

# Bratwurst, Brezel und Biergarten

Sommernächte im Vogelpark Walsrode / SoVD-Mitglieder ermäßigt

Wer im Sommer nicht verreist, aber trotzdem etwas erleben möchte, kann im idyllischen Biergarten des Vogelparks Walsrode, einem der SoVD-Kooperationspartner, lauschige Sommernächte genießen. **Vom 2. Juli bis 28. August 2004** können Sie **jeden Freitag- und Samstagabend** gemeinsam mit Ihrer Familie und Freunden den Park bis 22 Uhr besuchen, und am Seeufer des Gasthof „Zum Kranich“ Leckerer vom

Grill, Salate, süßige Getränke und stimmungsvolles Ambiente genießen. Ab 18.30 Uhr gibt es besondere Kombitickets für 8,50 € pro Person inklusive Verzehrguttschein über 5 Euro.

Genüsse anderer Art bieten die Restaurants des Vogelparks im Juli: die Pfifferlingsaison ist eröffnet, und so bereichern Variationen dieses besonderen Gewächses die Speisekarten. Für Rosenfreunde finden vom 8.

bis 11. Juli die „Rosentage“ in Zusammenarbeit mit einem der weltweit führenden Rosenzüchter statt. Neben Beratung und Informationen durch Fachleute können Sie direkt vor Ort Exemplare dieser wunderschönen Pflanzen und das notwendige Zubehör erwerben, um Blütenträume im eigenen Garten zu verwirklichen.

Am 24. und 25. Juli stehen „Hansi, Lora & Co.“ im Mittelpunkt einer Veranstaltung. Fachleute des Vogelparks und Spezialisten für Vogelernährung stehen den Parkbesuchern rund um die Themen Vogelhaltung, -pflege, -zucht und -ernährung beratend zur Verfügung. Für SoVD-Mitglieder mit der SoVD-Card gilt ein ermäßigter Eintrittspreis.

→ **Infos**  
Vogelpark Walsrode  
Am Rieselbach; 29664 Walsrode  
Tel.: 05161-60 44 55  
Fax: 05161-60 44 40  
www.vogelpark-walsrode.de  
Öffnungszeiten: 9-19 Uhr, im Sommer bis zum Einbruch der Dunkelheit

Der Biergarten am Kranichsee im Vogelpark Walsrode.



## Buchtipp: Deutschland - der Abstieg eines Superstars

Auch der SoVD kritisiert heftig, was hierzulande immer mehr zum Problem wird und was Gabor Steingart in seinem Buch „Deutschland - der Abstieg eines Superstars“ schonungslos beschreibt: die Unfähigkeit zu vernünftigen Reformen, den wirtschaftlichen Stillstand, eine Trägheit der Politiker und Resignation der Menschen.

Die Gründe dafür hat der Leiter des Spiegel-Büros in Berlin bereits in den ersten Nachkriegsjahren ausgemacht und führt dem Leser anschaulich, gut lesbar und detailliert die ökonomischen und politischen Zusammenhänge vor Augen. Inzwischen, so Steingart, blutet der Sozialstaat aus, und der „Energierkern der Volkswirtschaft“ schmilzt immer mehr zusammen. Deutschland funkt SOS und befindet sich im freien Fall nach unten, und dies wird nach Ansicht des Journalisten auch bald im Straßenbild deutlicher als jetzt erkennbar sein. Doch dann werde die Gesellschaft aufhören, die Probleme immer wieder zu verdrängen, meint der Autor.

Steingart sagt, es gibt Wege aus der Misere, aber nur durch einen radikalen Systemwechsel in der föderalistischen Struktur des Staates. „Deutschland - der Abstieg eines Superstars“ ist ein Buch für alle politisch Interessierten, die sich nicht nur mit dem Ist-Zustand und der Geschichte beschäftigen wollen, sondern auch Visionen lesen wollen. Am Ende macht die Lektüre dann auch wieder Mut nach dem Motto: Packen wir's an!

Gabor Steingart: Deutschland - der Abstieg eines Superstars. Piper Verlag. 304 Seiten. 13 Euro.



### VERSCHIEDENES

## „Rohkost vor jeder Mahlzeit“

Ernährungstipps von Ilse Gutjahr, Geschäftsführerin der Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB) Lahnstein

Die Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB) in Lahnstein hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Idee von einer gesunden Ernährung und gesunden Lebensweise durch Vorträge, Seminare und Veröffentlichungen bekannt zu machen. Mit der Geschäftsführerin der GGB, Ilse Gutjahr-Jung, haben wir ein Gespräch zu den wichtigsten Fragen rund um die Ernährung geführt.

**SoVD:** Frau Gutjahr, welche Speisen sollten bei einer gesunden Ernährungsweise vermieden werden?

**Gutjahr:** Das lässt sich schnell erklären: Zu vermeiden sind alle Fabrikzuckerarten, alle raffinierten Fette, Auszugsmehlprodukte und bei Magen-Darmtrakttempfindlichen alle Säfte aus Obst und Gemüse.

**SoVD:** Und was sollte täglich auf dem Speiseplan stehen?

**Gutjahr:** Vollkornbrot, Frischkornbrot, rohes Obst und rohes Gemüse sowie naturbelassene Fette. Auch alle übrigen Speisen bis auf die oben genannten können täglich verzehrt werden. Nur

bei bestimmten Erkrankungen ist es sinnvoll, den Konsum von tierischem Eiweiß einzuschränken oder darauf zu verzichten.

**SoVD:** Was, glauben Sie, wird heutzutage meist bei der Ernährung falsch gemacht?

**Gutjahr:** Ich meine, die Menschen essen einfach zu viel Fleisch, Fisch und Wurst. Erkrankungen wie Rheuma sind sprunghaft angestiegen, aber auch Allergien und Infekte haben dramatisch zugenommen. Das muss nicht sein. Schuld an vielen zivilisationsbe-

dingten Krankheiten ist auch – wie oft falsch verbreitet – nicht die Menge des Essens, sondern die Umwandlung der Nahrung durch industrielle Verarbeitung. Dabei gehen einfach zu viele Vital- und Wertstoffe verloren.“

**SoVD:** Haben Sie einen Tipp, wie man sein Verhalten in einem ersten kleinen Schritt auf eine gesündere Lebensweise umstellen kann?

**Gutjahr:** Ein guter Anfang ist schon gemacht, wenn Sie beispielsweise vor jeder Mahlzeit



Rohkost in Form von Obst oder Gemüse zu sich nehmen.“

→ **Infos**  
unter  
www.ggb-lahnstein.de

REISE - INFO - COUPON

GEMEINSAM STATT EINBAH - REISEPROGRAMM MIT DEM BEWAHRTEN REISEBEWAHRER TCI. MIT DEM BEWAHRTEN REISEBEWAHRER TCI. (In der Doppelkabine)

Bitte einlösen an:  
- SoVD Niedersachsen, Henschelstraße 31  
30159 Hannover oder an den  
Veranstalter:  
- TCI Reise & Service, Schulstr. 26,  
27612 Laxstedt-Steinhilber  
oder fordern Sie die Prospekt einfach an per  
eMail: [sovd@sovd-hds.de](mailto:sovd@sovd-hds.de)  
oder per Telefon: 05 11 / 70 148 - 51

REISEN 2004

FLUSS-  
KREUZFahrt  
AUF DER DONAU

Flusskreuzfahrt auf der Donau mit MS Dnepr vom 9. bis 16. Okt. 2004 Passau - Melk/Österreich - Budapest - Bratislava - Wien - Dürnstein Passau

Erfüllen Sie sich einen Traum und reisen Sie per Schiff auf der schönen Donau von Ort zu Ort. Dabei ziehen malerische Landschaften vorbei und bilden die Kulisse für diese schönste aller Flusskreuzfahrten.

So erreichen Sie die lieblichen Orte der Wachau, die Walzerstadt Wien und Budapest, das „Paris des Ostens“, das heute so westlich geworden ist und wo jeder Stein Geschichten erzählt. Genießen Sie den Komfort und das einzigartige Ambiente.

Leistungen lt. Prospekt (An- u. Rückreise per Bahn/Bus, Schiffsreise in der gewählten Kategorie, Vollpension, Reiseleitung, Unterhaltung an Bord, Versicherungen) Reisepreise (Zweibettkabine pro Person): ab EUR 849,-

Leistungen lt. Prospekt - Reisepreis

ab 849,- Euro

(in der Zweibettkabine)

MITTELMEER-  
KREUZFahrt  
VON NIZZA BIS VENEDIG

Mittelmeerkreuzfahrt mit MS PALOMA vom 10. bis 20. September 2004 Nizza - Rom - Neapel - Tunis - Valetta/ Malta - Catania - Korfu Venedig

Herzlich Willkommen zu einer Kreuzfahrt, die Sie ins Zentrum des Mittelmeeres führt. Im Süden Europas herrschen auch Ende September noch angenehme Temperaturen. Genau das richtige, um vor dem kommenden Winter noch ein bisschen Sonne zu tanken.

Erleben Sie die reizenden Mittelmeerinseln bei interessanten Landausflügen sowie ein Stück von Afrika in Tunis. Auf der gemütlichen Paloma mit ihrer gastfreundlichen Besatzung werden Sie sich so richtig wohl fühlen.

Leistungen lt. Prospekt (An- und Rückreise inkl. Zwischenübernachtungen, Nutzung der Bord-einrichtungen, Vollpension, Reiseleitung, Versicherungen) Reisepreise (Doppelinnenkabine je Pers.): ab EUR 1.100,-

Leistungen lt. Prospekt - Reisepreis

Ab 1.100,- Euro

(in der Doppelinnenkabine)

MALTA  
UND GOZO

ERLEBNISINSELN ZWISCHEN  
AFRIKA UND EUROPA

Kultur- und Erlebnisreise vom 17. bis 24. Nov. 2004

Malta ist eines der kleinsten Länder der Welt, gehört aber zu den reichsten Kulturen im Mittelmeer. Die Inselrepublik im südlichen Mittelmeer bietet alles, was das Urlauberherz begehrt: Romantische Küsten und Strände, eine faszinierende Landschaft, imposante Festungen sowie Kirchen und Paläste aus der Zeit des großen Johanniter-Ordens.

Malerische Dörfer und Städtchen und dazu alle Vorzüge und Bequemlichkeiten, lassen den Urlaub zu einem Erlebnis werden. Begleiten Sie uns auf die Erlebnisinsel Malta und ihre Schwester Gozo und erleben Sie mit uns in geführten Ausflügen und Wanderungen die Schönheiten dieser zwei Inseln.

Leistungen lt. Prospekt (kostenlose Zugfahrt zum Flughafen, Flug ab/bis Hannover, bewährtes 4-Sterne-Hotel, Halbpension, Reiseleitung, Versicherungen) Reisepreise: ca. EUR 525,- im Doppelzimmer, Einzelzimmer ohne Zuschlag.

Leistungen lt. Prospekt - Reisepreis

ca. 525,- Euro

(im Doppelzimmer, Einzelzimmer ohne Zuschlag)