT Hotel Jonathan

S. 10

## GESUNDHEIT & FITNESS

Wandern in den schönsten Regionen

S. 18

## HOTELPORTRÄT

AKZENT Hotel Cordes Am Rosengarten

S. 12

## NACHHALTIGKEIT

AKZENT Waldhotel SPA Rügen

S. 26





## LIEBE LESERINNEN UND LESER.

Auch dieses Mal möchten wir Sie mit auf eine abwechslungsreiche Reise nehmen – zu besonderen Orten, herzlichen Gastgebern und den vielen kleinen Geschichten, die einen Urlaub unvergesslich machen.

Entdecken Sie spannende Reiseziele und lassen Sie sich von unseren Hotels inspirieren. Ob erholsame Tage an der Ostsee, aktive Auszeiten im Thüringer Wald, historische Städte, kulinarische Entdeckungen oder entspannte Wellnessmomente – die Vielfalt unserer **AKZENT** Hotels bietet für jeden Geschmack das passende Urlaubserlebnis.

Dabei geht es in dieser Ausgabe nicht nur um schöne Reiseziele. Wir werfen auch einen Blick auf Themen, die uns im Alltag begegnen und bei denen sich Wahrheit und Mythos nicht immer auf den ersten Blick unterscheiden lassen. Unsere Rubrik „Wissenswertes“ lädt dazu ein, bekannte Irrtümer einmal genauer unter die Lupe zu nehmen.



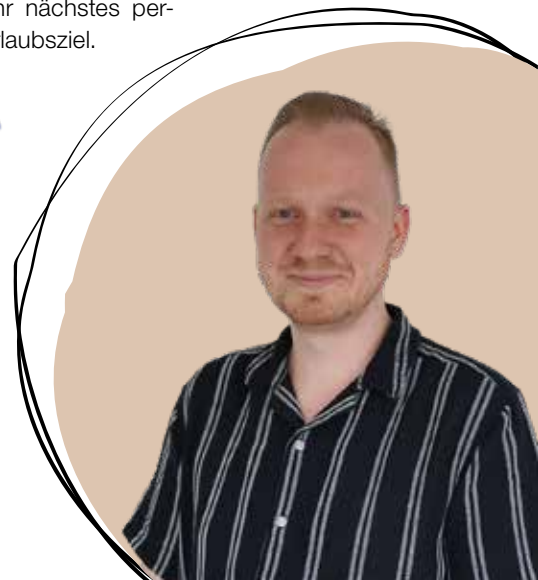
Auch das Thema Nachhaltigkeit gewinnt für unsere Hotels und für unsere Gäste zunehmend an Bedeutung. Deshalb zeigen wir Ihnen, wie konkrete Maßnahmen aussehen können und wie Urlaub, Komfort und ein verantwortungsvoller Umgang mit unserer Umwelt miteinander verbunden werden können.

Freuen Sie sich außerdem auf kulinarische Inspirationen, interessante Geschichten aus unseren Hotels und natürlich auf unsere Gastgeber, die mit viel Leidenschaft dafür sorgen, dass Sie sich von Anfang an willkommen fühlen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, Entdecken und Träumen – und vielleicht finden Sie auf den folgenden Seiten bereits Ihr nächstes persönliches **AKZENT** Urlaubsziel.

*N. Sackermann*

Nils Sackermann







© Henry Czauderna

## INHALTSVERZEICHNIS

04

**Region des Monats**  
Bremen & Umgebung

10

**Hotelporträt**  
**AKZENT** Hotel Jonathan

12

**Hotelporträt**  
**AKZENT** Hotel Cordes Am Rosengarten

14

**Essen & Trinken**  
Vegetarische Gerichte – Kunterbunte Köstlichkeiten

18

**Gesundheit & Fitness**  
Wanderfreuden in Deutschlands schönsten Regionen

**Wissenswertes**

Alltagsmythen – und was wirklich dahintersteckt

24

**Nachhaltigkeit**

**AKZENT** Waldhotel SPA Rügen

26

**Hotelporträt**

**AKZENT** Aktiv & Vital Hotel Thüringen, Schmalkalden

28

**Superheld des Monats**  
Paprika

30

**Rätsel**

Kreuzworträtsel mit tollen Preisen

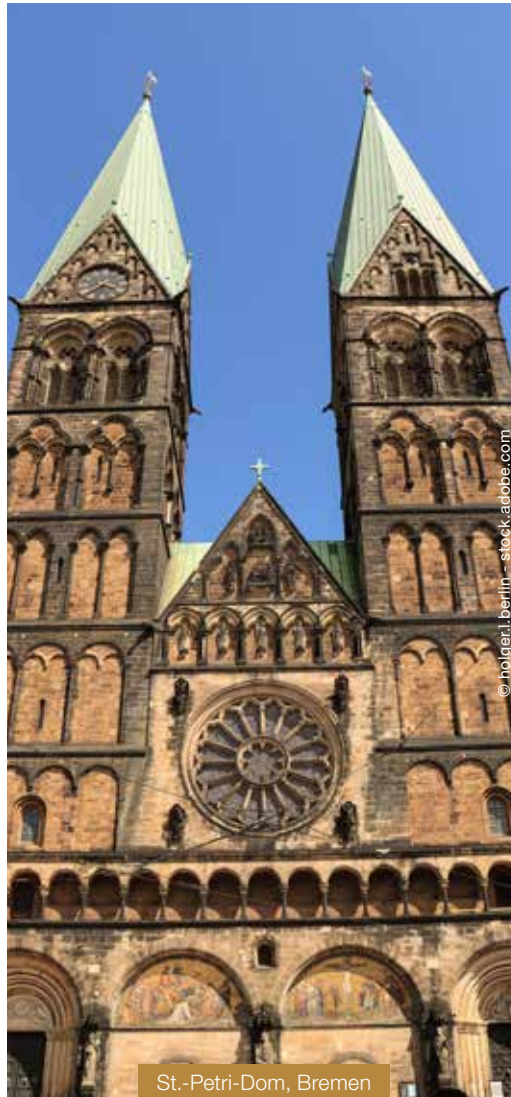
31



# Bremen und Umgebung



Marktplatz, Bremen



St.-Petri-Dom, Bremen



Oldenburg



Altes Rathaus, Verden



Bremer Stadtmusikanten



Roland, Bremen



## BREMEN & UMGEBUNG – NORDSEEBRISE ÜBER STADT UND LAND

Ein Hauch von Nordsee weht übers Land – bis nach Bremen reicht die frische Brise. Über die Weser oder den berühmten Weserradweg gelangen Urlauber auf kürzestem Weg ans Meer. Die Stadt selbst wartet mit einer mehr als tausendjährigen Geschichte auf. Es lohnt sich also, ein Weilchen zu bleiben, für eine gründliche Erkundungstour.

### DAS SOLLTE MAN IN BREMEN GESEHEN HABEN!

Auf dem ersten Platz stehen natürlich die weltberühmten Bremer Stadtmusikanten. Die vier Tiere Esel, Hund, Katze und Hahn aus dem Grimm'schen Märchen präsentieren sich auf der Westseite des Rathauses in Bronze gegossen. Aus einem Loch im Boden schallen die Stimmen, wenn jemand eine Münze in die Spendenbox wirft. Das Geld ist für wohltätige Zwecke bestimmt.

Auch an dem Bremer St.-Petri-Dom kommt kaum ein Feriengast vorbei. Die Fertigstellung des prächtigen mittelalterlichen Bauwerks erfolgte erst im Jahr 1893 – mit 98 Meter hohen Türmen. Im Bleikeller der Ostkrypta gibt es acht Mumien zu sehen.

Tritt man von hier wieder ans Licht, gerät der wunderschöne Marktplatz der Hansestadt in Sicht. Seit 2004 darf er sich zum UNESCO-Welterbe zählen. Neben dem historischen Rathaus steht der Roland als Beschützer der Stadt und imposantes Wahrzeichen aus dem Jahr 1404. Bei schönem Wetter haben die Außencafés geöffnet und laden zu einer gemütlichen Kaffeepause ein. Urlaub von der locker-leichten Art!

### DEUTSCHLANDS GRÜNSTE STADT? BREMEN!

Wer hätte gedacht, dass Bremen die grünste Stadt Deutschlands ist, gemessen an der absoluten Menge der Grünanlagen? Im Vergleich zu Berlin gibt es hier ganze 70 Prozent mehr Grünfläche je Einwohner! Ob Gärten, Parks, Wiesen oder naturbelassene Seeufer: Einwohner und Gäste haben es nie weit bis zum nächsten schönen Plätzchen im Gras, unter Bäumen und zwischen blühenden Blumen. Grüner kann eine Stadtbesichtigung nicht sein.

## CHARME DES NORDENS: BREMENS SCHÖNES UMLAND ERLEBEN

Vom nahen Oldenburg bis an den Jadebusen ist es mit dem Auto nur ein halbes Stündchen. Aber auch hier gilt: erst einmal bleiben und zumindest durch den charmanten historischen Stadtkern bummeln. Viele beschauliche Städtchen reihen sich rundherum, mitten in einer herrlich grünen, flachen Landschaft, die fahrradfreundlicher kaum sein kann. Fahrradstraßen und Radfernwege gehen Hand in Hand. Aber auch ohne Zweirad genießen Gäste das friedvolle norddeutsche Flair – und die eine oder andere regionaltypische Spezialität: Schon Labskaus probiert?



Labskaus

### LABSKAUS: WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

Das historische Seemannsgericht hat sich aus gutem Grund bis heute erhalten: Sein perfektes Zusammenspiel aus gestampften Kartoffeln, Zwiebeln, gepökeltem Rindfleisch und Roter Beete kitzelt den Gaumen auf herzhaft-würzige Art. Dazu vielleicht noch Rollmops als Beilage oder leckere Gewürzgurken? Natürlich geht auch beides zusammen! Viele mögen ihr Labskaus liebend gern mit Spiegelei. Ausprobieren macht klug – und wohligh satt.



Bremen



## WILLKOMMEN IN DER DOM- UND REITERSTADT VERDEN!

Liebevoll dekorierte Fachwerkhäuser und Ackerbürgerhäuser mit Dielen und Stallungen, dazu das alte Fischerviertel mit seinen schmalen Gassen: In Verden fühlt sich mancher Urlauber in historische Zeiten zurückversetzt. Teilweise stammen die Gebäude aus dem späten 16. Jahrhundert. Insgesamt verströmt die Stadt an der Aller auch heute noch ländliche Idylle, aber trotz aller Bescheidenheit hat sich der Ort vor rund eintausend Jahren einen trutzigen Dom zugelegt.

Das **AKZENT** Hotel Höltje liegt in direkter Nähe zur Fußgängerzone, mit allen Sehenswürdigkeiten in fußläufiger Nähe. Im mediterran gestalteten Sommergarten ein leckeres Getränk genießen, das ist zwischendurch immer „drin“. Auch ein Abstecher nach Bremen kann von hier aus gut und gern Teil des Urlaubsprogramms werden. Mit den hoteleigenen Leihrädern geht es ab in die Lüneburger Heide beziehungsweise bequem auf Radwegen an der Aller oder Weser entlang.

## ZAUBERHAFTER FAMILIENSPASS: MAGIC PARK VERDEN

Zwischen dem **AKZENT** Hotel Höltje und dem Magic Park Verden liegen nur rund 4 Kilometer. „Deutschlands einziger Freizeitpark mit Magie“ ist Teil der wunderschönen Deutschen Märchenstraße, er konzentriert sich thematisch auf Zauberei und Märchenwelten. Wildwasserbahn und Familienachterbahn finden in diesem Zaubereich ebenso Platz wie die Kindereisenbahn und das Kettenkarussell. Das macht richtig Spaß!



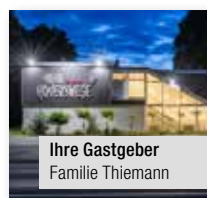
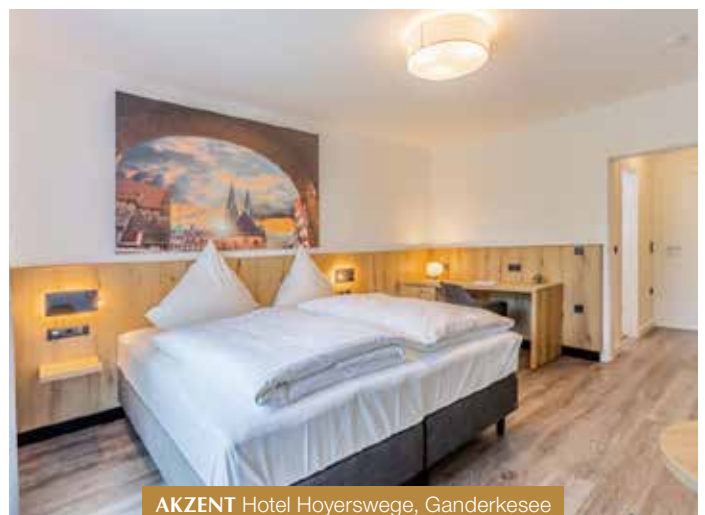
**AKZENT Hotel ★★★**  
**Höltje**  
Obere Str. 13-17  
27283 Verden  
**Telefon:** 4231 8920  
**E-Mail:** [info@hotelhoeltje.de](mailto:info@hotelhoeltje.de)  
**www.hotelhoeltje.de**



## GANDERKESEE: TIEF DURCHATMEN IN DER WILDESCHAUER GEEST

Im berühmten Naturpark Wildeshauser Geest wartet eine abwechslungsreiche Natur- und Kulturlandschaft mit hohem Erholungswert. Flüsse, Moore, Heide und Wälder wechseln sich ab – und inmitten der norddeutschen Idylle befindet sich das Städtchen Ganderkesee. Radfahren und Wandern bereiten im größten Naturpark Niedersachsens doppelt und dreifach Freude. Vielleicht zwischendurch eine Schussfahrt nach Bremen, Bremerhaven, Vechta oder Oldenburg? Kein Problem! Oder für einen traumhaften Tag ab ans Meer ...

Wer sich im **AKZENT** Hotel Hoyerswege in Ganderkesee niederlässt, genießt modernen Komfort direkt an den großen Fahrradrouten des Nordens. Das rundum renovierte Haus mit seinen hellen Zimmern bietet ein umfangreiches Frühstücksbuffet mit frisch zubereiteten Produkten der Region. Ein- und ausgecheckt wird online rund um die Uhr, für maximale Flexibilität der Gäste.



**AKZENT Hotel ★★★**  
**Hoyerswege**  
Wildeshauser Landstraße 66  
27777 Ganderkesee  
**Telefon:** 04222 9 31 00  
**E-Mail:** [info@hotel-hoyerswege.de](mailto:info@hotel-hoyerswege.de)  
**www.hotel-hoyerswege.de**







Ganderkesee

Auch das **AKZENT** Hotel Thiemann hat sich in diesem schönen Städtchen angesiedelt. Der parkähnliche Garten dieses Domizils mit seinen knorrigen, alten Buchen und Kastanien gehört zu den Lieblingsorten der Gäste. Richtig gemütlich ist es auch in den Zimmern mit Minibar, Sitzgruppe und Terrasse. Genau der richtige Ort, um den nächsten spannenden Ausflug zu planen!



AKZENT Hotel Thiemann, Ganderkesee

Ihre Gastgeber  
Familie Thiemann

#### AKZENT Hotel ★★★ Thiemann

Neddenhüsen 16  
27777 Ganderkesee  
**Telefon:** 004222 9 30 20  
**E-Mail:** [info@jaegerklause.de](mailto:info@jaegerklause.de)  
**www.jaegerklause.de**



AKZENT Hotel Zur Wasserburg, Harpstedt

## KUNTERBUNTE WELTREISE IM TIERPARK PETERMOOR

Nach einer halben Stunde Autofahrt kommen Urlauber im Tierpark Petermoor an. Der Eintritt ist kostenlos, weil sich dieser Ort dem Erhalt aussterbender Tiere widmet. Wer Gutes tun möchte, spendet vor Ort und genießt anschließend die bunte Vielfalt an Säugetieren, Vögeln und Reptilien aus aller Welt. Vom australischen Parmakänguru bis zum Westfälischen Totlegerhuhn freuen sich alle auf den Besuch!

## NOCH MEHR WILDESHAUSER GEEST – IM IDYLLISCHEN HARPSTEDT

Es lohnt sich, in der Wildeshauser Geest länger zu verweilen: Darum folgt hier ein weiterer Urlaubsvorschlag für das Naturparadies, zum Wegträumen und Vorfreuen. Das Örtchen Harpstedt bietet naturnahe Idylle und die Nähe zu zahlreichen Sehenswürdigkeiten dieser besonderen Gegend.

Im **AKZENT** Hotel Zur Wasserburg sind erholungssuchende Gäste jederzeit willkommen, das geschichtsträchtige Gebäude prägt den Ort auf freundlich-rustikale Art. Die historische, rundum renovierte Wasserburg wurde 1989 durch einen Fachwerkbau in gesunder Bauweise wunderbar passend ergänzt. Von diesem gastfreundlichen Ruhepol aus sind es nur ungefähr 30 Kilometer bis nach Bremen. Die Wander- und Radwege verschiedener herrlicher Naturlandschaften liegen direkt vor der Tür.

## LUST AUF SWIN-GOLF IN ISERLOY?

Der Iserloyer Swin-Golfparcours liegt nur knapp über zehn Fahrminuten von Harpstedt entfernt. Das zwanglose Spielvergnügen für jedermann ab 6 Jahren findet auf naturbelassenem Gelände statt. Der Spielverlauf ähnelt dem „normalen“ Golf. Der Einstieg ist ohne Vorkenntnisse möglich – und der Spielspaß garantiert. Wer die wenigsten Schläge ins Loch braucht, ist Sieger! Die Bälle sind übrigens weicher als klassische Golfbälle und daher auch bei kräftigem Schlag ungefährlicher.

Ihre Gastgeber  
Familie Grohe

#### AKZENT Hotel ★★★ S Zur Wasserburg

Amtsfreiheit 4  
27243 Harpstedt  
**Telefon:** 04244 9 38 20  
**E-Mail:** [info@Zur-Wasserburg.de](mailto:info@Zur-Wasserburg.de)  
**www.Zur-Wasserburg.de**







Behringer Heide, Bispingen

## HEIDETRÄUME & KARTBAHN-ACTION IN BISPINGEN

Direkt an der wunderschönen Lüneburger Heide liegt das charmante Städtchen Bispingen. Der Kern dieses Naturschutzgebiets ist vollständig autofrei, hier bewegen sich die Menschen ganz entspannt mit Fahrrad, Pferdekutsche und zu Fuß. Die Schäfer begleiten ihre Heidschnucken durch die malerische Landschaft – und hinter jeder Kurve kommt ein neuer, historischer Hof in Sicht, gerahmt von Wacholderbüschen und dem leisen Bienensummen.

In Bispingen wartet das **AKZENT Hotel Zur Grünen Eiche**, nur 10 Gehminuten vom Naturschutzpark entfernt. Im hoteleigenen Restaurant kommt frische „Heidjer Küche“ auf den Tisch; dazu weitere norddeutsche Köstlichkeiten, die den Urlaub auch zum kulinarischen Highlight machen. Die modern eingerichteten, großzügigen Wohlfühlzimmer bilden die passenden Rückzugsräume, um Energie für den nächsten, unvergesslichen Tag zu tanken.

### URLAUBSTIPP: RALF SCHUMACHERS KART & BOWL CENTER

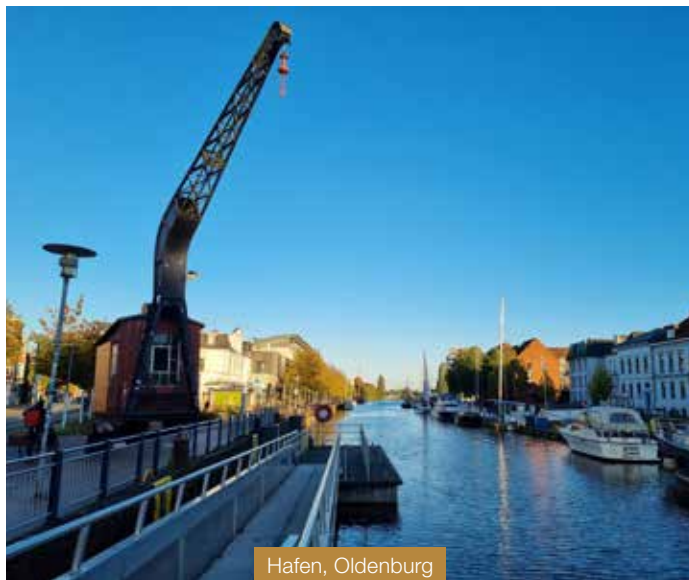
Der Mega-Kart-Spaß liegt nur vier Fahrminuten vom Hotel entfernt: Die moderne Indoor-Kartbahn von Ralf Schumacher, die zum spannenden Familienrennen einlädt. Im selben Haus befindet sich die zugehörige Bowlingbahn, mit Getränkebar und der Möglichkeit zum bequemen Relaxen. Niemand muss Formel-1-Fan sein, um hier in Schumis Fußstapfen zu treten – man könnte es aber dadurch werden.



AKZENT Hotel Zur Grünen Eiche, Bispingen-Behringen



**AKZENT Hotel** ★★ ★  
**Zur Grünen Eiche**  
Mühlenstraße 6  
29646 Bispingen-Behringen  
**Telefon:** 05194 98580  
**E-Mail:** [info@hotel-behringen.de](mailto:info@hotel-behringen.de)  
[www.hotel-behringen.de](http://www.hotel-behringen.de)



Hafen, Oldenburg

## OLDENBURG, WIR KOMMEN! NORDDEUTSCHES FLAIR AN DER HUNTE

„Huntestadt“, das ist der inoffizielle Name der Stadt Oldenburg. Der Nebenfluss der Weser prägt das Stadtbild ebenso wie das prächtige Stadtschloss und der rustikale Lappan. Letzterer gilt als Wahrzeichen der niedersächsischen Urlaubsmetropole: Es handelt sich um einen ehemaligen Glockenturm aus dem 15. Jahrhundert, der an die noch ältere Heilig-Geist-Kirche angebaut – oder „angelappt“ – wurde.

Oldenburg brüstet sich mit der ältesten flächendeckenden Fußgängerzone Deutschlands, die bereits 1967 zum Shopping-Magneten wurde. Sie umschließt den malerischen historischen Stadtkern, der weitgehend von Kriegsschäden verschont geblieben ist. Ob Jugendstil, Gründerzeit oder Klassizismus: Die geschichtsträchtige Architektur spiegelt den Stil verschiedener Epochen wider.

Wer all das selbst in Augenschein nehmen möchte, sollte sich dafür ein paar entspannte Tage Zeit nehmen. Als Unterkunft empfiehlt sich das **AKZENT Hotel Bavaria**, ein 3\*\*\*Superior-Hotel mit echtem Gastgeberherz. Moderner Alpenchic erwartet die Gäste ausgerechnet im Herzen Norddeutschlands: urgemütlich, warm und familiär. Radfahrer haben es hier richtig gut, denn das erste Fahrradhotel der Stadt hat neben sicheren Unterstellmöglichkeiten auch Ladestationen für E-Bikes, eine Service-Ecke und sogar einen Ersatzteilshop. So lässt sich's locker durch den Urlaub radeln!



AKZENT Hotel Bavaria, Oldenburg



## WAGEMUTIGE KLETTERTOUR DURCHS OLDENBLOC

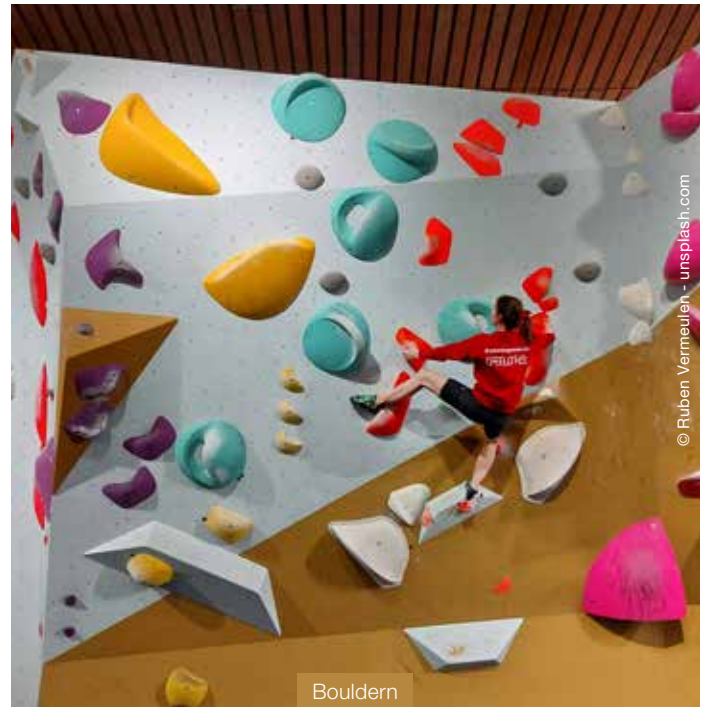
Nach Herzenslust klettern und bouldern, das geht im Oldenbloc auf 850 abenteuerlichen Quadratmetern. Bouldern, das bedeutet, sich ohne Seil oder Klettergurt in luftige Höhen zu hangeln, bis auf 4,50 Meter. Kletterfans ab 4 Jahren dürfen sich auf Angebote für fünf verschiedene Schwierigkeitsstufen freuen, vom Anfänger bis zum Beinahe-Profi. Die Kletterwand ist volle 70 Quadratmeter groß! Im Yogaraum und im Café wartet die zugehörige Entspannung. Urlaub in Oldenburg: Da ist für jeden das Passende dabei.

Bei all diesen Ausflugstipps liegt die Nordsee nie weit entfernt. Wer will, kann sich jederzeit in einen Strandkorb setzen, die Beine hochlegen und den Blick aufs Meer genießen. Was für ein Leben!



**AKZENT Hotel** ★★★★★  
**Bavaria Oldenburg**  
 Bremer Heerstraße 196  
 26135 Oldenburg  
**Telefon:** 0441 206 70 0  
**E-Mail:** info@hotel-bavaria-ol.de  
**www.hotel-bavaria-oldenburg.de**

**NEU!**



© Ruben Vermeulen - unsplash.com

Bouldern



AKZENT Hotel Zur Grünen Eiche, Bispingen-Behringen

AKZENT Hotel Zur Grünen Eiche, Bispingen-Behringen



Lappan, Oldenburg

AKZENT  
HOTELS



Schloßgarten, Oldenburg



Sauna, AKZENT Hotel Bavaria Oldenburg





## Fahrradromantik & Golferträume im ländlichen Westfalen

Lippstadt als Urlaubsziel? Und ob! Zahlreiche Wasserläufe und Brücken prägen das Stadtbild, sodass der Beiname „Venedig Westfalens“ absolut gerechtfertigt ist. Es handelt sich um das weitverzweigte Netz der Lippe, das für die vielen Flussarme, Kanäle und idyllischen Bäche verantwortlich ist. Nebenan, im staatlich anerkannten Solbebad Bad Waldliesborn, findet sich direkt die passende Unterkunft:

Das familiär geführte **AKZENT** Hotel Jonathan ist ein komfortables 4\*\*\*\*-Haus nahe am liebevoll gepflegten Kurpark. Exotische Pflanzen, künstlerische Skulpturen, schöne Spielplätze und eine Minigolfanlage locken im weitläufigen Grün. Wer noch mehr Natur und reizvolle Abenteuer wünscht, begibt sich von dort aus mit dem Fahrrad auf Entdeckertour.

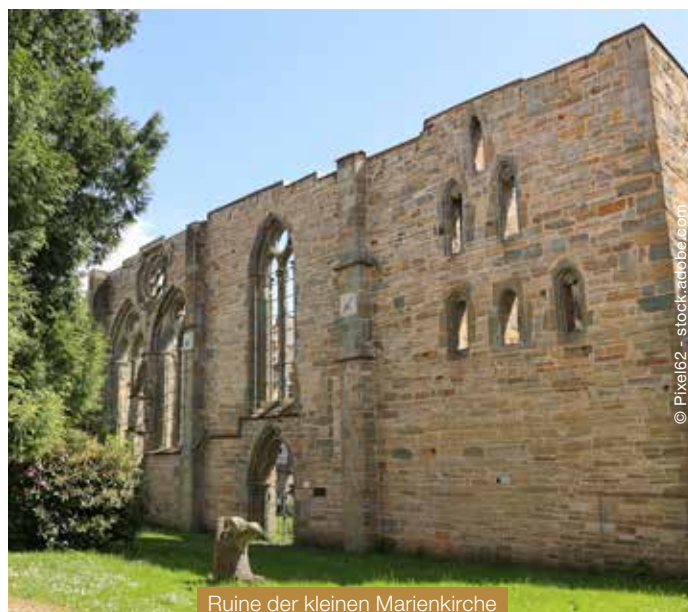
*"Geld allein macht nicht glücklich.  
Du musst schon ein Fahrrad damit kaufen."*

(Autor unbekannt)

## Radurlaub zwischen Münsterland & Sauerland

Das angrenzende Münsterland überzeugt durch ganz viel herrliche Landschaft, aber auch die berühmte Römer-Lippe-Route hat eine Menge zu bieten. Letztere verläuft direkt vor den Toren des **AKZENT** Hotels Jonathan. Grüne Wiesen, romantische Flussauen und historische Ortskerne machen jede Tour auf zwei Rädern zu einem einzigartigen Erlebnis.

Nach Lippstadt gelangen Hotelgäste im Sattel innerhalb von rund 20 Minuten – vielleicht, um an einer der schönsten Kirchenruinen Deutschlands, den imposanten Außenmauern der „Kleinen Marienkirche“, eindrucksvolle Fotos zu knipsen.



Ruine der kleinen Marienkirche

## Was ist die Römer-Lippe-Route?

Der Radfernweg zieht sich über rund 295 aufregende Kilometer durch Nordrhein-Westfalen, immer an der Lippe entlang. Als Sehenswürdigkeiten am Wegesrand liegen unter anderem das berühmte Hermanns-Denkmal in Detmold und der Archäologische Park in Xanten. Mehrere Lippe-Fähren bereichern die abwechslungsreiche Tour.

Wo auch immer es den Radfahrer hinführt: In dieser Gegend steht ein hervorragend ausgebautes und ausgeschildertes Radwegenetz bereit, das Radwanderern und E-Bike-Fans paradiesische Bedingungen beschert. Zahlreiche Themen- und Rundtouren wirken als spannende Inspiration und Wegweiser ins Urlaubsglück.





Golfclub Lippstadt

## Golfclub Lippstadt: 27-Loch-Anlage mit Wasserläufen & saftigem Grün

Vom Hotel aus sind es nur wenige Minuten zum weithin bekannten Golfclub Lippstadt. Auf einer professionellen 27-Loch-Anlage kommen Spieler jeden Alters und aller Trainingsstufen zum Zuge. Das herrlich grüne, von Wasserläufen durchzogene Gelände, breitet sich auf rund 110 Hektar Fläche aus. Eine echte Parkanlage mit eigenem Erholungswert! Eine Clubhaus-Gastronomie ist selbstverständlich mit an Bord, für eine leckere Zwischenmahlzeit.

## Entspannung & Stärkung nach einem aufregenden Tag

Die Rückkehr ins Hotel bereitet ebenso viel Freude wie der morgendliche Aufbruch nach dem stärkenden Frühstück. Gäste lieben es, ihr Abendessen im hauseigenen Restaurant „Other's Kitchen“ einzunehmen – bei gutem Wetter bevorzugt im urgemütlichen Biergarten. Die Küche ist betont traditionell, regional und saisonal ausgerichtet, also perfekt für Umwelt, Gaumen und Magen.

Im luxuriösen Festsaal mit Kronleuchter finden stimmungsvolle Feierlichkeiten statt. Und: Jeder Hotelgast ist eingeladen, den Fitnessraum des Hotels nach Belieben zu nutzen, um für weitere Urlaubsabenteuer in Form zu bleiben.



Restaurant, AKZENT Hotel Jonathan



Bad Waldliesborn

## Kulturelle Highlights in Lippstadt

Das Stadttheater Lippstadt lädt regelmäßig zu kulturell wertvollen Vorstellungen und unterhaltsamen Abenden ein. Auch in der Innenstadt ist regelmäßig etwas los. Der Veranstaltungskalender auf der Webseite [lippstadt-erleben.de](http://lippstadt-erleben.de) sowie die Homepage des Stadttheaters geben aktuelle Auskunft über anstehende Events. Es lohnt sich, nachzuschauen!

## Gästezimmer mit Willkommen-Zuhause-Effekt

Einladende, gemütliche Gästezimmer sind das A & O eines Hotels. Das **AKZENT** Hotel Jonathan hält davon eine große Auswahl verschiedener Preisklassen parat. Im großzügigen Familienzimmer ziehen sich Eltern und Kinder gemeinsam freudig zurück – und in der Suite herrscht wunderbare Wohnlichkeit. Dazu die Junior Suite und das Doppelzimmer Komfort mit ihren komfortablen Sitzgruppen – sowie natürlich das Einzelzimmer Komfort, das sich wie ein zweites Zuhause einfühlt. Auch besonders preisgünstige Standardzimmer sind natürlich zu haben, noch immer mit hohem Komfortanspruch und einer guten Portion westfälisches Urlaubsglück.



**AKZENT Hotel ★★★★★**  
**Jonathan**

Parkstraße 13  
59556 Lippstadt-Bad Waldliesborn  
**Telefon:** 02941 8880  
**E-Mail:** [info@hotel-jonathan.de](mailto:info@hotel-jonathan.de)  
[www.hotel-jonathan.de](http://www.hotel-jonathan.de)





## AKZENT Hotel Cordes Am Rosengarten



AKZENT Hotel Cordes Am Rosengarten

### Herzensprojekt in vierter Generation

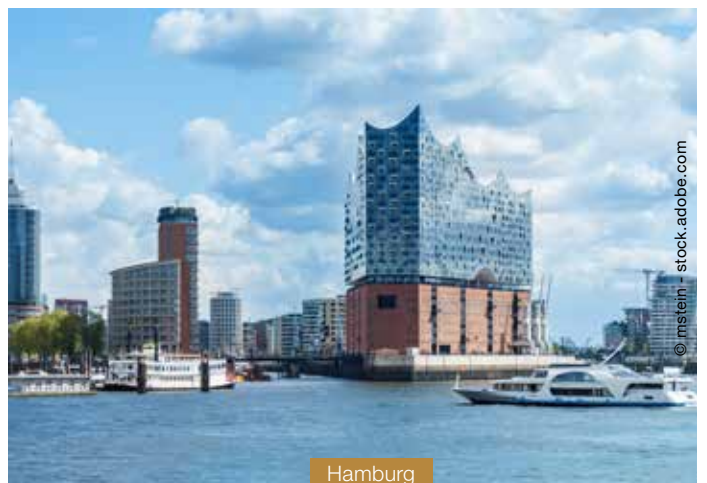
Idyllisch im Grünen, vor den Toren Hamburgs, liegt das **AKZENT** Hotel Cordes Am Rosengarten: ein idealer Ausgangspunkt für Sightseeing-Touren und Musical-Abende in der schönen Hansestadt. Auch das Hamburger Umland ist von hier aus schnell erreichbar. Gäste genießen die Gastfreundschaft eines Familienbetriebs mit Herz, in vierter Generation liebevoll gepflegt und angepasst an moderne Komfortansprüche. Hochwertige regionale Speisen kommen im hoteleigenen Restaurant auf den Teller, in gemütlicher Atmosphäre, täglich hausgemacht. Für richtig gutes Essen müssen Urlauber also gar nicht bis nach Hamburg fahren.

*„Am guten Alten sollst Du halten,  
am schönen Neuen Dich gern erfreuen.“*

Motto des **AKZENT** Hotels Cordes Am Rosengarten

### Erholungszeit in der Natur – im Regionalpark Rosengarten

Dieses Hotel der **AKZENT**-Familie befindet sich im wunderschönen Regionalpark Rosengarten – daher auch der Name. „Naherholung“ ist hier nicht nur ein Wort, sondern tägliches Erleben. Durch schattige Wälder, malerische Heide, Feld und Flur führen etliche Rad- und Wanderwege. Nordic Walking ist in dieser reizvollen Gegend ebenso beliebt wie Mountainbiking und Reiten. Zahlreiche Einkehrmöglichkeiten versüßen jede Tour – und im Wildpark Schwarze Berge wartet die kunterbunte Tierwelt auf einen ausgiebigen Besuch. Am Abend steht die Rückkehr ins Hotel an, für erholsamen Schlaf „wie daheim“ und ein ordentliches Frühstück, das fürs nächste Abenteuer stärkt.



Hamburg





## Fast 100 Jahre norddeutsche Gastlichkeit

### Ein Abstecher in die Hotelgeschichte

Als Greta und Fritz Böttcher 1929 ihre kleine Gaststätte in Rosengarten-Sottorf errichteten, ahnten sie noch nicht, dass sie damit eine jahrzehntelange Erfolgsgeschichte anstießen. 24 Jahre später übernahmen Tochter und Schwiegersohn den Betrieb – und fügten nur drei weitere Jahre später ein Hotel hinzu. Die historische Stellmacherei wurde zum Festsaal umgebaut, danach folgte die Hotelerweiterung und, im Jahr 1973, ein weiterer Generationenwechsel.

Spätestens hier wird deutlich: Die familiäre Herzlichkeit kommt bei den Gästen immer wieder an, und das gilt bis heute. 1985 fiel die Entscheidung für einen neuen Anbau ans Hotel, weil die Übernachtungszahlen unaufhörlich stiegen. Ganze 42 Betten kamen damals hinzu. Nur sechs Jahre danach stockte Familie Böttcher den Neubau auf 66 Betten auf, indem sie das Dachgeschoss in noch mehr Wohlfühlfläche verwandelte.

1997 wurde es Zeit für die vierte Generation, Hotel und Restaurant in die eigenen Hände zu nehmen: Angela und Thomas Cordes durften dann 2004 gemeinsam mit begeisterten Gästen das 75. Jubiläum ihres geliebten Familienbetriebs feiern. Stillstand kam natürlich nicht infrage! 2010 erhielt das Restaurant eine eigene Raucherstube, daran anknüpfend erfolgte eine Renovierung des Gebäudes, der Gaststätte und der von den Besuchern geliebten Außenterrasse mit Biergarten.

## Perfekt untergebracht – im 3\*\*\*Superior-Landhotel

2019 und 2022 ging es im Landhotel noch einmal kräftig ans „Eingemachte“: Die Komplettrenovierung der Hotelzimmer sicherte modernen Wohlfühlkomfort. Das heutige 3\*\*\*Superior-Landhotel hat alles, was für die tiefgreifende Erholung notwendig ist – nach vorheriger Anmeldung auch für Urlaubsgäste auf vier Pfoten in der Kategorie Komfort.

Daneben bietet das Hotelrestaurant die Möglichkeit zur Ausrichtung von Familienfeiern sowie von Geschäftstreffen an – professionell und freundlich, wie seit Jahrzehnten gewohnt.

*Unabhängigkeit – Andersartigkeit –  
Herzlichkeit – Servicequalität – Lebensfreude*



## „Da fühl‘ ich mich wohl!“ – Welches Zimmer darf es sein?

Die einzelnen Zimmerkategorien lassen viel Raum für eine individuelle Entscheidung. So findet jeder Gast sein persönliches Urlaubsglück.

Die 60-Quadratmeter-Suite mit eigenem Whirlpool macht den Urlaub zum Wellness-Erlebnis! Bis zu vier Personen finden hier bequem Platz und eine Extraportion Erholung. Doch auch in der günstigsten Kategorie Klassik kommt Gemütlichkeit auf: Die Einzel- und Doppelzimmer sind private, funktionale Rückzugsräume mit einer Extraportion Herzenswärme. Im Dachgeschoss warten die Standard-Zimmer mit gastfreundlichem Ambiente auf – und eine besonders großzügige Raumgestaltung bietet die Zimmerkategorie Komfort. Der Wohlfühlurlaub lässt grüßen!



Ihre Gastgeber  
Familie Cordes

**AKZENT Hotel Cordes** ★★★   
**Am Rosengarten**

Sottorfer Dorfstraße 2  
21224 Rosengarten

**Telefon:** 04108 434 40

**E-Mail:** hotel@hotel-cordes.de

**www.cordes-landhotel-hamburg.de**





# Vegetarische Gerichte

## Kunterbunte Köstlichkeiten

Der bewusste Umgang mit Ressourcen ist für immer mehr Menschen wichtig, ebenso wie der besondere Respekt vor jedem lebenden Tier. Die vegetarische Küche zeigt, dass diese Einstellung wunderbar lebensfroh und lecker sein kann – aromatisch, vielfältig und kunterbunt: Wer einmal eine perfekt gewürzte, goldbraun gebackene Aubergine mit Tahini-Dressing gegessen hat oder eine cremiges Kürbis-Risotto, weiß es längst. Alle anderen haben die Chance, diese Einladung anzunehmen und sich mit sämtlichen Sinnen an frischen Kräutern, knusprigen Texturen und leuchtenden Farben auf dem Teller zu erfreuen.

### Welches Land hat die meisten Vegetarier?

Das Land mit den meisten Vegetariern ist Indien; die Quote liegt bei rund 20 Prozent. Diese Ernährungsweise hat dort tiefe kulturelle Wurzeln, schon in der vedischen Zeit (etwa 1.500 bis 500 v.Chr.) existierte eine rein vegetarische Küche. Die Veden, eine Sammlung religiöser und philosophischer Texte des Hinduismus, prägen die indische Gesellschaft bis heute. Zum Vergleich: Beim „Nationalen Ernährungsmonitoring“ 2025 gaben in Deutschland nur rund 4 Prozent der Menschen an, Vegetarier zu sein. Weit weniger, als die meisten denken würden.

### Warum „vegetarisch“ so verführerisch ist

Vegetarische Gerichte leben von der natürlichen Süße des Gemüses, dem nussig-erdigen Charakter der Hülsenfrüchte, dem Frische-aroma von Kräutern und der cremigen Konsistenz von Käse. Oft sind sie leicht zuzubereiten, relativ günstig und lassen jede Menge Raum für kulinarische Kreativität. Es gibt sie überall auf der Erde, sodass sich alle Kulturen von asiatisch über indisch bis modern-europäisch auf dem Tisch vereinen lassen. Im Folgenden werfen wir einen langen Blick in den Kochtopf, auf die Zutaten und Zubereitung leicht nachkochbarer Rezepte.

### Was ist Tahini?

Bei Tahini handelt es sich um eine feine Paste, die aus gemahlenen, oft kurz angerösteten Sesamsamen besteht. Der intensiv-nussige-Geschmack und die cremige Konsistenz machen diese Zutat zu einem wahren Genuss. In der orientalischen Küche ist Tahini nicht wegzudenken.

## Wunderbar vegetarisch! Rezepte mit Herz



© Claudia - stock.adobe.com

### GOLDBRAUNE AUBERGINEN

mit Tahini-Dressing

4 Auberginen | 8 EL Tahini | 2 Knoblauchzehen | 4 EL Olivenöl | 1 Bio-Zitrone | 2 TL Ahornsirup | 1 TL Paprikapulver | Salz & Pfeffer | Frische Kräuter nach Wahl | 8 EL Wasser

Auberginen köpfen, längs in zwei Hälften schneiden. Das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden und mit Öl einpinseln. Alle Hälften mit der offenen Seite nach oben bei 180 bis 200 °C in den Backofen, 35 bis 40 Minuten backen. Für das Dressing Knoblauch schälen und pressen, Zitrone entsaften und das Gelbe der Schale abreiben. Mit den Kräutern zusammen in den Mixer geben und kräftig mixen. Anschließend alle weiteren Zutaten untermischen für ein Dressing mit sämiger Konsistenz. Die gebackenen Auberginen mit Tahini-Dressing beträufeln.

**Für leichte Schärfe:** Ingwer harmonisiert sehr gut mit Tahini. Wer dem Dressing ein wenig von der Knolle hinzufügt, sorgt für das gewisse, frisch-pikante Etwas.





© M.studio - stock.adobe.com

## CREMIGES KÜRBIS-RISOTTO

### 4 Portionen:

450 g Kürbisfleisch | 1 Knoblauchzehe | 1 Schalotte  
| 1 Bund Frühlingszwiebeln | 350 g Risottoreis | 2 EL  
Butter | 2 EL Olivenöl | 3 EL Crème fraîche | 100 ml  
Weißwein | 1 Liter heiße Gemüsebrühe | 50 g Parme-  
san | frischer Pfeffer

Das Kürbisfleisch in Streifen schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Stücke hacken. Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Butter darin zerlassen. Kürbis, Knoblauch und Schalotten da hineingeben. Reis einstreuen, alles kurz andünsten. Mit zugefügtem Wein aufkochen, dabei nach und nach die Brühe eingießen. Den Reis rund 20 Minuten quellen lassen. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, 5 Minuten vor Garzeit-Ende dazugeben. Parmesan und Crème fraîche unterheben. Zum Abschluss mit frischem Pfeffer abschmecken.

**Serviertipp:** Garniert mit frischer Kresse sieht das Kürbis-Risotto besonders lecker aus – und schmeckt einzigartig frisch.

## Essen & Fasten: ein Tipp für die gesunde Balance

Regelmäßiges, ausgewogenes Essen, gern vegetarisch, liefert dem Körper essenzielle Nährstoffe, Vitamine und Energie. Fastenphasen ermöglichen dem Verdauungssystem eine Erholung, fördern die zelluläre Selbstreinigung, können Entzündungen reduzieren sowie den Stoffwechsel verbessern. Wer auf sich selbst achtgibt, kombiniert am besten beides. Vorzugsweise nach fachkundiger Anleitung.

### 6 Tage Buchinger-Fasten im AKZENT Aktiv & Vital Hotel Thüringen

Termine: 15.11.–20.11.26 / 05.01.–10.01.27 / 28.02.–05.03.27/  
23.05.–28.05.27 / 14.11.–19.11.27

#### Leistungen:

- Tägliche persönliche Fastenbegleitung inkl. Anwendungen
  - 5 Übernachtungen in der gebuchten Kategorie
  - Tägliche Fastenpension mit Frühstück, Suppen, Säften etc.
  - Morgen- und Abendmeditation plus Detox-Massage
  - Nutzung des Aronia Vital SPA und des Fitnessbereichs
  - Mit Aktivprogramm und geführten Wanderungen
- Je nach Zimmerkategorie p.P.:  
930,00 – 1.209 €



Ihre Gastgeber  
Familie Gerber

AKZENT ★★★★★

Aktiv & Vital Hotel Thüringen

Notstraße 33  
98574 Schmalkalden

Telefon: 036 83 466570

E-Mail: [info@aktivhotel-thueringen.de](mailto:info@aktivhotel-thueringen.de)  
[www.aktivhotel-thueringen.de](http://www.aktivhotel-thueringen.de)





## Was ist eine Quiche?

Diese Spezialität der französischen Küche ist ein in einer runden, flachen Form gebackener Teig mit herzhafter Füllung. Meist handelt es sich um ungesüßten Mürbeteig, aber auch ein Blätterteig ist möglich. Ei ist fast immer mit dabei.

**"Mangez bien, riez souvent,  
aimez beaucoup."**

(Esst gut, lacht oft, liebt viel)



## SPINAT-QUICHE

mit Tomaten & Feta

Für 2 Portionen:

550 g Blätterteig | 900 g Spinat | 400 g Feta-Käse | 2 kleine Zwiebeln | 20 Cocktailtomaten | 6 Eier | 4 Knoblauchzehen | 80 g Pinienkerne | etwas geriebener Gouda | etwas Salz, Pfeffer & Muskatnuss | Butter für die Quiche-Form | Olivenöl für die Pfanne

Die Quicheform (Ø 28 cm) mit Butter fetten. Blätterteig darin auslegen, den Teig mit der Gabel einstechen und alles in den Kühlschrank stellen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und darin Pinienkerne anrösten. Kerne beiseitelegen. Zwiebeln hacken und glasig dünsten, Spinat hinzufügen. Den Knoblauch pressen und ebenfalls in die Pfanne. Abschmecken mit Pfeffer, Salz und Muskat. Anschließend Feta würfeln, mit Eiern verquirlen, dann mit Gouda und Pinienkernen mischen. Nach Geschmack würzen. Quicheform aus dem Kühlschrank holen, mit Spinat belegen, danach die Eier-Feta-Mischung darüber und die Oberfläche glätten. Cocktailtomaten halbieren, auflegen und leicht eindrücken. 45 Minuten im Ofen goldbraun backen.

**Fix gemacht:** Damit es schnell geht, lassen sich problemlos Spinat und Blätterteig aus dem Tiefkühlfach verwenden. Mit dem passenden Zeitabstand vorher langsam auftauen lassen.



## BUNTER THAI-CURRY

Für 2 bis 3 Portionen:

400 ml cremige Kokosmilch | 400 g Gemüse nach Wahl (Paprika, Brokkoli, Karotten, Bambussprossen ...) | 2 EL gelbe oder rote Thai-Currypaste | 1 EL Sojasauce | 1 TL Sesam- oder Kokosöl zum Anbraten | 1 TL Limettensaft

Das Gemüse waschen und mundgerecht schneiden. Das Öl im Wok / in einer tiefen Pfanne erhitzen, die Currypaste dazugeben und kurz anbraten. Mit etwas Kokosmilch ablöschen, die entstehende Paste glattrühren. Die übrige Kokosmilch dazugeben, alles aufkochen. Nun das Gemüse hinzufügen, vorzugsweise nach Garzeiten gestaffelt. Rund drei bis fünf Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Mit Sojasauce und Limette abschmecken.

**Gourmet-Tipp:** Richtig lecker schmeckt dieses Thai-Curry mit Jasminreis und etwas Koriander als grüne Garnitur.



© faithie - stock.adobe.com

### 3 Tipps für den perfekten vegetarischen Genuss

#### 1. Frische ist alles!

Saisonal und regional schmeckt Gemüse besonders intensiv, ist günstiger und deutlich nährstoffreicher, also gesünder.

#### 2. Nicht an Gewürzen und Kräutern sparen!

Ob frischer Ingwer, Paprika, Kurkuma, Basilikum oder Thymian: Optimal gewürzt wird einfaches Gemüse zum Festschmaus.

#### 3. Textur ist der Schlüssel!

Weiche und knusprige Elemente kombinieren, zum Beispiel gebackenes Gemüse mit Nüssen und Samen: unvergleichlich gut.



## Wanderfreuden in Deutschlands schönsten Regionen

*Schritt für Schritt durchs Urlaubsglück*



Lüneburger Heide

Wandern: Das ist Naturerlebnis und Meditation zugleich. Zwischendurch kann es auch einmal sportlich werden – oder kulturell interessant. Ein Glück, wenn sich ein komfortables Hotel mit herzlicher Gastfreundschaft ganz in der Nähe befindet! So lassen sich auch entfernte Wanderwege ganz leicht erreichen, in Deutschlands schönsten Regionen.

### Idyllische Lüneburger Heide & Kurort Bad Bevensen

Die Lüneburger Heide ist weithin berühmt für ihre idyllische Landschaft und das herrliche Farbenspiel im Laufe der Jahreszeiten. Etwa von Anfang August bis Mitte September zeigt sich die Heideblüte in voller Pracht! Für ausgiebige Wandertouren durch die sanft gewellte Landschaft ist das Wegenetz hervorragend ausgebaut und beschildert. Unterwegs warten schattige Wälder, ganz viel Heidelandschaft, das zauberhafte Tal der Ilmenau und verwunschene kleine Dörfer.

Allein rund um den Kurort Bad Bevensen gibt es 16 offizielle Wanderstrecken zwischen 5 und 21 Kilometer. Ob auf großer Tagestour oder nur ein, zwei Stunden unterwegs: Vom **AKZENT** Hotel Berlin aus macht es doppelt so viel Spaß. Das 3\*\*\*-Superior-Hotel liegt zentrumsnah am herrlich ruhigen Kurpark. Naturnahe Erholung ist nirgendwo leichter zu haben!

*„Das wichtigste Stück des  
Reisegepäckes ist und bleibt  
ein fröhliches Herz.“*

(Hermann Löns, der „Heidedichter“)



Ihre Gastgeber  
Familie Narres

**AKZENT Hotel** ★★ ★ S  
**Berlin**

Alter Wiesenweg 11  
29549 Bad Bevensen

**Telefon:** 05821 50 60

**E-Mail:** [info@hotel-berlin-bad-bevensen.de](mailto:info@hotel-berlin-bad-bevensen.de)  
[www.hotel-berlin-bad-bevensen.de](http://www.hotel-berlin-bad-bevensen.de)



Rennsteig, Thüringer Wald

### Auszeit im Thüringer Wald & entspannte Wellness-Note

Der Wanderfreund trifft im Thüringer Wald auf eindrucksvolle Landschaften mit dichten Wäldern, tiefen Schluchten und sanften Höhenzügen. Naturgenießer finden hier ebenso ihr Urlaubsglück wie sportliche Wandersleute, die auf dem Rennsteig oder dem Gipfelwanderweg persönliche Rekorde anstreben. Am Panoramaweg Schwarzatal reihen sich prächtige Burgen, umrahmt von der Natur.

Im Südwesten, am Übergang vom Thüringer Wald zur Rhön, nur wenige Kilometer vom Höhenweg Rennsteig entfernt, lockt das **AKZENT** Aktiv & Vital Hotel Thüringen mit seinen Annehmlichkeiten. Das 4\*\*\*Wellnesshotel hält für seine Gäste eine großräumige Wellnessoase bereit, mitsamt Hallenbad, Wellness-Duschen, Dampfbad und Finnischer Sauna. Waldbaden, Kräuterwandern und Themenaufguss bilden hier in Schmalkalden ein unschlagbares Urlaubstrio.



AKZENT Aktiv & Vital Hotel Thüringen, Schmalkalden

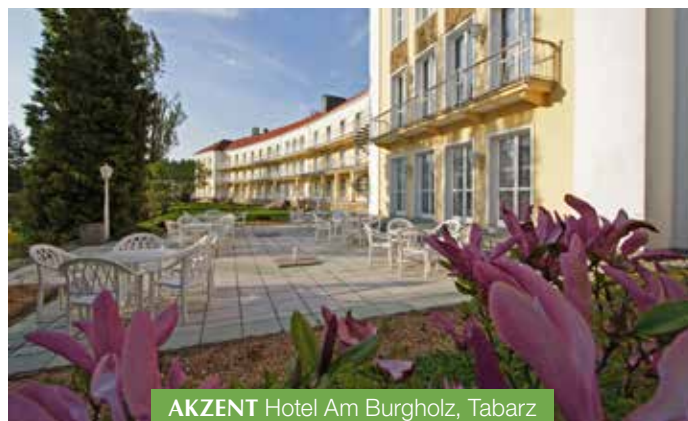




© Franz Gerhardt - stock.adobe.com



AKZENT Hotel Am Burgholz, Tabarz



AKZENT Hotel Am Burgholz, Tabarz



AKZENT Aktiv &amp; Vital Hotel Thüringen, Schmalkalden

### Zeit für dich: Wellness-Auszeit im AKZENT Aktiv & Vital Hotel Thüringen

**Termine:** 25. o. 26.04-30.04.27

Stille Waldmomente, wohltuende SPA-Erlebnisse & Achtsamkeit

#### Leistungen:

- ◆ 4 o. 5 Übernachtungen in der eigenen Wohlfühlkategorie
- ◆ Tägliches Vital-Frühstücksbuffet & Verwöhnpension
- ◆ Kaffee- und Kuchenbuffet & abendliches 3-Gang-Menü
- ◆ Wald-Wellness, Saunaaufgüsse & frisches Obst
- ◆ Kräuterwanderung & Outdoor-Cooking im Dutch Oven
- ◆ Achtsamkeits- & Resilienztraining mit Teezeremonie
- ◆ Wechselndes Aktivprogramm, freie SPA- & Poolnutzung
- ◆ Nutzung des Fitnessbereichs mit Cardio- & Kraftgeräten

Je nach Zimmerkategorie & Übernachtungen: 1.209,00€ bis 1.644,00€

Ihre Gastgeber  
Familie Gerber

#### AKZENT ★★★★★ Aktiv & Vital Hotel Thüringen

Notstraße 33  
98574 Schmalkalden  
**Telefon:** 036 83 466570  
**E-Mail:** info@aktivhotel-thueringen.de  
**www.aktivhotel-thueringen.de**



### Wandern rund um den Inselfberg

#### Leistungen:

- ◆ 3 Übernachtungen
- ◆ 3 x Frühstück vom reichhaltigen Buffet
- ◆ einen Obststeller auf Ihrem Zimmer
- ◆ 3 Lunchpakete für Ihre Ausflüge
- ◆ 1 x Abendessen in Form von rustikalen Thüringer Wurstspezialitäten inkl. einem Glas Bier und einem Kräuterlikör am Anreisetag
- ◆ 2 x Abendessen (Buffetform oder 3-Gang-Menü) inkl. einem alkoholfreien Getränk
- ◆ Wandertipps der Region
- ◆ Thüringer Wanderkuchen für zu Hause
- ◆ Nutzung des Saunabereiches und des Schwimmbades
- ◆ Parkplatz inklusive

DZ-Komfort p.P. 380,00 €  
EZ-Komfort p.P. 410,00 €  
Familienzimmer-Komfort p.P. 407,00 €

Ihr Gastgeber  
Mario Peschke

#### AKZENT Hotel ★★★★★ „Am Burgholz“

Am Burgholz 30  
99891 Bad Tabarz  
**Telefon:** 036259 540  
**E-Mail:** info@hotel-am-burgholz.de  
**www.hotel-am-burgholz.de**







Rothenburg ob der Tauber

### Lebendige Historie & Wanderlust an der schönen Tauber

Rothenburg ob der Tauber gilt als internationaler Magnet: Die wunderbar erhaltene, geschichtsträchtige Altstadt thront erhaben über dem Taubertal. Hier werden vergangene Zeiten lebendig, mit allem Komfort der heutigen Zivilisation. Am historischen Marktplatz starten sage und schreibe 13 verschiedene Rundwanderwege, die untereinander kombinierbar sind.

Weinberge und mittelalterliches Gemäuer, Flusstäler und herrlich viel Natur: Ob Urlauber nun das Liebliche Taubertal erkunden, auf dem Turmweg entlang der Stadtmauer wandern oder in den Naturpark Frankenhöhe eintauchen – sie dürfen sich als Gäste im **AKZENT** Hotel Schranne herzlich willkommen fühlen. Das traditionell-gemütliche 3\*\*\*-Haus befindet sich neben der berühmten Stadtmauer, aber abseits der Touristenwege, mit eigener Gastronomie und dem unvermeidlichen, urigen Biergarten.



**AKZENT Hotel** ★★ ★  
**Schranne**  
Schrannenplatz 6  
91541 Rothenburg ob der Tauber  
**Telefon:** 09861 95500  
**E-Mail:** info@hotel-schranne.de  
**www.hotel-schranne.de**



### Traumpfade & Burgenreigen am Romantischen Rhein

Schon allein das Wort Romantischer Rhein weckt die Fantasie: Eine Region voller Sagen und Märchen, Burgen und Wanderwegen! Die Premium-Spazierwanderwege im Landkreis Mayen-Koblenz Gegend heißen tatsächlich Traumpfadchen – es handelt sich um Kurzstrecken zwischen 3 und 7 Kilometern. Auch die Region Saar-Hunsrück setzt auf Träume, hier haben sich die über 100 Premium-wanderwege namens „Traumschleifen“ etabliert.

*"Ein Leben wie im Paradies  
gewährt uns Vater Rhein.  
Ich geb' es zu, ein Kuss ist süß,  
doch süßer ist der Wein."*

(Ludwig Christoph Heinrich Hölty)

Der Rheinburgenweg mit seinen 13 Etappen führt durch das UNESCO-Weltkulturerbe Oberer Mittelrhein. Am linken Rheinufer stoßen Wanderer auf malerische Burgruinen und verwunschene Natur – uralte Sagen werden lebendig. Dramatisch schön ist der Rheinsteig, ein Wanderweg durch das Siebengebirge mit fantastischen Aussichten. Der Rhein wird hier zum ständigen, tiefblauen Begleiter.

In Rhens am Rhein wartet schon das **AKZENT** Hotel Roter Ochse als Ausgangspunkt für vielerlei Urlaubsabenteuer. Mit Wintergarten, leckerer regionaler Küche und urigem Biergarten direkt an der Stadtmauer ist das 3\*\*\*-Haus bestens für einen gelungenen Aufenthalt gerüstet.



Marktplatz Rhens



Innenhof AKZENT Hotel Roter Ochse, Rhens



**AKZENT Hotel** ★★ ★  
**Roter Ochse**  
Hochstraße 27  
56321 Rhens  
**Telefon:** 02628 22 21  
**E-Mail:** info@roter-ochse.de  
**www.roter-ochse.de**





## Wandern, Entdecken & Staunen rund um Ulm

Im wunderschönen Alb-Donau-Kreis liegt das Städtchen Blaustein, direkt neben Ulm mit seinem weltberühmten Münster. Der Blautopf gilt als Highlight der Region – im wahrsten Sinne des Wortes. Das auffallend blaue Wasser der idyllischen Karstquelle bildet schlussendlich die Blau, einen Nebenfluss der Donau. Leicht begehbare Wege führen von Blaustein bis zu diesem verzauberten Ort. Ebenfalls auf Wanderschuhen erreichen Naturfreunde die markante Felsformation „Küssende Sau“ – und viele andere sehenswerte Plätze mitten im Grünen.

Das **AKZENT** Hotel Klingenstein hat sich in einem Stadtteil von Blaustein angesiedelt. Das erste dreistöckige Holzhotel Deutschlands punktet mit lichtdurchfluteten Zimmern und warmem Vollholz. Es bietet ein hauseigenes Wirtshaus mit kreativer, gutbürgerlicher Küche, handgebräutes Craftbeer und ein herrliches reichhaltiges Frühstücksbuffet: perfekt als Refugium für begeisterte Wanderer.



„Küssende Sau“, Blaubeuren



AKZENT Hotel Klingenstein, Blaustein



Ihre Gastgeber  
Familie Holzapfel

### AKZENT Hotel Klingenstein

Ulmer Straße 30  
89134 Blaustein  
**Telefon:** 07304 436 990  
**E-Mail:** [info@klingenstein.online](mailto:info@klingenstein.online)  
**www.klingenstein.online**



## Schwäbische Alb erkunden & Lieblingsplätze finden

Im Nordosten der Schwäbischen Alb lassen sich Urlauber liebend gern im **AKZENT** Hotel Restaurant Hirsch nieder. Die Stadt Heidenheim an der Brenz bietet einen idealen Ausgangspunkt für Naturausflüge auf Schusters Rappen. Erholungssuchende freuen sich über die ruhige Lage am Waldesrand – und über die schwäbische Gastfreundschaft. Die Chefin kocht hier persönlich für ihre Gäste und gibt liebend gern Tipps zur Freizeitgestaltung.

Sie selbst spielt gern nach Feierabend eine Runde Disc Golf im nahen Söhnstetten. Die 18-Loch-Anlage ist am Hang gelegen, sodass die Scheiben extraweit rollen, während nebenan die Ostalbschafe grasen. Auch einen Wandertipp hält Karin Heinle parat: Der Albschäferweg in Hotelnähe ist genauso romantisch wie der Name klingt. Auf einer geführten Genuss tour und Sinneswanderung wird das Erlebnis besonders intensiv.



DiscGolf-Parcours Söhnstetten



Ihre Gastgeberinnen  
Karin und Vera Heinle

### AKZENT Hotel ★★★★★ Restaurant Hirsch

Buchhofsteige 3  
89522 Heidenheim  
**Telefon:** 07321 9540  
**E-Mail:** [info@hotel-hirsch-heidenheim.de](mailto:info@hotel-hirsch-heidenheim.de)  
**www.hotel-hirsch-heidenheim.de**





## Alpenluft & Meditation im malerischen Oberammergau

Eine Pilgerreise zu sich selbst, das verspricht der Meditationsweg in den Ammergauer Alpen. Den Wanderpfad säumen Kapellen, berühmte Bauwerke und prägnante Naturdenkmale. Hier hat so mancher Wanderer seine Kraftorte entdeckt! Wer möchte, nimmt an einer geführten Wanderung teil, für meditative Impulse und Atemübungen in frischer Alpenluft.

In Oberammergau, direkt neben der Pfarrkirche St. Peter und Paul, kommen Urlauber im **AKZENT** Haus Zum Turm bestens unter: Traditionelle Lüftlmalereien zieren die Fassade; innen warten gemütliche Gästezimmer und Apartments mit ganz viel warmem Holz. Das Hotel ist in vierter Generation familiengeführt und versprüht einen reizvollen altbayerischen Charme. Beim Einchecken gibt es die Gästekarte zur kostenlosen Nutzung des Nahverkehrs: Damit kann das Auto einfach mal stehenbleiben.



© Jason Steele - unsplash.com



AKZENT Haus Zum Turm, Oberammergau



### AKZENT Haus Zum Turm

Ettalerstrasse 2  
82487 Oberammergau  
**Telefon:** 08822 9 26 00  
**E-Mail:** [info@turmwirt.de](mailto:info@turmwirt.de)  
**www.turmwirt.de**

Ihre Gastgeber  
Familie Glas



## Wein & Wandern zwischen Würzburg und Wertheim

Zwischen den beiden altherwürdigen Städten wird Wandern fast zur Pflicht: Die Landschaft ist geprägt von verwunschenen Tälern, klaren Flüssen und alten Weinbergen. Wer als Gast im **AKZENT** Hotel Gasthof Krone residiert, befindet sich mitten im Wanderparadies – und erlebt im gastfreundlichen Helmstadt fränkische Tradition auf ihre schönste Art. Ob Weinerlebnistage, Sightseeing im lieblichen Wertheim oder Schlemmen auf Silvester: Hier wartet immer ein Stück vom Glück.



© modernmovie - stock.adobe.com

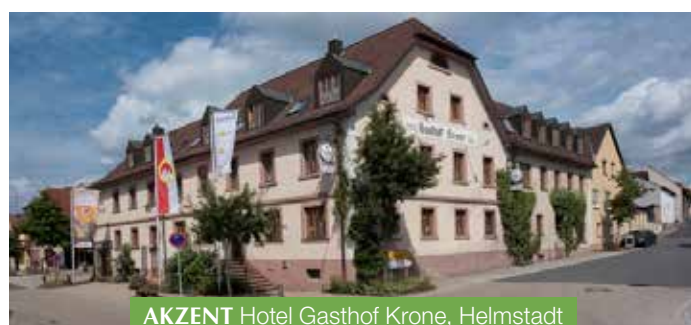
Wertheim

### Liebliches Wertheim

Wertheim, die romantische und mittelalterliche Stadt an Main und Tauber, hält eine Vielzahl von Sehenswürdigkeiten bereit. Die Burg Wertheim – eine der größten Steinburgen in Süddeutschland – eröffnet einen spektakulären Blick über eine abwechslungsreiche Landschaft zwischen Odenwald und Spessart. Im Glasmuseum lässt sich Wissenswertes über die Glasherstellung erfahren. Das Grafschaftsmuseum beherbergt eine überregional bedeutende kulturhistorische Sammlung aus der Stadt und der Grafschaft Wertheim. Die wunderbare Altstadt verfügt über schöne Fachwerkbauten voller Geschichte, Türme und einen Marktplatz. Eine Stadtführung ermöglicht die Entdeckung aller Attraktionen. Wertheim Village mit über 220 Outlet-Boutiquen lädt zum Bummeln und Shoppen ein.

#### Leistungen:

|                                                                                            |                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| ♦ 2 x Übernachtung                                                                         | <b>Hochsaison: 01.05. – 31.10.2026</b>                 |
| ♦ 2 x KRONE - Frühstücksbuffet                                                             | DZ Classic p.P. 164,00 €                               |
| ♦ 1 x 3-Gang Menü mit regionalen Spezialitäten                                             | DZ Komfort p.P. 172,00 €                               |
| ♦ 1 x Stadtführung Wertheim (April bis Oktober) alternativ ein Besuch im Grafschaftsmuseum | <b>Nachsaison: Januar – April, November + Dezember</b> |
| ♦ 1 x VIP Ticket für Wertheim Village (10% Nachlass)                                       | DZ Classic p.P. 154,00 €                               |
|                                                                                            | DZ Komfort p.P. 163,00 €                               |
|                                                                                            | Einzelzimmer Zuschlag 30,00 € pro Nacht                |



AKZENT Hotel Gasthof Krone, Helmstadt



## Wein-Erlebnistage in Franken 4 Tage / 3 Nächte

Gültig vom 01.03.- 25.11.2026

Besondere Wein-Erlebnistage eröffnen umfassende Einblicke in die Welt des fränkischen Weins. Nebenbei bleibt ausreichend Zeit, Würzburg und seine reizvolle Umgebung näher zu erkunden. Herausragende Weinlagen rahmen die Stadt und romantische Winzerorte laden zum genussvollen Entdecken ein. Begegnungen mit Menschen, die für ihre Gastfreundlichkeit und Geselligkeit bekannt sind, prägen den Aufenthalt. Zahlreiche Weinfeste der Region bereichern das Erlebnis. Tipps direkt vom Hotel für traumhafte Wanderungen in Weinbergen und auf Wein-Lehrpfanden runden das Angebot ab.

### Leistungen:

- ♦ 3 x Übernachtung
  - ♦ 3 x KRONE - Frühstücksbüffet
  - ♦ 1 x 3-Gang Menü - Fränkische Spezialitäten
  - ♦ 1 x Fränkischer Brotzeit Teller
  - ♦ 1 x kleine 5er Weinprobe mit Informationen
- |                       |           |
|-----------------------|-----------|
| DZ Classic p.P.       | 243,00 €  |
| DZ Komfort p.P.       | 258,00 €  |
| Einzelzimmer Zuschlag | 30,00 €   |
|                       | pro Nacht |



## Silvester in Mainfranken: Alles andere als Alltag – im AKZENT Hotel Gasthof Krone

Termin: 29.12.26-01.01.27 oder 02.02.27

### Leistungen:

- ♦ Weinprobe mit Häckerbrotzeit & Winzergespräch
  - ♦ 2 o. 3 x Frühstücksbüffet, 1 x Langschläferfrühstück (Neujahr)
  - ♦ 3 o. 4 Übernachtungen im Doppelzimmer
  - ♦ Besuch in Wertheim mit Outlet-Shopping im WERT-HEIM VILLAGE
  - ♦ Hüttenwanderung mit Lagerfeuer & Glühwein & Abendessen
  - ♦ Dorfrundgang in Helmstadt oder zu Bruderkrieg-Gedenkstätten
  - ♦ Silvesterabend mit Musik & 4-Gänge-Menü, Sekt & Imbiss
  - ♦ Weitere umfangreiche Verpflegung & Freizeitmöglichkeiten
- Je nach Zimmerkategorie & Übernachtungen p.P.: 450,00€ bis 624,00€ (Verlängerung möglich)



### AKZENT Hotel Gasthof Krone

Würzburger Straße 23  
97264 Helmstadt

Telefon: 09369 906 40

E-Mail: [info@gasthof-krone.de](mailto:info@gasthof-krone.de)

[www.gasthof-krone.de](http://www.gasthof-krone.de)



## Frische Bergluft & bayerische Herzlichkeit im Allgäu

Im Spätsommer wird das Allgäu zum Fest der Farben, Glockenklang und gelebten Kultur: Die Viehscheid steht an! Die festlich geschmückten Kühe kehren aus den Alpen zurück in ihren heimatischen Stall. Musik erklingt, regionale Köstlichkeiten erfreuen Gäste und Einheimische gleichermaßen. Wandern zu gehen, das bedeutet hier, die kühne Alpsspitze zu umrunden, im wildromantischen Wertachtal zu schwelgen, in uralten Berghütten einzukehren und in kristallklaren Seen zu baden.

Im **AKZENT** Hotel Alpenrose in Nesselwang laufen die Urlaubsfäden zusammen. Gäste lassen sich in einem Zimmer mit Bergblick nieder, genießen den behaglichen Landhausstil und frühstücken begeistert am leckeren, regional orientierten Buffet. Urlaub nach eigenem Rhythmus macht jeden Tag zum besonderen Schatz.



## Das Alpenrose-Rezept ...

- Eine Prise Herzlichkeit
- Zwei Hände voller Natur
- Ein Lächeln der Allgäuer
- Zeit füreinander
- Regionale Genüsse
- Frische Bergluft
- Und ganz viel Allgäuer Lebensfreude

... für einen gelungenen Urlaub.



### AKZENT Hotel ★★★ Alpenrose

Jupiterstr. 9  
87484 Nesselwang

Telefon: 08361 9204 0

E-Mail: [info@alpenrose.de](mailto:info@alpenrose.de)

[www.alpenrose.de](http://www.alpenrose.de)



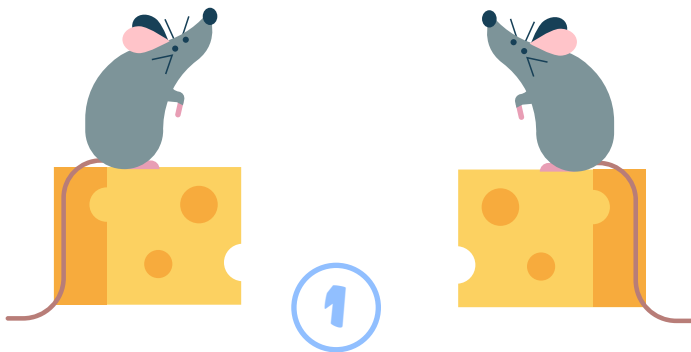


# ALLTAGSMYTHEN

und was wirklich dahintersteckt

Von Mythen und Geheimnissen fühlt sich die Menschheit seit jeher magisch angezogen. Wen wundert es also, dass sich auch in der modernen Welt Legenden und Sagen etablieren konnten, die im Alltag immer wieder auftauchen. Meist sind es Kleinigkeiten, an die wir fest glauben, einfach, weil wir es öfter mal gehört haben. Besonders Einfluss auf unser Leben haben diese Alltagsmythen normalerweise nicht, darum ist es eher ein spaßiger Zeitvertreib, ihnen auf den Grund zu gehen.

## 8 ALLTAGSMYTHEN kurz entlarvt



### Mäuse fressen ständig Käse

Nicht nur bei Tom und Jerry bekommen wir es vorgeführt: Mäuse knabbern ständig an Käse – und wenn sie es nicht tun, sind sie auf der Suche nach ihrer cremigen Lieblingsspeise. In Wahrheit ist Käse keine bevorzugte Nahrung der Nagetiere, vor allem Hausmäuse gehören überhaupt nicht zu den wählerischen Essern. Sie fressen einfach alles, von Früchten über Nüsse und Brot bis hin zu Erdnussbutter. Fett und Zucker bevorzugen sie absolut. Auf Käsegeruch reagieren Hausmäuse oft mit Neugier, recken ihre Nase in die Richtung, fressen ihn aber nicht unbedingt gern.



### Fingernagelflecken zeigen Kalziummangel

Manche haben davon mehr, andere weniger, wieder andere gar keine: Die weißen Flecken auf den Fingernägeln sollen angeblich ein Signal für Kalziummangel sein. Manche Gerüchte beziehen sich auch auf andere Nährstoffe, die fehlen sollen, wie zum Beispiel Magnesium und verschiedene Vitamine. All das stimmt nicht! Die reale Ursache liegt in harmlosen Verletzungen der Nagelwurzel, die die Nagelbildung stören. Kleine Lufteinschlüsse in den Hornschichten sehen dann wie weiße Flecken aus.



### Napoleon war zu kurz geraten

Napoleon wird oft als Sinnbild für den zu kurz geratenen Gernegroß gesehen. Seine angeblich geringe Körpergröße gibt heute Anlass für allerlei Spott, aber war er wirklich so ein Winzling? Nach heutigen Erkenntnissen erreichte der „Kaiser der Franzosen“ mit rund 1,68 Meter ungefähr die Durchschnittsgröße eines Mannes in Mitteleuropa um das Jahr 1800. Zum großen Teil ist die intensive englische Kriegspaganda daran schuld, dass sich das gegenteilige Gerücht bis heute hartnäckig hält.

**„DIE WAHRE GRÖÖÖÖ  
EINES MENSCHEN  
FINDEST DU NUR  
IN SEINEM HERZEN“**

(Lebensweisheit)







## „KAFFEE DEHYDRIERT DEN KÖRPER NICHT, ICH WÄRE SONST SCHON STAUB.“

(Autor unbekannt, Franz Kafka zugeschrieben)

4

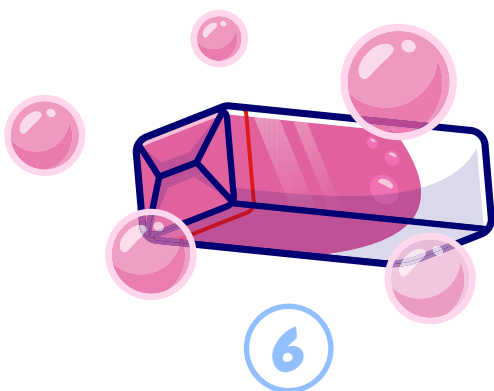
### Koffein entzieht dem Körper Wasser

Zum Kaffee besser ein Glas Wasser trinken! Dieser Rat basiert auf der Vorstellung, dass Koffein dem Körper Wasser entzieht und Kaffee damit austrocknend wirkt. Tatsächlich wirkt der Stoff leicht harntreibend, aber so minimal, dass erst sechs Tassen Kaffee am Tag eine gewisse Relevanz erreichen. Im Grunde bekommt der Körper mit einem Glas Kaffee genauso viel Flüssigkeit wie mit einem Glas Wasser. Beides parallel zu trinken, ist allerdings nicht verkehrt.

5

### Rasieren regt das Haarwachstum an

Die Haare nicht komplett abrasieren, dann wachsen sie noch schneller und dichter nach! Diese Regel soll für alle Körperstellen gelten, darum scheuen sich noch immer einige Menschen, ihre Beine zu rasieren. Auf der anderen Seite geben sich Leichtbehaarte manchmal der Hoffnung hin, durch eine Kopfrasur wieder dichtes Haar zu bekommen. Doch die Haarwurzeln liegen unter der Hautoberfläche und sind vom Rasieren weder auf die eine noch auf die andere Art betroffen. Die stumpfen Spitzen der rasierten Haare fühlen sich aber dichter an und sehen dunkler aus, sodass eine optische Täuschung entsteht.



6

### Kaugummi bleiben ewig im Magen

Sieben Jahre sollen es sein, die ein verschluckter Kaugummi im Magen verbringt. Wer viele davon verfrühstückt, legt sich demgemäß eine ganze Sammlung im Verdauungssystem an. Diese Vorstellung entbehrt jeder Grundlage! Die Mischung aus Harzen, Polymeren und Weichmachern ist zwar unverdaulich, sie braucht aber höchstens ein paar Tage, bis der Körper sie über den Stuhlgang ausscheidet. Eine große verschluckte Kaugummimenge kann aber zeitweise zur Verstopfung führen, weil der Verdauungstrakt damit schwer klarkommt.



7

### Im Schlaf verschlucken wir acht Spinnen im Jahr

Diese urbane Legende wurde gezielt gestreut, und zwar in einer Kolumne aus dem Jahr 1993. Die Autorin wollte damals zeigen, wie leicht sich falsche Informationen verbreiten – und traf voll ins Schwarze. Mittlerweile denken viele Menschen, dass wir im Schlaf regelmäßig Spinnen verschlucken. Im Durchschnitt sollen es pro Jahr acht Krabbeltiere sein! Was wirklich gruselig klingt, ist zum Glück keine Tatsache. Spinnen sind eher scheu, sie mögen unsere Bewegung, die Atmung und das Schnarchen nicht und krabbeln deshalb selten auf uns herum. Den wackligen Mundbereich meiden sie besonders.



8

### Wikingerhelme hatten Hörner

Ständig werden Wikinger mit gehörnten Helmen dargestellt: Wir erkennen einen „echten Nordmann“ im Fernsehen sogar meist genau daran. Echte archäologische Funde zeigen aber, dass Wikingerhelme normalerweise anders aussahen, nämlich viel schlichter. Im Nahkampf konnten die Hörner eher für den Träger gefährlich werden, deshalb macht diese Verzierung ohnehin keinen Sinn. Der Ursprung des Gerüchts liegt wahrscheinlich in der Uraufführung von Richard Wagners „Ring der Nibelungen“ im Jahr 1876. Die „Wikinger“ traten damals mit Hörnerhelmen auf – einfach für den starken Effekt.





AKZENT Waldhotel SPA Rügen, Ostseebad Göhren

## AKZENT Waldhotel SPA Rügen investiert in Sonnenstrom

### Nachhaltiger Ostseurlaub – mit bestem Gewissen

Oberhalb der Seebrücke, mit sensationellem Ausblick auf den Sandstrand und die Kreideküste, befindet sich das **AKZENT Waldhotel SPA Rügen**. Das familiengeführte 4\*\*\*\*Superior-Haus im beliebten Ostseebad Göhren ist ein Wellness- und Gesundheitsparadies mit langjährig bestem Ruf. Jetzt nahmen die Betreiber 250.000 Euro für Umwelt- und Klimaschutz in die Hand: Im Urlaub zählt für sie nicht nur der unvergessliche Augenblick, sondern auch die Zukunft, die ebenso schön werden soll wie das Heute.

### 250.000 Euro für Sonnenstrom & nachhaltige Mobilität

Die vergangenen Monate nutzte dieses Hotel der **AKZENT**-Familie, um eine großflächige Photovoltaik-Anlage zu installieren, die nun den internen Strombedarf zu einem bedeutenden Teil deckt. 29 Prozent des eigenen Strombedarfs stammen jetzt schon aus dieser Anlage; bis Ende des Jahres sollen daraus 45 Prozent werden. Unter anderem versorgt der Sonnenstrom nun die acht neu installierten Ladestationen für E-Autos: Wer als Hotelgast mit dem Stromer anreist, kann seinen Akku hier für Rückreise füllen.

### 4 x übernachten – 1 x kostenlos aufladen

Gäste, die mindestens vier Übernachtungen im **AKZENT Waldhotel SPA Rügen** buchen und ein E-Auto fahren, dürfen sich doppelt freuen: Sie bekommen eine Aufladung geschenkt. Der freundliche Service ist direkt über die Webseite des Hotels buchbar. Nachhaltigkeit funktioniert am besten Hand in Hand!

Die eigene Mobilität hat sich in dieselbe Richtung bewegt, denn nun fährt das Hotelteam selbst mit einer E-Auto-Flotte, bestehend aus acht Fahrzeugen, die den CO<sub>2</sub>-Ausstoß noch einmal stark reduziert. Nur ein Tourismus, der jetzt schon tatkräftig für das Morgen sorgt, hat echte Zukunft.

„Wir möchten unseren Gästen zeigen, dass nachhaltiges Reisen und komfortabler Urlaub hervorragend zusammenpassen. Mit den Investitionen schaffen wir konkrete Anreize für klimafreundliche Mobilität und leisten gleichzeitig einen aktiven Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz.“ (Sven Wild, Leiter des **AKZENT Waldhotels SPA Rügen**)

### Einzige Natur bewahren: Rügen macht's vor!

Auf Rügen genießt die Natur insgesamt großen Respekt, das wirkt sich direkt auf die Urlaubsqualität aus. Empfindliche, einzigartige Lebensräume stehen hier unter besonderem Schutz, zum Beispiel die Buchenwälder im kleinsten Nationalpark Deutschlands, Jasmund. Auch das Biosphärenreservat Südost-Rügen gehört auf diese grüne Liste, es vereint alle Landschafts- und Küstenformen des mecklenburg-vorpommerschen Küstenraumes auf kleinstem Raum. Sein spezielles Kennzeichen ist die enge Verzahnung von Land und Meer und unterschiedlichster Art. Das zu erleben, sollte noch vielen weiteren Generationen gönnend zu sein.

### Die Halbinsel Mönchgut als Teil des Biosphärenreservats

Das **AKZENT Waldhotel SPA Rügen** hat sich im geschützten Südosten auf der Halbinsel Mönchgut angesiedelt – ein schillerndes Naturjuwel im Biosphärenreservat. Wer sie sucht, findet hier die Stille der Natur, auf idyllischen Wanderwegen, an jungsteinzeitlichen Steingräbern und an manchem abgelegenen Fleckchen am wunderbaren Naturstrand.





## Ostseebad Göhren & AKZENT Waldhotel SPA Rügen Ein traumhaftes Urlaubs-Duo

Gleich zwei Traumstrände direkt vor der Tür warten auf Urlauber, die ihren Anker im Ostseebad Göhren werfen. Dazu eine weitläufige Promenade mit Themen-Gärten, Laubengängen und Wasserspielen. Der Kurgarten präsentiert sich in voller Farbenpracht und die Mönchguter Museen erzählen in spannenden Ausstellungen von der Geschichte und Kultur der Urlaubsinsel Rügen.

### Fischkönig „Gustav“ prämiiert familienfreundliches Göhren

„Gustav“, das Qualitätssiegel mit dem niedlichen Fischkönig, ist die offizielle Auszeichnung für geprüfte Familienfreundlichkeit in Mecklenburg-Vorpommern. Das Ostseebad Göhren darf sich als stolzer Träger dieses Siegels brüsten, es garantiert damit Spaß und Erholung für Groß und Klein.

In Einklang mit sich selbst und der Natur kommen Urlaubsgäste, wenn sie sich für erholsame Tage im **AKZENT Waldhotel SPA** Göhren niederlassen. Hier besteht die Wahl, die wenigen Schritte bis zum feinsandigen Strand und den kühlen Ostseewellen zu gehen – oder sich im Whirlpool aufzuwärmen. Strandkorb und Blubberblasen lassen sich natürlich auch am selben Tag miteinander kombinieren: Die hauseigene, mehr als 1.000 Quadratmeter Wellnessoase macht es möglich. Schwimmbad, Saunalandschaft und Wintergarten als Ruhezone, dazu Beauty-Anwendungen und Massagen stehen den Hotelgästen zur Verfügung. Und auch hierfür stammt ein großer Teil des Stroms direkt von der Sonne – für ein nachhaltiges himmlisches Vergnügen.

Auch gutes Essen gibt es direkt im Haus. Ob Schlemmerfrühstück im Wintergarten mit Panoramablick oder ein köstliches Dinner auf pommersche Art im Restaurant Friesenstube: Wenn der innere Urlaubskompass ohnehin schon Richtung Ostsee weist, ist auch für den Gaumen die richtige Wahl.



Kreideküste Rügen

### Herbst-Wandern auf Mönchgut

#### Leistungen:

- Übernachtung inkl. Frühstücksbuffet
- Begrüßungsgetränk
- 1 x Abendessen mit einem 3-Gang-Wahl-Menü bei Anreise
- 1 x Körperpackung mit Nachkerzenöl
- kostenfreie Nutzung des Schwimmbades und der Saunalandschaft

#### Termine:

02.10. – 04.10.2026  
16.10. – 18.10.2026  
22.10. – 25.10.2026  
30.10. – 01.11.2026  
13.11. – 15.11.2026  
20.11. – 23.11.2026  
27.11. – 30.11.2026

DZ-Komfort p.P. 199,00 €  
EZ-Komfort p.P. 169,00 €



Ihr Gastgeber  
Das Waldhotel Team

### AKZENT ★★★★★ Waldhotel SPA Rügen

Waldstraße 7  
18586 Ostseebad Göhren  
Telefon: 038308 50500  
E-Mail: [urlaub@waldhotelgoehren.de](mailto:urlaub@waldhotelgoehren.de)  
[www.waldhotelgoehren.de](http://www.waldhotelgoehren.de)



### Zertifiziert durch:





## AKZENT Aktiv & Vital Hotel Thüringen



AKZENT Aktiv & Vital Hotel Thüringen, Schmalkalden

### Bowling, Biking & Wellness im Thüringer Wald

Die richtige Mischung aus Aktivität und Wellness macht einen gelungenen Urlaub aus. Endlich etwas anderes erleben, in die Natur eintauchen, Sport treiben und dann ... einfach ganz tief entspannen! Das **AKZENT** Aktiv & Vital Hotel Thüringen bietet genau die passende Grundlage dafür, denn es befindet sich in schönster, naturnaher Umgebung und hält alles bereit, was das Gästeherz erfreut.

Das 4\*\*\*\*-Haus versteht sich als ausgesprochenes Wellnesshotel. Mit seinem mehr als 1.000 Quadratmeter umfassenden Aronia Vital SPA, dem Innen- und Außenpool sowie den vielen Massage- und Beauty-Angeboten wird es für seine Gäste zum Refugium der Entspannung. Der hoteleigene Fitnessraum, die Bowlingbahnen, das Padel-Tennis und die herrlichen Wanderwege der Umgebung sorgen dafür, dass die aktive Erholung reichlich zum Zuge kommt.







Marktplatz, Schmalkalden

## Fachwerk & Nougat in Schmalkalden - meine süße Urlaubswelt

Das **AKZENT** Aktiv & Vital Hotel Thüringen hat sich in ruhiger, sonniger Lage am Rande von Schmalkalden angesiedelt. Es lohnt sich, den kleinen Ort mit seinen knapp 20.000 Einwohnern kennenzulernen: prächtiges, historisches Fachwerk, hübsche Gässchen und eine Geschichte, die staunen lässt! Nicht nur stammen von hier die berühmten Viba-Nougat-Produkte, auch Martin Luther ist bereits vor Ort gewesen.

### Geschichte erleben - im Lutherhaus Schmalkalden

1537 reiste der berühmte Reformator Martin Luther zum Treffen des Schmalkaldischen Bundes an – und hinterließ der Welt ein weiteres Lutherhaus, in dem er gewohnt hat. In seiner Wohnung im eindrucksvollen Fachwerkgebäude ist die Dauerausstellung "Mit dem Glauben Staat machen - Landgraf Philipp der Großmütige 1504-1567" zu sehen. Der hessische Landgraf unterstützte die Reformation und war Mitbegründer des Schmalkaldischen Bundes.

## Renaissanceschloss & Naturpark - das Auge „urlaubt“ mit

Im Thüringer Wald geht das Auge mit auf Urlaub! Schon allein das prunkvolle Schloss Wilhelmsburg, ein fast perfekt erhaltenes Meisterwerk der Renaissance, ist einen Ausflug wert. Das Praktische: Es befindet sich in Schmalkalden, nur wenige Kilometer vom Hotel entfernt.

Wer sich nach üppiger Natur zum Eintauchen sehnt, begibt sich in den Naturpark Thüringer Wald, ebenfalls direkt vor der Tür. Sanfte Hügel, tiefe Täler, schattige Fichtenwälder und farbenfrohe Bergwiesen reihen sich hier aneinander. Dazu Burgen, Schlösser und Gaststätten wie in einem Urlaubsmärchen: Das alles tut der Seele gut und lässt den ganzen Menschen endlich wieder im Augenblick verweilen.

## Schlemmen wie Gott in Thüringen

Wozu zum Schlemmen nach Frankreich fahren, wenn die Thüringer Küche doch zum Greifen nahe ist? Zum **AKZENT** Aktiv & Vital Hotel Thüringen gehört die Gaststube Henneberger Haus – und dazu wiederum ein uriger Biergarten plus die wunderbar leckere Küche. Natürlich werden hier tolle regionale Gerichte serviert, doch wer es lieber international mag, kommt ebenso voll auf seine Kosten.

Im ganzen Haus herrscht dieselbe herzliche Gastfreundschaft wie im Restaurant. Und am Nachmittag gibt es hausgebackenen Kuchen, passend zur jeweiligen Jahreszeit. Frisch aus der Thüringer Nachbarschaft stammen die verwendeten Erdbeeren, Äpfel, Aprikosen und Pflaumen. Mh, wie das duftet und schmeckt!

Auch das Hotelrestaurant Gräfin Anastasia hat mit seiner gepflegten Terrasse einen sommerlichen Außensitz zu bieten. Im gediegenen Ambiente findet das ausgiebige Frühstück statt, ebenso wie das elegante Dinner sowie vielerlei privaten Feiern. Verschiedene Ernährungsgewohnheiten werden jederzeit berücksichtigt, einfach die freundliche Bedienung fragen.

## Vital Kochschule für den Spaß am Kochen

Kochen macht Spaß – fast so viel wie gutes Essen: Wer die hotel-eigene Kochschule besucht, spürt das sofort. Die kurze Vorstellungsrunde beginnt mit einem Glas Prosecco oder Bier, dann geht es ran ans selbst gekochte 3-Gang-Menü. Kochen, kosten, Fragen stellen und ganz viel lernen, so läuft jede Runde ab. Zum Abschluss gibt es eine leckere Kaffeespezialität, mitsamt allen köstlichen Erinnerungen. Das Erlebnis ist buchbar im **AKZENT** Aktiv & Vital Hotel Thüringen.

Ihre Gastgeber  
Familie Gerber

**AKZENT ★★★★★**  
**Aktiv & Vital Hotel Thüringen**  
Notstraße 33  
98574 Schmalkalden  
**Telefon:** 036 83 46 65 70  
**E-Mail:** [info@aktivhotel-thueringen.de](mailto:info@aktivhotel-thueringen.de)  
[www.aktivhotel-thueringen.de](http://www.aktivhotel-thueringen.de)





# PAPRIKA

+ ... viel Vitamin A und E sowie B-Vitamine wie die wichtige Folsäure (B9)

+ ... wertvolle Antioxidantien als Zell- und Immunschutz

+ ... je reifer die Paprika, desto mehr gesunde Carotinoide



+ ... rote Paprika noch nährstoffreicher als gelbe und grüne Schoten

© Viktor Malyshchyts - stock.adobe.com

+ ... mehr Vitamin C fürs Immunsystem als viele Zitrusfrüchte

## Darum sind Paprikas unsere Superhelden

Ob Augen, Haut oder Herz-Kreislauf-System: Der regelmäßige Verzehr von Paprika fördert die Gesundheit auf vielen Ebenen. Die enthaltenen Antioxidantien können zum Beispiel altersbedingten Augenerkrankungen und vorzeitiger Hautalterung vorbeugen. Auch die Kollagenproduktion kommt durch die knackige Frucht in Schwung. Der hohe Kaliumgehalt hilft bei der Blutdruckregulierung mit, während die enthaltenen Ballaststoffe die Darmgesundheit fördern. Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte seine Paprika vorzugsweise gegart genießen – oder vor dem Genuss die Haut abziehen. Die frische Schote schmeckt zum Glück in jeder Variante, ob als Rohkost, im Smoothie, aus dem Ofen oder der Pfanne. Ergo: Wer immer ein paar Paprika im Haus hat, kann sich jederzeit etwas Leckeres zaubern..

### Paprika im Smoothie – so wird's lecker und gesund!

Gemüse-Smoothies liegen aus gutem Grund im Trend. Durch die Rezeptvielfalt ist garantiert für jeden etwas dabei, auch wenn es um die Paprika geht. Sie lässt sich zum Beispiel in süßer Variante mit Banane, Honig, Naturjoghurt, etwas Ingwer und einem Spritzer Zitrone verarbeiten: Fertig ist der naturgesunde Sommerdrink!

Ein anderes Smoothie-Rezept kombiniert die Paprika mit Salatgurke, Frühlingszwiebeln, Mandeln, passierten Tomaten, Olivenöl, etwas Zi-

tronensaft, Salz, Pfeffer, Chiliflocken und stillem Mineralwasser. So entsteht ein enorm nährstoffreicher Drink – und die leichte Schärfe rundet den Genuss ab.

Bevor die Paprika in den Standmixer kommt, muss sie gehäutet sowie von Kernen und weißen Innenhäuten befreit werden. Die Frucht enthält viel Wasser, darum ist es ratsam, zu Anfang wenig Flüssigkeit hinzuzugeben, nach dem Mixen die Konsistenz zu prüfen und bei Bedarf nachträglich zu ergänzen. Smoothies sind im wahrsten Sinne des Wortes zum Probieren da: Jeder kann hier nach Herzenslust mixen und eigene Lieblingsdrinks mit oder ohne Paprika kreieren!

### Wann hat die heimische Paprika Saison?

Im heimischen Freilandanbau boomt die Paprika in den Monaten August und September. Dann sind besonders viele der beliebten Früchte frisch und mit bester Ökobilanz auf dem Markt. Wer im Juli und Oktober genau hinschaut, erwischt vielleicht noch die eine oder andere regionale Schote. Im Supermarkt gibt es zwar das ganze Jahr über Paprika zu kaufen, doch die kommt meistens von weit her. Es lohnt sich, einen Blick auf die Herkunft zu werfen!





## Gewinnen Sie 2 Übernachtungen für zwei Personen im AKZENT Hotel Berlin

### IHR GEWINN

Urlaub an der „Quelle des Wohlgefühls“ – das bietet das **AKZENT** Hotel Berlin in Bad Bevensen. Das familiengeführte 3-Sterne Superior-THERMEplus-Hotel befindet sich in direkter Nähe der bekannten Jod-Sole Therme mit ihrer großzügigen Saunalandschaft und dem vielfältigen Wellness-Programm im Spa & Vital Center. Auch das Kurzentrum mit seinem malerischen Kurpark erreichen Gäste mit wenigen Schritten. Entspannen unter alten Bäumen oder am liebevoll angelegten Seerosenteich – kneipen, joggen oder walken: Alles ist bereit für das individuelle Erholungsprogramm.

Was bedeutet THERMEplus? Gäste des **AKZENT** Hotels Berlin genießen für jede gebuchte Übernachtung einen vollen Tag Eintritt in die Jod-Sole-Therme von Bad Bevensen – kostenlos und unbegrenzt. Die Nutzung der Saunalandschaft ist darin enthalten. So geht Urlaub im Kurparadies!

Im Hotel warten helle Wohlfühlzimmer, eine sonnige Gartenterrasse, ein gemütlicher Wintergarten, die hauseigene Massageabteilung und das Hotelrestaurant mit seinen frisch zubereiteten Speisen. National und saisonal richtet sich die leckere Küche aus. Am Nachmittag gibt es selbstgebackenen Kuchen zur entspannten Kaffeepause, am Abend ein 2-Gang-Menü im Rahmen der Halbpension. Und natürlich beginnt der Tag im Haus am reichhaltigen Frühstücksbuffet, so viel Genuss muss sein. Danach steht der beschauliche Kurort mit der umgebenden Lüneburger Heide für Erkundungstouren bereit: einfach schön!



#### AKZENT Hotel ★★★ Berlin

Alter Wiesenweg 11  
29549 Bad Bevensen  
Telefon: 05821 5060  
E-Mail: [info@hotel-berlin-bad-bevensen.de](mailto:info@hotel-berlin-bad-bevensen.de)  
[www.hotel-berlin-bad-bevensen.de](http://www.hotel-berlin-bad-bevensen.de)



| Fluss in Spanien            | Moderfarbe (franz.: blau)     | mit Wucht gegen etwas stoßen  | Musikwerk (latein.) | lateinische Vorsilbe: vor... | kanadischer Wapiti-hirsch | zu keiner Zeit | flüssiges Fett |
|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------|------------------------------|---------------------------|----------------|----------------|
| ↙                           | ▼                             | ▼                             | ▼                   | Stadt in Nevada (USA)        | ▶                         | ▼              | ↻ <sub>2</sub> |
| Kleinigkeit, Nicht-tigkeit  | ▶                             |                               | ↻ <sub>1</sub>      |                              |                           |                |                |
| straßen-ähnlicher Laufvogel | ▶                             |                               |                     | Abscheu. Widerwille          | ↻ <sub>6</sub>            |                |                |
| kurz für: um das            | ▶                             |                               | ↻ <sub>4</sub>      |                              |                           |                |                |
| beliebtes Haustier          | isla-mischer Rechts-gelehrter |                               | abge-magert         |                              |                           |                |                |
| ↙                           | ▼                             |                               | ▼                   |                              |                           |                |                |
| Sand-, Schnee-anhäufung     |                               | gefährlicher Meeres-raubfisch |                     |                              |                           |                |                |
| ↙                           | ↻ <sub>3</sub>                | ▼                             |                     |                              |                           |                |                |
| spanisch: Meer              | ▶                             |                               |                     |                              |                           |                |                |
| englisch, französisch: Luft | ▶                             | ↻ <sub>5</sub>                |                     |                              |                           |                |                |

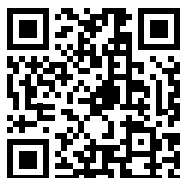


|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|

### SPIELREGELN

Kururlaub, wie er sein soll: Wer tiefgreifende Erholung sucht, wird im **AKZENT** Hotel Berlin fündig. Der Gewinner dieses Rätsels darf sich über zwei Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück im schönen Bad Bevensen mit freiem Zugang zur Therme freuen. Senden Sie Ihre Lösung bis zum 30.09.2026 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](mailto: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 |
|---|---|---|---|---|---|

**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](http://www.akzent.de) · [info@akzent.de](mailto: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.