

AUGUST 2017

Das
Wohlfühl-
MAGAZIN
Nr. **1**

GEFÜHL DES MONATS
ENTSCHLEUNIGUNG
Die Kunst, in unserer
hektischen Welt
abzubremsen

vital

**Was unser
Blut über
uns verrät**

Werte endlich
verstehen

**Lieben Sie
Ihren Körper!**

Ein Plädoyer für
mehr Normalität

**Ran ans
Eingemachte!**
Köstlichkeiten
einwecken – und
verschenken

**Das andere
Mallorca**
5 geheime Orte,
an denen Ihr
Urlaub magisch
schön wird

Toller Teint
Porentief rein:
die optimale
Reinigung

Essen Sie sich

gesund

- Mit den richtigen Mahlzeiten **Krankheiten vorbeugen**
- Die erstaunliche **Heilkraft** von Vitalstoffen nutzen
- Plus: die besten Tipps von **Ernährungs-Doc** Anne Fleck



2,95 €
Österreich 3,15 €
Schweiz 5,60 sfr
www.vital.de



Mallorca mal anders

Ja, es gibt sie noch: unbekannte Orte. Fünf **Insel-Expertinnen** verraten uns ihre Geheimtipps, von der einsamen Bucht bis zum besten Bio-Markt

REDAKTION: KIRSTEN RICK



Schnorchelparadies: die Bucht von Portals Vells

Mein Unterwassertraum

„Zum Schnorcheln empfehle ich die türkisblaue Bucht von Portals Vells. Ein ruhiger und idyllischer Ort in historischer Umgebung. An Land laden ein mittelalterlicher Turm und die Muttergottes-Höhle, die einst Seeleuten Unterschlupf bot, zu einer kurzen Wanderung ein. Ein Traum für Schnorchler und Taucher ist auch die vorgelagerte kleine Insel El Sech. An diesem abgeschiedenen Ort tummeln sich viele Fische, nicht selten gibt

es Barrakudas, Doraden, Barsche, Mönchsfische zu entdecken. Und mit ein bisschen Glück – und guten Augen – auch einen Oktopus, Moränen oder einen Skorpionsfisch.“

.....
Anreise mit dem Auto vom Kreisell in Magaluf (Richtung El Toro) zur Platja de Port Vells. Beide Plätze werden auch von der Tauchschiule Big Blue Diving bei Tauch- und Schnorchelausflügen zwischen April und Oktober angefahren.



Die Tauchlehrerin Ursula Halbeisen betreibt gemeinsam mit Udo Weber die Tauchschiule Big Blue Diving, bigbluediving.net

Romantisch: Finca-Hotel „Ses Cases de Fetget“

Mein Tipp für Verliebte

„Inmitten des Naturparks Levant, umgeben von Bergen und Mandelbaumhainen liegt die Finca ‚Ses Cases de Fetget‘, erbaut im 17. Jahrhundert. Die alten Landwirtschaftsgebäude wurden liebevoll restauriert, der ursprüngliche Charakter blieb erhalten – so entstand eine tolle Mischung aus antik und modern. Die zwölf Zimmer bringen Komfort und Natur perfekt

in Einklang. Das Hotel müssen Sie eigentlich gar nicht verlassen: Der Blick von den Sonnenbetten am Pool aufs Meer ist atemberaubend und im Restaurant genießen Sie kreative mallorquinische Küche.“

.....
„Ses Cases de Fetget“, zwischen Son Servera und Arta, DZ ab ca. 105 Euro, sescasesdefetget.com



Die Hochzeitsplanerin Jutta Birfelder lässt die Wünsche von Paaren wahr werden und organisiert auf Mallorca auch ungewöhnliche Trauungen, mallorca-hochzeiten.com





Entspannt: Tour zum Castell d'Alaró

Mein Wandervergnügen

„Auf dem 822 Meter hohen Berg Puig d'Alaró ruhen die Ruinen der alten Festung. Sie müssen nicht von ganz unten starten, mit dem Auto können Sie ein ganzes Stück hochfahren, dann dauert die Tour nur noch etwa

eine Stunde. Oben angekommen können Sie die kleine Kapelle des Klosters besichtigen. Pamboli (belegte Brote) gibt es in der Bar der historischen Pilgerherberge zu kaufen. Dann einfach die Füße auf die Mauer legen,

den Blick über die Bucht von Palma schweifen lassen und genießen! Wer bleiben möchte: In der Einsiedelei können Sie auch übernachten.“

Am Restaurant „Es Verger“ (auf ca. 600 m) das Auto parken, zu Fuß den Schildern zum Gipfel folgen.



Die Wanderführerin Astrid zu Stolberg führt individuell geplante Exklusivtouren im Tramuntana-Gebirge. Keine Gruppen! prinzessin-stolberg.com

Nachhaltig: Mercat ecològic de Palma

Mein Lieblingsmarkt

„Ich liebe es, über Palmas einzigen Wochenmarkt zu schlendern, auf dem ausschließlich Produkte aus ökologischem Anbau und von kleinen Produzenten der Insel angeboten werden. Hier bekomme ich sogar Mehlsorten aus heimischen Getreidearten! Gemüse kaufe ich gern am Stand von ‚Sa Casa Pagesa‘, mit der Bauernfamilie bin ich

befreundet. Mein Lieblingsstand für Wurst, Eier, Olivenöl und Mandeln ist der von Biel Torrens, Landwirt und Vorsitzender von Slow Food Balearen. Er verkauft seine Produkte unter der Marke Can Caló.“

„Plaza de los Patines“ in Palma, Di u. Sa 8–14 Uhr

Die Köchin Caroline Fabian verwöhnt mit ihrem kulinarischen Finca-Service auch Feriengäste, z. B. „3 Tage plus“ ab 295 Euro pro Person, privatecooking-mallorca.com



Spirituell: der Tempel von Son Marroig

Mein magischer Ort

„Durch Zufall habe ich ihn bei einem Spaziergang entdeckt: ein Tempel aus weißem Marmor auf der Spitze einer Klippe. Eine Brise lässt den Duft der Olivenbäume aufsteigen, durch die Säulen schweift der Blick über das tiefblaue Meer – ein spirituelles Highlight! Die Plattform der Bar, die gleich daneben liegt, eignet sich hervorragend, um mit Yoga in den Tag zu starten.

Im 19. Jahrhundert gehörte das Anwesen dem österreichischen Erzherzog Ludwig Salvator. Er hat einen Ort geschaffen, an dem sich Natur und Romantik auf träumerische Weise verbinden.“

Das Herrenhaus und Museum (Mo–Sa 9.30–19 Uhr) „Son Marroig“ liegt zwischen Sóller und Valldemossa bei Deià, sonmarroig.com



Die Yogalehrerin Berenice Sophia Seiss bietet regelmäßig Retreats in einer Finca auf Mallorca an, z. B. „Pure Yoga“, 21.–28.10., ca. 1100 Euro, bereniceyoga.com

Immer eine Reise wert

Gute Gründe, zu jeder Jahreszeit Urlaub auf Mallorca zu machen

Frühling

Bei durchschnittlich 20° C (und an guten Tagen auch mal bis 26° C) und **6 bis 9 Sonnenstunden** pro Tag fühlen wir uns einfach rundum wohl.

Blütenpracht

Jetzt blüht auf Mallorca alles: Die Obstbäume stehen in voller Pracht und wer den richtigen Moment erwischt, sieht rote Mohnfelder am Straßenrand.

Ostern

Das wichtigste religiöse Fest auf der katholisch geprägten Insel wird in der Semana Santa mit Prozessionen gefeiert, z. B. in Palma, Pollença und Artà.

Preise

Flüge, Hotels, Mietwagen – alles ist in der Vorsaison so viel günstiger. Und die Menschen in Hotels und Restaurants sind vor dem großen Touristenansturm noch sehr entspannt.

Sommer

Im Juni beginnt die Hauptsaison, der Sommer ist meist **heiß und trocken**. Im August liegt die Wassertemperatur bei angenehmen 27° C.

Dauersonne

Für das perfekte Feriengefühl hat die Insel 300 Sonnentage im Jahr zu bieten: Auf das schöne Wetter können wir uns hier (beinahe immer) verlassen.

Traumstrände

Kilometerlang in der Bucht von Alcudia, fast karibisch wie Es Trenc. Zwar haben wir jetzt keine Bucht für uns allein, dafür hat garantiert alles geöffnet.

Vielfalt

Auch das Inselinnere hat seinen Reiz: sanft-hügelig mit Olivenhainen und Orangenfeldern, abenteuerlich das Tramuntana-Gebirge im Nordwesten. Es gibt viel zu entdecken!

Herbst

Die **Herbstsonne wärmt uns** mit Durchschnittstemperaturen zwischen 22 und 25° C im Oktober. Sogar baden können wir bei ca. 22° C noch.

Erntezeit

Die Oliven sind reif. In der Mühle „Son Catiu“ bei Inca können Besucher immer mittwochs miterleben, wie das köstliche Öl gepresst wird. Info: soncatiu.com.

So schön leer hier

Der Trubel hat sich gelegt, viele Orte haben wir nun ganz für uns allein. Die Strände, die Wege, die Bergdörfer – im Spätherbst ist alles ruhig.

Wandern

Liebliche Täler, wildromantische Schluchten, viele Aussichtspunkte: Mallorca ist ein Wanderparadies! 70 Tourenvorschläge stehen im Rother Wanderführer Mallorca, 232 S., 14,90 Euro.

Winter

Mild und feucht sind die Inselwinter meistens, bei Temperaturen, die sich normalerweise um 10° C bewegen. Die Natur erwacht früh im Jahr!

Mandelblüte

Zwischen Januar und März legen Millionen Mandelbäume ihr weiß-rosa Gewand an! Um die Pracht nicht zu verpassen: Reise für Mitte Februar planen.

Palma

Durch die Gassen schlendern, zeitgenössische Kunst im modernen Museum „Es Baluard“ sehen, Schnäppchen finden beim Schlussverkauf im Januar.

Genießen

Jetzt schmecken uns die oft deftigen Gerichte der mallorquinischen Küche: Spanferkel, Lammkoteletts und kräftige Eintöpfe! Und die Ensaimadas, die süßen Blätterteigschnecken.