

Reise

KOMPAKT

Neues aus der Reisewelt

Nicht mit Vollgas ins Nichtstun starten

Endlich raus aus dem Alltagstrott und so richtig entspannen. So darf Urlaub sein, allerdings sollte der Übergang nicht zu abrupt ablaufen. Wer von Überstunden und Freizeitstress direkt auf minimalste Aktivität umschaltet, riskiert Krankheiten – der schnelle Tempowechsel macht den Körper unter Umständen anfälliger, wie Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln erklärt. Er rät dazu, auch im Urlaub in Bewegung zu bleiben – mit Krafttraining am Strand, Wandern in den Bergen oder Paddeln auf dem See zum Beispiel. Bis der Körper wirklich zu regenerieren beginnt, braucht er auch einige Tage. Blöd also, wenn der Urlaub dann schon wieder vorbei ist. Auf der anderen Seite könnten zu lange Reisen dafür sorgen, dass bei der Rückkehr der Berg an Arbeit schier unüberwindbar scheint und man direkt wieder in großen Stress kommt. Zwar gibt es die ideale Urlaubslänge wohl kaum. Mehrere Forscher jedoch empfehlen nach Angaben der Sporthochschule eine Dauer von 14 Tagen. *dpa*

Serra da Estrela wird zum Weltgeopark

Serra da Estrela. Das höchste Gebirge auf dem portugiesischen Festland lädt zum Wandern und Biken ein und bietet spektakuläre Ausblicke. 375 Kilometer gekennzeichnete Wege gibt es im Nationalpark Serra da Estrela. Nun hat die UNESCO das Gebirge mit seinen Bergseen, Wasserfällen, seltenen Tieren und Pflanzen als „Weltgeopark“ unter besonderen Schutz gestellt. *srt*

Nebenplatz im Flugzeug hinzubuchen

Frankfurt am Main. Die Diskussion über zu volle Flieger und freie Mittelplätze ebbt nicht ab. Nun bietet Condor Passagieren die Möglichkeit, auf Kurz- und Mittelstreckenflügen einen freien Nebenplatz hinzu zu buchen – ab 39,99 Euro pro Person und Strecke. Wer dagegen bei Eurowings auf der Kurz- oder Mittelstrecke den freien Mittelplatz über das Callcenter dazu buchen will, zahlt nur 18 Euro. *srt*

Durch Litauen auf Land- und Speisekarte

Eine kulinarische Rundreise durch das baltische Land – in Bus, Bahn und einem alten Sowjet-Schnellboot

Von Friedrich Reip

1 Vilnius – Historische Rezepte mit bunter Geschichte

Wer zum Auftakt des Litauenurlaubs ein paar Tage in Vilnius bringt, ist gut beraten, an einer Stadtführung teilzunehmen: In der Hauptstadt zeichnet sich die spannende Kulturgeschichte des baltischen Landes vor der Vereinnahmung durch die Sowjetunion an jeder Ecke ab. Allerdings braucht es ordentlich Energie für die Kombination aus vollgepacktem Stadtführungsvortrag und dem hügeligen Auf und Ab über Kopfsteinpflaster und zerschlossene Bordsteine. Doppelt praktisch also, wenn man seine Geschichtsstunde auch im Sitzen nehmen kann und obendrein etwas zu essen bekommt. Das mitten in der Altstadt gelegene Restaurant Ertlio Namas arbeitet mit einem Geschichtswissenschaftler zusammen, der nach historischen Rezepten aus der Zeit vom 15. bis ins 18. Jahrhundert forscht und das Team mit allerlei spannenden Geschichten zu diesen versorgt. So gelangt man etwa von einer samtweichen Suppe aus Karotten und Sellerie rasch zur italienischen Prinzessin Bona Sforza, die Anfangs des 16. Jahrhunderts zur Großfürstin von Litauen wurde und in dem Zuge nicht nur Lasagne und Panettone in den Norden brachte, sondern auch besagte Gemüse. Außerdem hatte sie ein für Litauer gänzlich neues Instrument im Gepäck: die Gabel, die im Ertlio Namas daher glatt der Suppe zur Seite gelegt wird. Anders als so manche Info aus der Stadtführung vergisst man diesen Geschichtshappen ganz bestimmt nicht mehr.

2 Klaipeda – Wo internationale Küche Sinn macht

Knapp vier Stunden sind es mit dem Zug von der Hauptstadt im Südosten bis an die Küste, wo man schließlich, ein Viertelstündchen Fußweg vom Bahnhof entfernt, auf die Kurische Nehrung schaut. Hier läuft nach fast 24 Stunden Über-



Litauens Hauptstadt Vilnius gibt einen guten Vorgeschmack auf die satte Natur des Landes.

FOTO: BRUEV / ISTOCK

fahrt die Fähre aus Kiel ein – klar also, dass es um den Hafen herum und in der angrenzenden kleinen Altstadt eine Batterie von Restaurants gibt, die ausgehungerten Touristen schnelle Erleichterung versprechen. Mag man es etwas spannender, muss man sich ein Weilchen umschauen, ehe man in der Neustadt auf dem nördlichen Dange-Ufer aufs Monai stößt. Vytautas Samavičius, der bereits im Kopenhagener Über-Restaurant Noma gearbeitet hat, hat das kleine Lokal wie ein Speisezimmer eingerichtet: warmes Licht, gemütliche Musik, große Portionen aus der offenen Küche. Samavičius verbiegt sich nicht, um das Monai als wahnsinnig litauisch zu positionieren. Doch die internationale Speisekarte macht Sinn – immerhin waren auf der Lindenstraße im 18. Jahrhundert Kaufleute aus Deutschland, Schweden, England und den Niederlanden zu Hause.



Hausbackenes Brot und ein Gemüse-Strauß aus dem Garten des Monte Pacis – das sollte man unbedingt probieren.

FOTO: NEVERLEAVETHECLOUDS

3 Nida – Fisch zum Frühstück, Fisch zum Abendessen

Von Klaipeda aus ist es nicht weit zum westlichsten Punkt Litauens. Keine zehn Minuten dauert die Überfahrt nach Smytline auf der anderen Seite der Lagune. Das 20-Seelen-Dorf unweit vom Nordzipfel der Kurischen Nehrung verlässt man am besten im Bus Richtung Süden. Es geht durch einen dichten Pinienwald, den man so auf einer Halbinsel von einer durchschnittlichen Breite von zwei Kilometern nicht erwarten würde und aus dem es immer wieder ein paar Elche Richtung der wahren Gründe verschlägt, aus denen die Region so geliebt wird: bis über 50 Meter hohe

Dünen, die auf der westlichen Seite mit der Lagune flirten und gegenüber der Ostsee trotzten müssen. Hier liegt Nida, klar: ein Fischerdorf. Die Menschen erzählen einander den Witz, es gäbe hier zum Frühstück, zum Mittag- und zum Abendessen Fisch. Vermutlich war das nicht schon immer ein Witz, und in einem Lokal mit dem humorlosen Namen „Fisheria“ lacht auch heute noch niemand darüber. Forellenpâté auf Toast und Rührei mit geräucherter Makrele um zehn, danach Fischsuppe und zum Dinner viermal Fisch im Vor-, viermal Fisch im Hauptgang. Wer damit nichts anfangen kann, findet nur einige wenige Alternativen.

4 Kaunas – Ein vegetarischer Traum im aktiven Kloster

Rechts sind Bäume, links sind Bäume, und dazwischen Zwischenräume. Aber was für ein Zwischenraum das ist! Einmal aus dem Hafen von Nida und zurück über die Lagune übergesetzt, donnert das sowjetische Schnellboot vom Typ Raketa mit 60 Stundenkilometern den Fluss Memel hinauf – exakt auf der Grenze zwischen Litauen und der zu Russland gehörenden Oblast Kaliningrad. Vier Stunden später, gut gerädert vom Dauerdröhnen der Motoren, legt das Boot unweit der Altstadt von Kaunas an. Litauens zweitgrößte Stadt ist einer der Brennpunkte der bewegten Historie des Landes, doch schon Napoleon wusste es besser und blieb bei seinem (freilich militärisch motivierten) Besuch nicht im Zentrum, sondern bezog seine Unterkunft am heutigen östlichen Stadtrand. Hier steht seit 1674 das vielleicht prächtigste Barockensemble des Landes: Pazaislis. In das nach wie vor von Schwestern des heiligen Kasimir betriebene Kloster ist vor sieben Jahren das Hotel Monte Pacis eingezogen, zu dem auch ein Restaurant gehört. Gerade für Freundinnen und Freunde der vegetarischen Küche ist es ein ungemein beglückender Ort: Chefkoch Rokas Vasiulskas zaubert Gerichte wie Kräuterteilung-Texturen mit Alten Schweden oder Tatar aus Roter Bete mit Weißem Trüffel und kann sich dafür auch aus dem Schatzkästchen des vielfältigen Klostergartens bedienen. Mit auf den Tisch kommen beste Weine, darunter viele, die das Team selbst aus anderen Klöstern importiert, etwa ein rarer Kerner aus der berühmten Stiftskellerei Neustift in Südtirol. Es ist ein wahrhaftiger Traum.

5 Trakai – Beste Lage statt Geheimtipp

Wer vor der Abreise via Vilnius noch einen halben Tag Programm möchte, der macht einen fixen Abstecher nach Trakai, in diesem Jahr immerhin Kulturhauptstadt Litauens. Der Ausblick auf die prächtige spätmittelalterliche Wasserburg, im 14. und 15. Jahrhundert Residenz der litauischen Großfürsten, ist die etwas strapaziöse Anreise allemal wert. Den besten Blick hat man von der Terrasse des Restaurants Apvalaus Stalo Klubas aus. Und aus den Gerichten wie fermentiertem Gemüse, dass zu Chips getrocknet wurde, nur um dann in einer satten Blumenkohlcreme wieder schön eingepampft zu werden, oder dem einem Flussbett nachempfundenen Dessert „Sweet Stream“ mit seinen mit Mangoeis gefüllten „Steinen“ spricht viel Liebe fürs Detail. So süß und lecker haben sich Steine im Magen noch nie angefühlt.

Tipps und Infos

■ **Anreise:** Vilnius wird von mehreren deutschen Flughäfen aus angefliegen.

■ **Online:** Weitere Informationen bietet das offizielle Reiseportal unter www.lithuania.travel/de.

(Die Reise wurde unterstützt durch Lithuania Travel.)



Nordsee

Büsum, Pension Garni ab 28,- u. FeWo ab 34,-, zentrumsnah ☎ 04834-2495

Cux-Duhnen, App. strandn. BS-511361

Rügen

www.hotel-svantevit.de
Rügen, kl. indiv. geführt. Hotel, ca. 60m zum Strand, am Kurpark
☎ 030 / 56 79 770

Lüneburger Heide

Sommer-Hit 6 Ü/HP ab € 395,- p.P.
Radeln/Wandern 2-5 Ü/HP/Prog. ab € 155,- p.P.
Wohlfühltag 3 Ü/HP ab € 360,- p.P.

...inklusive Wellnessprogramm
Rosige Zeiten 6 Ü/HP/Prog. ab € 475,- p.P.

PARKHOTEL HITZACKER

Klaus Wiczorek Parkhotel-Hitzacker KG • GF: Peter Wiczorek
Am Kurpark 3 • 29456 Hitzacker (Elbe)
Tel. 05862/9770 • www.parkhotel-hitzacker.de

ZEIT FÜR NEUES

Finden Sie Ihre neue Traumimmobilie unter immo38.de, dem Immobilienportal für Ihre Region.

immo38
Wohnen in der Region

LOVE IS IN THE AIR

flirt38.de
Verlieben in der Region