Micky Maus im Reich der Mitte

McDonald's ist längst in China angekommen. Und Starbucks betreibt natürlich auch schon seine Kaffee-Filialen. Aber es hat ganze 40 Jahre seit Chinas wirtschaftlicher Öffnung gedauert, bis der Disney-Konzern im Reich der Mitte so richtig Fuß gefasst hat. Diese Woche, am 16. Juni, eröffnet in Shanghai der erste Freizeitpark auf chinesischem Festland – bisher gibt es solches Vergnügungsgelände nur in Hongkong. Fünf Milliarden Dollar hat der amerikanische Unterhaltungskonzern in den neuen Park mit dem berühmten Schloss-Nachbau investiert. Bis 2020 sollen jährlich zehn Millionen Besucher kommen. Die Werbemaschinerie läuft bereits auf Hochtouren. In Shanghai hat die Station der U-Bahn-Linie 11 eine eigene Disney-Station. Die Fluggesellschaft China Eastern hat ihre Flugzeuge mit Micky und Minnie Maus dekoriert. *(mai)* Foto: dpa

Entlastung vom Alltagsstress

Freizeit Rainer Brämer erforscht seit Jahrzehnten das Wandern. Er sagt, warum es gut für die Gesundheit ist und Walkingstöcke für ihn nicht mehr sind als eine clevere Geschäftsidee

VON ALEXANDER SING

Hape Kerkeling landete mit einem Buch über seine Pilgerreise einen Riesenerfolg. Auch die Wander-Werke von Manuel Andrack, bekannt aus der Harald-Schmidt-Show, und anderer Promis werden viel gelesen. Und nicht zuletzt finden Outdoorkleidung und -ausrüstung hierzulande großen Absatz. Deutschland, einig Wanderland? Dieser Schein trügt. Das sagt zumindest Rainer Brämer.

Laut seinen Studien ging das Interesse am Wandern in den vergangenen Jahren zurück. Vor allem junge Menschen ließen sich immer seltener zum Ausflug in die Natur bewegen. Damit widerspricht Brämer entschieden dem Deutschen Wanderverband (DWV), der seit Jahren von einem Wanderboom spreche. Brämer nennt das lieber ein „Wandermärchen", er sieht einen „Trend zur Bequemlichkeit". Pro Jahr sinke der Anteil derer, die ihre Freizeit in der Natur verbringen, um ein Prozent. Auch deshalb prophezeit Brämer den deutschen Wandervereinen mittelfristig ihr Ende.

Zwar unternimmt laut Befragungen nach wie vor jeder zweite Deutsche ab und an eine längere Fußtour, jeder Zehnte sogar häufiger. Davon sind aber kaum mehr als zwei bis drei Prozent in Vereinen organisiert. Vielen gehe es um das Naturerlebnis und die Erholung, Wandern als Sport oder Gemeinschaftserlebnis schätzten die wenigsten. Hauptsache unkompliziert. Das sei auch der Grund, dass kurze Spazierwanderwege und Rundtouren wesentlich beliebter seien als mehrtägige Ausdauerrouten.

Weite Strecken zu gehen, stärkt das Immunsystem

Der 73-jährige Brämer gilt als Deutschlands Wanderpapst. Seit Jahrzehnten erforscht er den Natursport, veröffentlichte schon über 500 wissenschaftliche Texte zu dem Thema. Eigentlich ist er diplomierter Physiker, sattelte später allerdings auf Sozialwissenschaften um. Heute untersucht er an der Universität Marburg als Deutschlands bisher einziger Natursoziologe das Verhältnis des Menschen zur Natur.

Mithilfe seiner Erkenntnisse plante er um die Jahrtausendwende den ersten Premium-Wanderweg des Landes, den Rothaarsteig. Er gründete außerdem das Deutsche Wanderinstitut, ein Netzwerk von Wanderexperten, das regelmäßig hochwertige Wanderwege auszeichnet. Sie haben das gewisse Etwas, das auch der Wanderexperte bei seinen Touren sucht. „Wichtig ist eine große Nähe zur Natur, abseits von Straßen und Städten. Das bedeutet eine gewisse Stille, die ich als angenehm empfinde. Und für das Auge sollte Abwechslung vorhanden sein." Er schätze die Ruhe, die solche Touren von der hektischen Welt böten. Doch gerade das würden vor allem junge Menschen anders sehen. „Die Medien bieten eine enorme Reizdichte, entführen in ganz andere Welten. Da kann die Natur nicht mithalten."

Erst ab etwa 25 Jahren kehre die Besinnung auf die Natur langsam zurück, weil viele dann zum ersten Mal Entlastung von Alltags-Stress bräuchten. Denn der Mensch fühle sich rein biologisch am meisten in der Natur zu Hause. „Von unseren Vorfahren her sind wir auf Ausdauersport im Grünen ausgelegt. Weite Strecken zu gehen, stärkt das Immunsystem."

Rainer Brämer

Auch für die Psyche sei das Wandern gut. Wer öfter seinen Blick über schöne Landschaften schweifen lasse, entspanne sich nachweislich. Viel Grün signalisiere dem Gehirn die Abwesenheit von Gefahr. „In Tests brachte ein Läufer, der draußen joggte, mehr Leistung als bei der gleichen Distanz in einer Sporthalle."

Wie wandert es sich also am besten? Brämer empfiehlt, einen größeren Ausflug in einer Gruppe von drei bis fünf Leuten zu machen, am besten mit Freunden. Einer sollte sich auf dem Weg auskennen. Wetterfeste Kleidung und gute Schuhe mit dicker Sohle seien Pflicht. Auf Stöcke könne man dagegen getrost verzichten. „Sie verunsichern eher beim Gehen, man verlagert das Gewicht dann anders. Bei Anstiegen kann man auch darüber stolpern. Eigentlich braucht man sie nicht." Die wenigsten Wanderer, die er mit Stöcken beobachte, würden sie auch richtig einsetzen. Dass sie dennoch so verbreitet sind, liegt für Brämer vor allem an einem, nämlich der cleveren Vermarktung der Hersteller.

Zimmer-Service

Der Turm steht da wie ein Ausrufezeichen: Hier bin ich! Wolfgang Maier, der mit dem Bau von Gewerbehöfen und dem Farmbau Fertigsystem zu Geld gekommen ist, hat ihn auf einer Anhöhe mit Blick auf Langenburg und das Renaissance-Schloss von Fürst Philipp zu Hohenlohe-Langenburg hingestellt – mit 38 Metern einen Meter höher als der Schlossturm und als Krönung seines Mawell Resorts. Die Häuser des Resorts sind durch einen unterirdischen Wandelgang und eine begrünte Dachlandschaft miteinander verbunden und teilweise so in den Muschelkalk hineingebaut, dass sie optisch mit der Landschaft verschmelzen – bis auf den Turm, der wie der Tower eines Flughafens in den Himmel über Hohenlohe ragt. Von der Bar hoch droben hat man einen spektakulären Blick ins Jagsttal. Und dass darüber noch eine Sauna (mit freiem Blick in die Landschaft) und ein Freiluft-Pool Platz haben, setzt dem Ganzen die Krone auf. Auch sonst müssen die Gäste des Mawell Resorts nichts missen. Mehrere Saunas und Pools, ausgeklügelte Ruheräume mit unterschiedlichsten Liegen, ein Fitnessraum, ein Jogging-Parcours samt Trimm-Geräten, ein Spa für Massage und Beauty-Behandlungen, Restaurant und Weinkeller stehen zur Verfügung. Maier könnte sich zufrieden zurücklehnen. Doch der umtriebige Unternehmer hat noch lange nicht genug. Derzeit entsteht die Tenne mit einer Showküche, die im Sommer eröffnen soll. Dann schwebt dem Visionär noch etwas nie Dagewesenes vor: eine „Waldwipfelschwimmrinne" 300 Meter lang, zwei Meter breit und 1, 34 Meter tief. In der Holzrinne auf Natursteinstützen sollen sich die Gäste durch die Baumwipfel treiben lassen können. *Lilo Solcher*

Mawell Ressort, Roseneck 5, 74595 Langenburg, Tel. 07905/94140, info@mawell-resort.de, www.mawell-resort.de, DZ ab 119 Euro

Der Ausflugstipp (92)

Kurz informiert

- **Adresse** Zisterzienserinnenabtei Oberschönenfeld, Oberschönenfeld 1, 86459 Gessertshausen.
- **Anreise mit dem Auto**
Von Augsburg kommend: Auf der B 300 Richtung Memmingen bis Gessertshausen, Abzweigung „Abtei Oberschönenfeld".
Von der A 8 kommend: Ausfahrt Adelsried, weiter Richtung Horgau, der Ausschilderung „Kloster und Museum Oberschönenfeld" folgen, bis Gessertshausen, Abzweigung „Abtei Oberschönenfeld".
- **Info** www.schwaebisches-volkskundemuseum.de

Museum, Spielplatz, Biergarten – in Oberschönenfeld ist viel für Besucher geboten. Aber es gibt auch noch ein richtiges Klosterleben – mit Garten. Archivfoto: Merk

Brot, Natur und Kunst

Oberschönenfeld Ein Besuch im Kloster

Inmitten des Naturparks „Augsburg – Westliche Wälder", etwa 20 Kilometer südwestlich von Augsburg, liegt die Zisterzienserinnenabtei Oberschönenfeld. Das weitläufige Areal verbindet Kultur, Tradition, Moderne, Glaube und Natur miteinander und eignet sich als Ausflugsziel für Familien.

Seit 1723 bestehen Kloster und Kirche in ihrer jetzigen Form. Die Gebäude zeichnen sich weniger durch ihre pompöse Bauweise aus. Es ist viel eher die Größe, die die Abtei so eindrucksvoll wirken lässt. In den ehemaligen Wirtschaftsgebäuden der Abtei befindet sich heute das Schwäbische Volkskundemuseum Oberschönenfeld. Es zeigt den Alltag der bayerisch-schwäbischen Bürger in den vergangenen 200 Jahren. Außerdem gibt es Dauer- und Sonderausstellungen, die sich ebenfalls mit der Geschichte, Kultur und dem Leben auf dem Land beschäftigen. Moderner sind die Wechselausstellungen in der Schwäbischen Galerie. Noch bis Anfang Oktober ist die Ausstellung „Do it yourself – Mach's doch selber!" zu sehen. Traditioneller geht es in der hauseigenen Backstube zu. Hier werden Holzofenbrote nach altem Rezept aus reinem Natursauerteig gebacken und verkauft. Die Schwestern bieten außerdem feine Brotaufstriche an. Weitere Leckereien finden die Besucher im Klosterladen: Auf etwa 110 Quadratmetern gibt es unter anderem Energietaler und Spritzgebäck nach Hildegard von Bingen, Zitronentaler sowie Kräuterliköre. Alle Produkte stellen die Schwestern selbst her.

Für eine Pause eignet sich das Klosterstüble, zu dem auch ein Biergarten gehört. Dort werden sowohl schwäbische als auch bayerische Spezialitäten serviert. Auch für Kinder ist etwas geboten: Im Walderlebniszentrum können die Kleinen unter Anleitung die Wälder rund um die Abtei erforschen. Im Naturpark-Haus wird die Natur zum Erlebnis: Fühl- und Riechkästen sowie Holzpuzzle bringen den Kindern die Natur näher. *Alexandra Schneid*

Reise kompakt

Island: Eine Website für die Sagas

Immer mehr Touristen interessieren sich auf Island auch für die Geschichte und die Kultur der Insel. Die isländischen Sagas aus dem 13. und 14. Jahrhundert sind Islands größter Beitrag zur Weltkultur. Bis heute sind die Orte und Wege der Sagas allen Isländern wohlbekannt. Nun gibt es eine speziell konzipierte, neu gestaltete Saga-Website der Icelandic Saga & Heritage Association (ISHA), die es Besuchern erleichtert, Geschichte und Kultur Islands zu verstehen: Die Website informiert über historisch bedeutsame Orte und die aus Sagas bekannten Sehenswürdigkeiten, gibt einen Überblick über bedeutende Museen und Kulturzentren und zeigt Landkarten und Fahrstrecken. Zusammen mit Promote Island hat die ISHA auch eine Broschüre herausgebracht, die das isländische Mittelalter und die Zeit der Wikinger beleuchtet. Außerdem stellt „The Iceland Academy", die jüngste Marketing-Kampagne von „Inspired by Iceland", unter anderem die isländischen Sagas in den Fokus. *(li)*

»info www.sagatrail.is