

# vital

Juli 2012

2,60€

Österreich 2,80 €  
Schweiz 5,00 sfr  
BeNeLux 3,10 €  
Frankreich 3,60 €  
Griechenland 4,50 €  
Italien 3,60 €  
Spanien 3,60 €  
Portugal (cont) 3,70 €  
Slowenien 3,60 €  
Slowakei 3,80 €

## Die Heilkraft der Blüten

Die besten Rezepte  
zum Selbermachen

## Mehr Kreativität

5 Übungen, mit denen Sie Ihr  
kreatives Potenzial wecken

## „Mein Kind zieht aus“

Frauen erzählen, wie sich ihre  
neue Freiheit anfühlt

## Gesunde Zähne

Welche Nahrungsmittel  
den Schmelz schützen



## Detox light

5 Drinks  
zum Entschlacken

## Leichte Beerenkuchen

Ein Sommergenuss

## Sauerland

Erholungs-Geheimtipps  
für Genießer

# Schön

Happy  
Aging  
leicht  
gemacht

# in jedem Alter

Geniale  
Pflegetipps  
für Frauen

ab 30, 40 und 50+



Mit Diät-Coach unter [www.vital-diaetcoach.de](http://www.vital-diaetcoach.de)

1 Unsere Autorin beim Stockbrotbacken  
2 In der Gruppe oder einzeln, eine Etappe oder mehr – hier wandert jeder, wie er mag  
3 Kuh auf sattem Grün  
4 Pause auf der Riesenbank, wenn die Füße qualmen



4



VITAL-REISEPLANER

# Wanderurlaub Sauerland

**Anreise:** Mit dem eigenen Auto oder per Bahn z. B. bis Winterberg. Viele Gasthöfe bieten Abholservice und Gepäcktransport zur nächsten Station an.

**Übernachten & Verpflegung**  
**Schinkenwirt** Im Waldhotel kostet ein DZ ab 84 Euro/Nacht inkl. Frühstücksbuffet. Unbedingt Marmeladen und Waldblütenhonig für zu Hause kaufen! Michael Pfannes bietet für 25 Euro p.P. auch Kräutertouristenwanderungen mit kulinarischen Überraschungen an. [www.schinkenwirt.com](http://www.schinkenwirt.com)

**Hiebammenhütte** Hier kehren alle ein, die deftige Küche lieben. [www.hiebammen-huette.info](http://www.hiebammen-huette.info)

**Rose-Cottage** Mechtild Heidrich betreibt Gärtnerei, Bed & Breakfast und ein Café. DZ ab 56 Euro inkl. Frühstück. [www.rosenbogen-heidrich.de](http://www.rosenbogen-heidrich.de)

**Berggasthof Hotel Kahler Asten** Bei klarem Wetter Blick bis zum Harzer Brocken. DZ ab 84 Euro inkl. Frühstück. [www.kahlerasten.de](http://www.kahlerasten.de)



**Treffpunkt Brilon:** Unsere Wandertour startete dort, wo der Rothaarsteig beginnt

## Auf Hapes Spuren: Ich bin dann mal...

**Die schönsten Wanderwege**  
Deutschlands Wandern ist in, Urlaub in Deutschland auch. Neben dem Rothaarsteig, den unsere Autorin wählte, können Sie auch den Rheinsteig, Eifelsteig, Saarhunsrück-Steig, Hochrhöner usw. begehen. Dank des Wanderbooms werden rund um die Wege immer mehr Services angeboten, etwa Gepäcktransport, Verpflegung, Waldmöbel oder lehrreiche Stationen. Mehr auf [www.top-trails-of-germany.de](http://www.top-trails-of-germany.de)

**Kräuterwanderungen** bei Astrid Völlmecke, ab 10 Euro p.P. [voellmecke@schmallenberger-sauerland.de](mailto:voellmecke@schmallenberger-sauerland.de)

**Bergdorf Liebesgrün** Alle Holzhäuser mit Kaminofen und Spa, dazu Hotelservice, Frühstück wird gebracht. Ab 95 Euro p.P. inkl. Halbpension. [www.liebesgruen.de](http://www.liebesgruen.de)

**Hütten-Kochkurse** bei Ralf Blümer in der „Handweiserhütte“, Mi/Do ab 70 Euro p.P. [www.handweiserhuetten.com](http://www.handweiserhuetten.com)

**Reiseplanung und Karten** über [www.rothaarsteig.de](http://www.rothaarsteig.de) und [www.sauerland.com](http://www.sauerland.com)

### Wanderpause? Hier entlang

**Kunst** Jürgen Suberg war Schüler von Beuys, lebte in Rom und Kassel und kehrte ins Sauerland zurück. Sein Atelier liegt im ältesten Haus des Dorfes Elleringhausen. [www.kunstatelier-suberg.de](http://www.kunstatelier-suberg.de)

**Waldskulpturen** Elf imposante Skulpturen zwischen Schmallenberg und Bad Berleburg. [www.waldskulpturenweg.de](http://www.waldskulpturenweg.de)

**Alternativ-Wald** Aufforstungsprojekt nach dem Orkan Kyrill 2007. Alle Bäume sind Spenden, darum wächst zwischen Holzskulpturen alles von Ahorn bis Ginkgo. [www.briloner-buergerwald.com](http://www.briloner-buergerwald.com)

**Markenschnäppchen** Renommierete Marken wie Falke oder Berndes kommen aus dem Sauerland. Outlets und Werksverkäufe auf [www.made-im-sauerland.de](http://www.made-im-sauerland.de)