

# Wiener Journal



Das Magazin der WIENER ZEITUNG ■

18. April 2014

## Lebenssaft

Von der Mystik des Bluts / Interview mit einem Vampirologen / Beim Blutspenden

# Nur nicht hudeeln!

Gemächliches Wandern ohne große Anstrengung: Dank zahlreicher Aufstiegshilfen und Einkehrmöglichkeiten sind auch in alpinen Regionen „Slow Foot Wanderungen“ möglich. Familien mit Kindern und Senioren dürfen sich schon startklar machen.

**M**it Vollgas durch die Landschaft oder doch lieber entschleunigt und mit offenen Sinnen die erwachende Natur genießen? Marathons, Nachtmärsche und rekordverdächtige Gipfelläufe stehen zu Beginn jeder Wandersaison hoch im Kurs. Nach monatelanger Winterpause – der Winter

war ohnehin nicht berauschend – wollen wieder tausende begeisterte Anhänger ihre Grenzen testen und bisweilen auch überschreiten. Aber da gibt es auch die Genießer, Bummler und (altersbedingten) Genusswanderer, die zwischendurch gerne innehalten, entlang der Route zumindest einmal einkehren, oder einfach nur auf einer Aussichts-

bank oder einer Picknickdecke den nahenden Bergsommer und die Natur genießen möchten.

Ganz der neuen Gemütlichkeit entsprechend findet sich in den Outdoor-Regalen der Buchhandlungen gehäuft „Slow-Foot“-Literatur, die zur neuen Beschaulichkeit in der Natur aufruft. Langsamem Fußes die ober-österrei-

## FIT IN DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE

Die Lust am Wandern ist jedenfalls keine Frage des Alters, eher eine Frage von Gesundheit und Fitness. Für Wanderer und Bergsteiger ab 50 haben die Naturfreunde



im gleichnamigen Folder zahlreiche Tipps parat. Fitness-Check, praktische Infos zu Zeitplanung, Verpflegung, Gehtempo und Routenwahl finden

sich ebenso wie gesundheitliche und therapeutische Aspekte des Wanderns. Sogar speziell ausgebildete Seniorenbetreuer bieten die Naturfreunde an. Der Folder „Wandern und Bergsteigen für Menschen ab 50“ wird gratis zugeschickt.

Nähere Infos: [www.naturfreunde.at/Shop/liste/foldersh](http://www.naturfreunde.at/Shop/liste/foldersh)



chische Bergwelt erobern – so lautet etwa das Credo von Stephen Sokoloff. Der Autor ermutigt, sich schleunigst zu entschleunigen und ein eigenes Tempo zu finden. Seine Devise: Mit Augen, Herz und Hirn unterwegs sein. Sokoloff führt zu den reizvollsten Regionen Ober-österreichs und zeigt ihre landschaftlichen, naturkundlichen und historischen Besonderheiten. Was bleibt, sind für den Genusswanderer unvergessliche Erlebnisse. Die Liste möglicher Entspannungsrouten kann sich sehen lassen: Salzkammergut, Pyhrn-Priel-Region und Nationalpark Kalkalpen, Zentralregion sowie Mühlviertel, Hausruckviertel, Innviertel und sogar Passau. Insgesamt 38 entspannende Touren stehen zur Auswahl.

Nicht minder genussvoll lockt die Wanderführerin Birgit Eder in ihrem neuen Trekkingbuch

durch Bayern, Österreich und Südtirol. Von Hütte zu Hütte – mit der ganzen Familie – wird bei der Auswahl vor allem auf Kinder und Einsteiger Rücksicht genommen. Drei Zinnen, Südtiroler Rosengarten, Zugspitze, Karwendel, Dachstein, Hochschwab und Rax sind ebenso beschrieben wie einsamere Touren abseits der Klassiker. Die Touren zeichnen sich durch geringe, Knie schonende Steigungen und kurze Weg-etappen zwischen den Übernachtungshütten aus. Viele Höhenmeter können zudem mit Gondeln, Bussen oder Taxis bewältigt werden. Zu jedem Tipp finden sich Fotos, Skizzen und Höhenprofile. Etwas anders ist auch Eders Schreibstil: „Der leichteren Lesbarkeit halber wurde durchwegs die weibliche Anrede verwendet. Natürlich sind damit auch alle Männer gemeint.“ ┘

## BUCH- UND WANDERTIPPS FÜR GENIESSER

Stephen Sokoloff:

**Slow Foot Wanderungen – Oberösterreich**  
Gemütliche Touren zum Schauen und Verweilen.

1. Auflage März 2014, 208 Seiten, € 19,99  
ISBN 978-3-7012-0147-1, [www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)



Birgit Eder:

**Wander- und Hüttenurlaub – Trekking für ALLE in Bayern, Österreich und Südtirol**

Von Hütte zu Hütte auf traumhaften Wegen. 32 Mehrtagestouren.

1. Auflage 2014, 296 Seiten, € 18,90  
ISBN: 978-3-902939-05-0,  
[www.wandaverlag.at](http://www.wandaverlag.at)



### Sehen, erkennen, melden

Wer gemächlich und mit offenen Augen durch den Frühling wandert, wird auch viel entdecken. Vor allem mit Kindern. Der Naturschutzbund hat neben einer umfangreichen Tier- und Pflanzenbestimmung auch eine eigene Amphibien-Meldeplattform eingerichtet. Also reinklicken und mitbestimmen unter [www.naturbeobachtung.at](http://www.naturbeobachtung.at).

# FAIRWAY 2 HOTEL



## 282 Greenfee-Gutscheine & 76 Hotel-Gutscheine zum halben Preis

Mit dem Kauf des **FAIRWAY 2 HOTEL**-Buches erwerben Sie **282 Greenfee-Gutscheine** von österreichischen, bayrischen, italienischen, slowenischen, ungarischen und tschechischen Golfclubs sowie **76 Hotel-Gutscheine** um nur **€ 59,40**.

**Das Prinzip ist einfach: 2 spielen – 1 zahlt.** Alle Gutscheine sind bis zum 31. 12. 2014 gültig. Insgesamt gibt es jeweils 2 Greenfee-Gutscheine von jedem der teilnehmenden Partnerclubs. Weiters sind in diesem Buch auch **76 Übernachtungsgutscheine** von 3\*- , 4\*- und 5\*-Hotels nach demselben Prinzip für Sie enthalten, um Ihnen nicht nur das Golfen selbst um die Hälfte des Normalpreises zu ermöglichen, sondern auch besonders günstige Kurzurlaube zu gewährleisten.

**Info-Hotline: +43/(0)699/811 80 216**

**[www.fairway2hotel.at](http://www.fairway2hotel.at)**

Gutscheine  
im Wert von  
ca. € 19.000,-

