



## Diese Frau bringt Sie auf Touren

„Wandern ist eine Tätigkeit der Beine – und ein Zustand der Seele.“ Der Schriftsteller Josef Hofmiller (1872–1933) hat die Fortbewegung auf Schusters Rappen als unvergleichliche Möglichkeit erkannt, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Und noch viel früher wusste der römische Schriftsteller Seneca (\*etwa im Jahre 1, † 65 n. Chr.), dass es „schädlich für den Menschen ist, sich mit der Sänfte tragen zu lassen statt selbst zu gehen.“ Wie recht die beiden klugen Männer hatten, bestätigt nicht nur die moderne Wissenschaft, sondern auch 34 Millionen Deutsche. So viele Männer, Frauen und Kinder wandern in Freizeit und Urlaub und machen somit das Wandern zur beliebtesten Outdoor-Aktivität. Und damit sich so schnell niemand verläuft, haben die deutschen Gebirgs- und Wandervereine für ein flächendeckendes Wandervergnügen sage und schreibe 190 000 Kilometer Wanderwege markiert!

Ein beliebtes Wanderreiseziel ist natürlich auch Mallorca, die Lieblingsinsel der Deutschen.

Das Netz aus Wanderwegen, das sich über weite Teile der Insel erstreckt, umfasst mittlerweile mehrere Hundert Kilometer. Wer auf der größten Baleareninsel nicht auf eigene Faust unterwegs sein möchte, kann als Wanderführerin eine Frau engagieren, die die allerschönsten Routen kennt: Astrid Prinzessin zu Stolberg-Wernigerode. Jeder kann mit: Vom leichten Spaziergang durch die Natur mit Pinienduft und Meeresrauschen bis hin zur Extrem-Tour zu den Gipfeln des 1450 Meter hohen Tramuntana-Gebirges hat sie alles im Angebot: „Wandern ist das Beste, was man seinem Körper schenken kann. Wer regelmäßig wandert, ist belastbarer, fühlt sich ausgeglichener und hat eine bessere Fitness, mehr Kraft, mehr Energie. Außerdem kann man sich beim Wandern entspannen, unterhalten, seinen Gedanken nachgehen, riechen, hören oder einfach die Stille genießen. Alle Sinne werden aktiviert. Ich bin überzeugt – die Bewegung aus eigener Kraft ist der Schlüssel zum intensiven Erlebnis, zur Rückbesinnung auf die Wurzeln des Lebens. Deshalb sind auch meist die Handys abgeschaltet – oder wir sind so tief in der Natur, dass dort sowieso kein Empfang ist.“

Astrid Stolberg kam vor 16 Jahren nach Mallorca, lebt im Herzen der Insel, im Weinort Binissalem. Aus den natürlichen, wunderbar duftenden Ölen der Region – z. B. Orange, Limone, Pink Grapefruit, Rose oder Rosmarin – entwickelte sie eine ebenso reine wie hochwertige eigene Kosmetiklinie. Und seit vier Jahren bietet sie Wanderungen an. Wie kommt eine Prinzessin, die die Meisterschule für Mode in München mit Abschluss-Diplom als Mode- und Werbedesignerin besucht hat und die mit einem Prinzen verheiratet ist, dessen Ahnen bis ins 13. Jahrhundert zurückreichen, dazu, Wanderführerin zu werden? „Durch die Liebe zur Natur, die ich schon als Kind hatte. Zuerst bin ich hier auf Mallorca allein gewandert. Natürlich auch mal mit meinem Mann, den Töchtern und mit Freunden. Dabei habe ich die Schönheit der Insel entdeckt, die Vielseitigkeit mit Meer und Bergen. Und die möchte ich auch anderen zeigen.“ Also dann – los geht's!

### GROTTE UND HÖHLEN

„Meine aufregendste Wanderung ist eine Tour durch den Torrent de Pareis (ein nicht ständig wasserführender Sturzbach durch eine Schlucht). Atemberaubend und imposant, für Menschen mit Ausdauer und Trittsicherheit.“

In der geheimnisvollen Grotte kann man ein Lichtphänomen bestaunen: Für eine Stunde am Tag fällt ausschließlich

# mit Astrid Prinzessin Stolberg

im Sommer ein Lichtstrahl in die über 30 m hohe Grotte. „Ich führe die Wanderer auch zu geheimen Plätzen mit Wasserfällen und erfrischenden Süßwasserbecken oder wir wandern zu abgelegenen Badebuchten, um ins klare Meer zu tauchen.“

## GIPFELSTÜRMERTOUR

„Wer einmal auf den höchsten Gipfeln der Sierra de Tramuntana stand und gesehen hat, wie der seltene Mönchsgeier majestätisch seine Kreise am Himmel zieht, der weiß, was Freiheit bedeutet.“

## VOLLMONDWANDERUNGEN

„Was gibt es Schöneres als in einer klaren Vollmondnacht in den Bergen über Gott und die Welt zu philosophieren und auf eine Sternschnuppe zu warten? Die Berge Mallorcas sind im Sommer genial geeignet für Abend- und Nachtwanderungen. Die Temperaturen sind perfekt, in lauen Sommernächten genießen wir ein köstliches Picknick und den guten Rotwein der Insel.“

## MANDELBLÜTE

„Ab Ende Januar blühen auf Mallorca die Mandelbäume. Sie wurden vor über 1000 Jahren von den Mauren auf die Insel gebracht und verwandeln die Insel in ein rosa und weißes Blütenmeer.“

## SCHNEE IM TRAMUNTANA

„Kalte, frische Luft in den Bergen Mallorcas, unter den Füßen knirscht der Schnee, in der Ebene blühen die Blumen auf grünen Wiesen und am Horizont glitzert die Bucht von Palma ... Wenn es im Tramuntana geschneit hat, gehe ich mit Ihnen ganz nach oben auf einen Gipfel und wir genießen das ungewohnte Panorama.“ Immer mehr junge Leute gehen mit ihr auf Tour. Im Trend unserer immer hektischer werdenden Zeit nutzen sie die unberührte Idylle zum Abschalten und Auftanken. In jedem Alter senkt die schonende, konsequente Bewegung beim Wandern an frischer Luft diverse Gesundheitsrisiken. Besonders profitieren Herz, Kreislauf, Muskulatur und Stoffwechsel. Steigungen und Abstiege sind ideal, so fanden österreichische Forscher heraus, denn regelmäßiges Aufwärtsgen gehen senkt deutlich

die Cholesterinwerte und beim kontrollierten Abwärtsgen gehen wird in den Muskeln weitaus mehr Zucker abgebaut als beim normalen Gehen. Durch das Laufen wird der Herzmuskel trainiert und gestärkt. Die Durchblutung der Lunge wird gefördert. Weil sich die Fließeigenschaft des Blutes durch die tiefe Atmung verbessert, verringert sich damit das Thromboserisiko. Wie alle Ausdauersportarten, stärkt auch Wandern unser Immunsystem. Die Sauerstoffversorgung des Gehirns wird verbessert: Das erhöht zum einen die Konzentration, zum anderen wird es aufnahmebereiter für neue Gedanken. Wissenschaftliche Untersuchungen bewiesen, dass Bewegung an der frischen Luft das wirksamste Mittel ist, sich selbst aus emotionalen Anspannungen oder Stress zu befreien.

Mehr Infos: [www.prinzessin-stolberg.com](http://www.prinzessin-stolberg.com)

## Das richtige Gepäck



Wenn Sie während einer Tour nicht einkehren wollen, nehmen Sie ausreichend Wasser (im Winter 1,5 l, im Sommer 4 l), Obst, belegte Vollkornbrote oder -brötchen sowie etwas Schokolade oder Müsliriegel und Traubenzucker mit. Obst bringt Ihre Energie

zurück. Der Apfel ist im Transport unempfindlich und enthält viel Vitamin C. Eine Banane ist regelrechtes Doping – jede Menge Kohlenhydrate und Ballaststoffe geben dem Körper Kraft und der hohe Magnesiumgehalt beugt Muskelbeschwerden vor. Radieschen, Gurken, Paprika und Karotten sind Vitaminpakete und liefern zudem viel Flüssigkeit. Natürlich sollte auf keiner Tour die **ГОМОПАТИЕ** fehlen, die Sie auf sanfte Weise fit hält: Aconitum, Arnica, Ruta, Symphytum und Hypericum sind zuverlässige Wanderbegleiter.

