

healthy living

Gesundheit | Ernährung |

| Familie

So stärken Sie Ihre Abwehrkraft

Die Waffen der **Haut**

Kreislaufschutz für jeden Tag

Was Ihr **Herz** begehrt

Gesundheits-Atlas

Deutschland Teil 2

17 000 Bürger bewerten ihren Wohnort

D2,20 €

A 2,40 €

CH 4,30 str

Benelux 2,50 €

13,00 €

E 3,00 €

F 3,00 €

NEU:

Benefit

Die praktischen Extra-Seiten

- Jeden Tag 200 kcal weniger
 - Gesichts-Workout statt Lifting
 - Der perfekte Sport-BH
 - Neue Verhütungsmethoden
 - Kürbis-Blitzrezept
- u. v. m.

In 3 Monaten zur

Wunschfigur

30-Minuten-Programm, das jeder schafft
MIT PERSÖNLICHEM DIÄT- UND TRAININGSPLAN



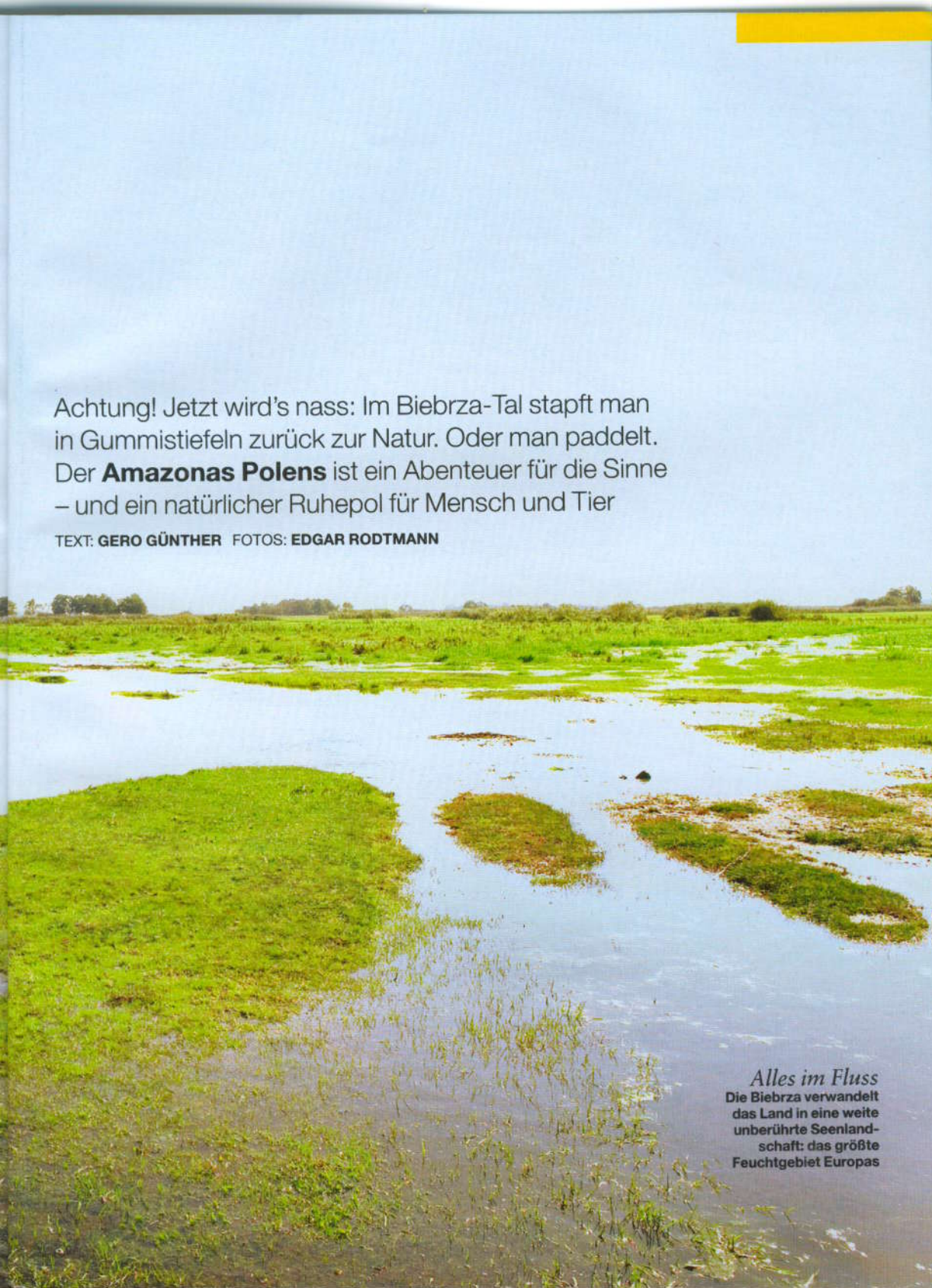
+ Healthy Barometer

So viel Gesundheit steckt in der Reise:



Der wilde Osten





Achtung! Jetzt wird's nass: Im Biebrza-Tal stapft man in Gummistiefeln zurück zur Natur. Oder man paddelt. Der **Amazonas Polens** ist ein Abenteuer für die Sinne – und ein natürlicher Ruhepol für Mensch und Tier

TEXT: GERO GÜNTHER FOTOS: EDGAR RODTMANN

Alles im Fluss
Die Biebrza verwandelt
das Land in eine weite
unberührte Seenland-
schaft: das größte
Feuchtgebiet Europas

Fütterung

Der Mensch ist eine seltene Spezies im Nationalpark: Eine englische Biologin stärkt sich mit einer Scheibe Brot





Wildwechsel

Es pitscht und patscht, wenn sie kommen:
Auch Elche holen sich im Sumpfland nasse Füße



Hexenhäuschen
Im Heim der Kowalskis
(Bed & Breakfast) fühlt
man sich gut aufgehoben*

Spurensuche
Wo laufen sie denn?
Der Autor und sein Guide
Kasia erspähen im
Frühtau ein Wolfsrudel



Wir stehen knietief im Morast. Dreckverkrustet. Es ist kalt, triefend von Nebel und Nässe, die Stiefel reiben am Schienbein. Und trotzdem bin ich glücklich. Satt und zufrieden von den ersten Sonnenstrahlen des Tages, die alles in Honigfarbe tunken: die Spinnweben, die Birken, die ganze sumpfige Ebene, in die wir unsere riesigen Schatten werfen. Ringsherum herrscht Stille. Eine Stille, die jedes Geräusch vergrößert. Die Schreie des Kranichpaars. Das Knacken eines Astes. Das Schmatzen der Gummistiefel im Schlamm.

Im Bann der Wölfe

Der Biebrza-Nationalpark im Osten Polens ist eine feuchte Angelegenheit. Man muss waten, staksen, platschen und paddeln, um an seine Schönheiten heranzukommen. Und man muss früh aufstehen. Mindestens eine Stunde vor Sonnenaufgang. Es lohnt sich. Die Augen tasten über das Sumpfland, wandern am Waldrand entlang, bleiben an Grasbüscheln hängen.

„Elchkuh“, flüstert Kasia und strahlt über das ganze Gesicht. „Hörst du ihren Brunftschrei?“, fragt sie und macht ihn gleich nach. Täuschend ähnlich, selbstverständlich. Katarzyna Ramotowska, Kosename Kasia, ist Biologin, Tourguide und eine echte Trapperin. Sie sieht alles, hört alles, riecht alles. Und ich sehe, lausche und rieche dankbar mit.

Dann passiert es. Wir hören die Elchkuh durch das Schilf plit-

schen und ein mächtiges Geraschel. Danach wieder Stille. Graue Schemen bewegen sich auf uns zu. Erst zwei, dann vier, fünf, sieben ... „Wölfe“, haucht Kasia, und dann sagt sie nichts mehr. Wir halten den Atem an. Die Tiere sind bis auf sieben Meter herangekommen. Ein ganzes Rudel auf der Jagd nach unserer Elchkuh. Sie bemerken uns

Impfschutz

Das Centrum für Reisemedizin empfiehlt, bei Touren durchs Landesinnere unter einfachen Bedingungen diese **Impfungen** zu erwägen:

- Hepatitis A (und B).
- FSME (durch Zecken übertragene Viruserkrankung).
- Tollwut.



siehe: www.crm.de.



Vertwünschen
Im Morgenlicht wirkt der Birkenwald wie eine Märchenkulisse

erst, als der Jüngste beinahe in Kasia hineinläuft. Oh Schreck! Die Wölfe zucken zusammen, verschwinden so plötzlich, wie sie aufgetaucht sind. Eine Minute hat es vielleicht gedauert, aber was für eine Minute!

Kasia und ich sehen uns an. Wir wissen beide, dass wir diesen Moment nie vergessen werden. Ich kann es immer noch nicht fassen. Wölfe! Im Osten Polens. Und das gleich am zweiten Tag. Wäre doch gar nicht nötig gewesen, denke ich. Mir gefällt es doch sowieso schon so gut hier.

Bio aus Tradition

Eigentlich ist das Urstromtal der Biebrza ein Landstrich, der durch Schlichtheit besticht. Keine protzigen Schluchten oder Gipfel, keine bedeutenden Kirchen und keine Sterne-Restaurants weit ▶

Kuh-Jacuzzi

Die Rindviecher von Brzostowo waten und schwimmen zu ihren Futterstellen im Marschland



und breit. Stattdessen Marschland und Erlenbruch, Zitterpappeln und Torf, Birkenwälder und Dörfer mit „Katzenkopf“-Straßen, wie man in Polen das Kopfsteinpflaster nennt.

Viele Höfe ähneln eher einem Freilichtmuseum als einer landwirtschaftlichen Produktionsstätte. Mit ihren Ziehbrunnen, Gänseherden und Heuwagen sind sie Relikte aus vorindustriellen Zeiten. Ostpolen ist arm. Für Dünger und Insektizide hat das Geld nie gereicht.

Also esse ich Bio. Parasole aus dem Wald, Käse vom Nachbarhof, Eier von glücklichen Hühnern, selbstgemachte Marmelade, Honig vom Imker und Hausma-

cherwurst. Und Bronjas Suppen natürlich. Bronja Kowalski ist meine Gastgeberin in einem „Bed & Breakfast“ wie aus Grimms Märchen. 15 Kilometer sind es von der Grenze des Nationalparks bis zu unserer Unterkunft „Srod-bagienna Osada“.

Obwohl die alte Zarenstraße schnurgerade durch den Wald führt, muss ich langsam fahren. Füchse und Marder kreuzen meinen Weg, ganz abgesehen von den Pilzesammlern, die ihre Beute säckeweise in den Kofferraum packen. Jetzt nur noch ein paar hundert Meter Sandpiste, dann tauchen die Sonnenblumen auf, das Storchennest und natürlich Fafik, der Haushund. Friedlich

döst er auf der Schwelle. An der dunkel gebeizten Wand des Nachbarhauses hängen Elchschaufeln. Wie wunderbar diese Holzhäuser sind! Man fühlt sich in ihnen wohl, weil sie Bescheidenheit und Wärme ausstrahlen. Ein Sofa, ein

Gesunde Wildnis

Wichtig für den Naturtrip:

- Waldbeeren und Pilze nie ungewaschen verzehren (Fuchsbandwurm).
- Nicht ohne Mückenschutz oder mit Sandalen ins Freie; geschlossene Schuhe und Kleidung schützen vor Zecken.
- Keine fremden (wilden) Tiere anfassen: Tollwutgefahr!



Tisch, Vogelbestimmungsbücher, der Kamin. Und Menschen wie Jan Kowalski. Vor Jahren kam er in den Nationalpark, um Adler zu studieren. Wie viele andere Städter blieb er und arbeitet heute als Wildhüter im 1993 gegründeten Nationalpark.

Die meisten Gäste der Pension scheinen Bekannte von Jan oder Bronja zu sein. Naturliebhaber. Menschen, die den Ruf der Doppelschnepfe kennen und wissen, wie der Rothirsch röhrt. „Masuren ist schon so getrampelt“, sagt der gebildete Beamte am Frühstückstisch, „jeder dritte Warschauer hat dort seine Datscha.“

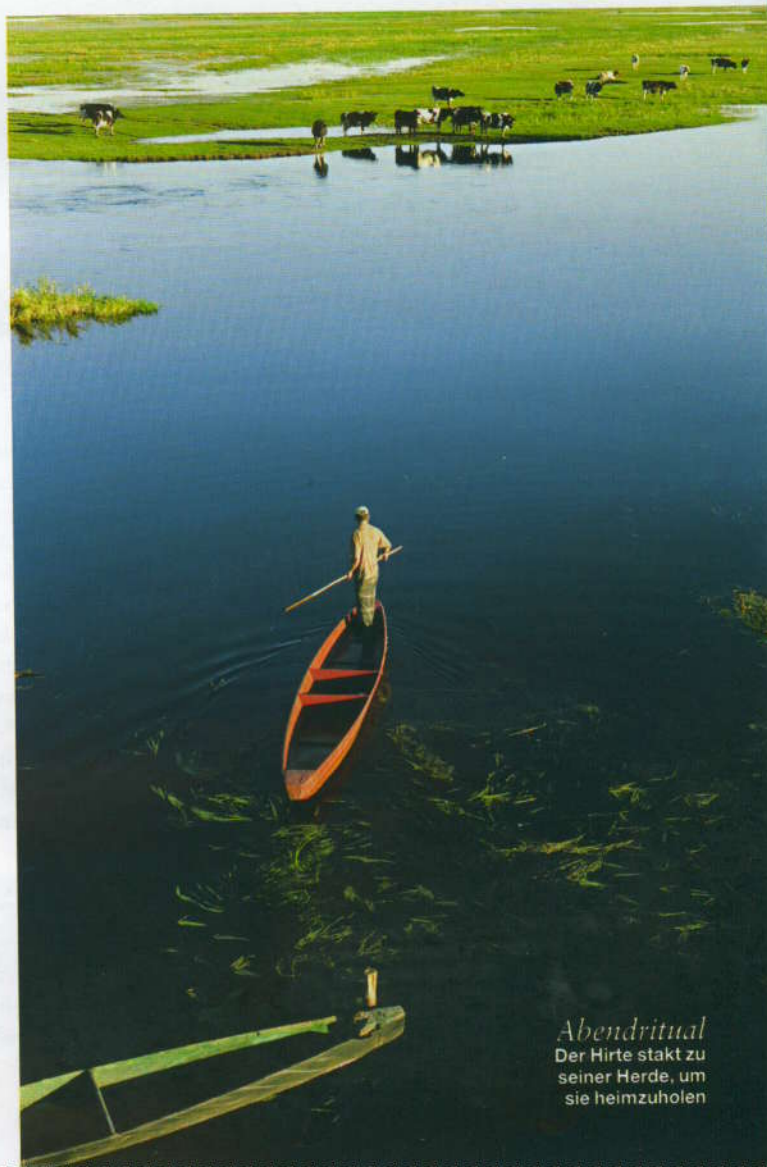
Elche belauschen

Hier, in der Provinz Podlasie, muss man die Einsamkeit nicht lange suchen und im Biebrza-Park, der „grünen Lunge“ Polens, sowieso nicht. Ich nehme noch etwas Blaubeermarmelade und genieße das familiäre Gefühl bei Tisch. „Sagen Sie“, fragt der hagere Mann, „haben Sie wirklich so viele Wölfe gesehen?“ Es hat sich also schon herumgesprochen. „Hat Katarzyna Ihnen ...?“ Ja, hat sie, und jeden Tag werde ich ein bisschen berühmter im Biebrza-Park. „So etwas ist noch nie passiert“, klärt mich meine Biologin auf, als wir wieder durch das Schilfstapfen. „Wölfe auf der Jagd aus so einer Distanz zu beobachten, ist eine Sensation!“

Sensationen kann Kasia auf ihren Touren nicht garantieren. Aber stille Entdeckungen. Heute schauen wir uns Moorfrösche und

Kröten an, untersuchen Fuchslöcher und Kuhlen, in denen ganze Elchfamilien übernachtet haben. Elf Kilometer wandern wir durch Schlick und Schilf, über sanfte Mineralienkuppen und durch den Wald. Wie immer sind wir in Gummistiefeln unterwegs, wie immer mit *Autan* im Gesicht.

Kasia kniet auf dem Boden, schnuppert. „Riechst du das?“, fragt sie. Und ob! Ein balzender Elch ist kaum zu überriechen. Über 700 Exemplare gibt es im Nationalpark. Jedes Jahr werden es mehr. Man hat sie in der Nase, hört sie und manchmal sieht man sie sogar. Als ich mit dem Kanu



Abendritual
Der Hirte stakt zu seiner Herde, um sie heimzuholen

auf dem wildesten Teil der Biebrza unterwegs bin, höre ich die mächtigen Tiere durchs Schilf brechen. Leider bleiben sie dieses Mal unsichtbar.

Der Fluss treibt mich gemächlich voran. Gräser, Blätter, und Äste trudeln vorbei. Rechts und links Rohrdickicht und Weidenbäume, über mir ein strahlend blauer Himmel. Ich ziehe das T-

Shirt über den Kopf, und genieße die Einsamkeit und die Tatsache, dass es auf dem Fluss keine Mücken gibt. Das Paddeln geht wie von selbst. Nur einmal wird es anstrengend. Eine winzige Verbindung führt durchs Dickicht in einen Nebenarm – angeblich eine Abkürzung. Das Wasser strömt kräftig, ich flutsche hindurch und bin mir plötzlich unsicher. Führt



das auch wirklich wieder zurück in die Biebrza? Was, wenn die Karte ungenau ist? Immerhin bin ich in der Wildnis. Es bleibt mir nichts anderes übrig, als das Boot gegen die Strömung zurück auf den Hauptfluss zu ziehen. Anstrengend ist das. Hilft nur noch ein Bad. Sechs, sieben Züge, länger halte ich es in dem eiskalten Wasser nicht aus.

Schwimmende Kühe

Da sind die Kühe von Brzostowo schon härter im Nehmen. Jeden Morgen schwimmen die Herden des kleinen Dorfs über den Fluss, jeden Abend kommen sie zurück, um gemolken zu werden. „Das sind wirklich glückliche Kühe“, erklärt Kasia, „die dürfen den ganzen Tag lang hingehen, wo sie wollen.“ Da stapfen sie dann durchs Marschland und futtern, wo es ihnen eben schmeckt.

Die Einwohner von Brzostowo sind so stolz auf ihre Rindviecher, dass sie hölzerne Aussichtstürme ans Ufer gebaut haben, damit man das seltsame Spektakel mitverfolgen kann. Manchmal bleibt eine der Herden am Ufer stehen und blickt versonnen nach Brzostowo in den Sonnenuntergang! Jetzt wird es aber Zeit. Schon steigt der Hirte in seinen Stocherkahn, um den Kühen gut zuzureden.

„Kein Problem“, sagt der Hirte, als ich ihn frage, ob ich auch mal stochern darf. Und als wir

Brotzeit

Andrzej holt die duftenden Laibe fürs Landhotel-Frühstück aus der Backstube



Natur-Pool

Die Biebrza ist so klar,
dass man vielerorts
darin schwimmen kann



beinahe kentern, lacht er nur. Überall treffe ich freundliche Menschen. Egal, ob sie gerade Kartoffeln ernten, Unkraut jäten, Tabakblätter auffädeln oder ein Schwein schlachten.

„Fahr doch mal bei Bogdan vorbei und bei Gosia“, rät mir Kasia und malt Kringel auf meine Karte. Bogdan Tuszyński wohnt in dem 200-Seelen-Dorf Dziekonia. Drei Kinder hat er, sechs Kühe und auch ein paar Hühner. Der 50-Jährige ist Dreher, Landwirt und leidenschaftlicher Vogelliebhaber. Vor ein paar Jahren hat er sich vorgenommen, alle Vögel, die im National-

park leben, nachzuschneiden. Immerhin 235 Arten. Also sitzt Tuszyński in jeder freien Minute am Küchentisch, ein Stück Lindenhholz in der einen, das Messer in der anderen Hand und schält Flügel und Schnäbel aus dem Scheit. Schön sind sie, seine Vögel. Seine Frau steht daneben und schnippelt Pilze in einen Emailtopf, der auf dem Holzfeuer brodelt. Zwischendrin zeigt sie mir die Schulzeugnisse ihrer Tochter. Ich gratuliere, kaufe als Mitbringsel einen Specht und fahre weiter zu Gosia, einer jungen Frau, die als Agrarexpertin für Naturschutzorganisationen arbei-



Natur-Kur

Wald-und-Wiesen-Effekt:

Natur besänftigt die Seele und stärkt den Körper. Sie wirkt sich entscheidend auf die Gesundheit aus, ergab unter anderem eine Studie der Universität Bern.

Natur ...

- ... animiert zur Bewegung.
- ... erhöht die Konzentrationsfähigkeit.
- ... fördert Zufriedenheit, reduziert Stress und Ärger.
- ... beruhigt und senkt dadurch den Blutdruck.
- ... entspannt die Muskeln.
- ... stabilisiert das Herz-Kreislauf-System.



tet. Vor einem Jahr hat sie ein einsames Bauernhaus gekauft und es mit ihrem Freund renoviert. Prätig sieht es aus mit seinen Tannenschindeln, dem weißen Kachelofen, den grünen Wolldecken und all den Gräsern und Kräutern, die zum Trocknen an Schnüren hängen. „Manchmal“, sagt die Aktivistin, „höre ich für ein paar Stunden auf, die Welt zu retten und wecke einfach nur mein Obst ein.“

Happy Hexenhaus

Die Sonne blinzelt in das große Glas, in dem die dunklen Pflaumen schwimmen, und man möchte gleich einziehen in das Hexen-

häuschen im fernen Osten Polens. Und noch einen Freund will mir Kasia unbedingt vorstellen, ehe ich wieder abreise. Krzyszttof ist ein Einsiedler, wie er im Buche steht. Ein Exzentriker mit Wuschelhaaren, Fellweste und bissigen Hunden. Vor 12 Jahren kam der Antiquar aus der Hauptstadt in den Nationalpark. Jahrelang hielt er sich mit dem Verkauf seltener Bücher und Drucke über Wasser. Schätze aus dem 16. Jahrhundert waren dabei. Krzysztofs Anwesen besteht aus zwei alten Holzhäusern, Zelten, Schuppen und Obstbäumen. Und nach wie vor ist er ein Sammler. Kaum zu glauben, was alles in ein paar kleine Stuben passt! Schnitzereien,

Gemälde, Geweihe, Bücher, Mammutzähne, landwirtschaftliche Geräte, Schultafeln, Stiche, Teppiche ... Es ist, als hätte man den Bestand verschiedener Museen in eine Kiste am Ende der Welt ausgelagert.

„Essen wir drinnen oder draußen?“, will Kasia wissen: „Ich hab Würste mitgebracht.“

Eine halbe Stunde später sitzen wir am Lagerfeuer. Das Fett spritzt in die Glut, Meteoriten verglühen am Himmel. „Sag mal“, sagt Krzyszttof, „du bist doch der, der die Wölfe gesehen hat!“



Handarbeit

Ein Bauer melkt seine Kuh für einen Schluck Milch zum Abendbrot. Die Dame hält sich derweil bedeckt

Der Biebrza-Nationalpark

Wandern und paddeln durch die Wildnis des nordöstlichen Polens

ANREISE

Von **Warschau** aus braucht man mit dem Auto 3 bis 4 Stunden. Im Nationalpark sollte man sehr vorsichtig fahren, da zahlreiche Tiere die Straße kreuzen können.

GEFÜHRTE TOUREN

Biebrza Eco Travel

Katarzyna Ramotowska (spricht Englisch) bietet verschiedene Touren durch die Sümpfe an. Man kann Kanu- oder Raftingtouren, Übernachtungen und Ballonfahrten buchen. Für den Einblick in das Ökosystem empfehlen sich Wanderungen unter Anleitung. *Telefon: 00 48-85/7380785 oder www.biebrza.com/en/.*

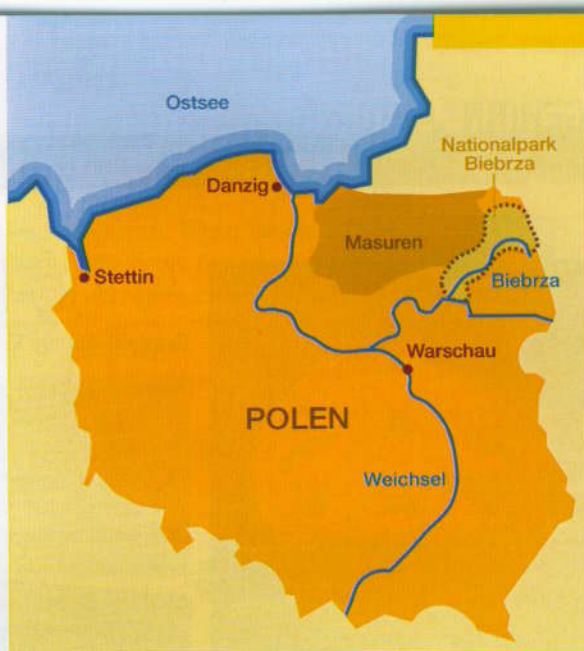
KANUS UND KAJAKS

Viking Bootsverleih

Jerzy Rolnik bringt das Kanu oder

Tierparadies

Die **Biebrza** schlängelt sich durch eine Sumpf-, Wiesen- und Waldlandschaft. Mit etwa 60000 Hektar ist der Nationalpark das größte und besterhaltene Feuchtgebiet Europas. Hier leben Elche, Wölfe, Biber, Otter, Marderhunde, Dachse, Iltisse und 235 Vogelarten. Das Gebiet ist von Wanderwegen durchzogen. Man kann Rad fahren, paddeln und Ski laufen.



Kajak an den gewünschten Ausgangsort und holt einen verlässlich am Ziel wieder ab. Rolnik spricht Englisch. Leihgebühr und Transport ungefähr 25 € pro Tour. *Telefon: 00 48-60/4 19 43 91.*

ÜBERNACHTEN

Srodbagienna Osada

Die Pension der Kowalskis ist urgemütlich und perfekt gelegen für Ausflüge im südlichen und zentralen Teil des Nationalparks. Wenn Bronja kocht, ist die Welt in Ordnung. *Gugny 2 (bei Trzcianne), Telefon: 00 48-85/7 49 55 47 (Englisch/Deutsch).*

Zagroda Kuwasy

Landhotel im nördlichen Teil des Parks. Aus Fichtenbohlen erbaut und mit Tannenschindeln gedeckt, passt es sich perfekt der Landschaft an. Es gibt einen Rad- und Kanuverleih. *Woznawies 30 A, 19-206 Rajgrad. Tel.: 00 48-86/2 73 35 20; www.zagrodakuwasy.pl (wenig Deutsch).*

AGROTURISMUS

Na Karczaku

Gosia und ihr Mann Krzysztof wohnen in einem alten Bauernhaus mitten auf der grünen Wiese. Wer Atmosphäre statt Komfort sucht, ist in dem kleinen gemütlichen Haus richtig. Die Gastgeber sind ein Herz und eine Seele. Gosia arbeitet für den Vogelschutz und bietet Exkursionen in die Sümpfe an. *19-104 Trzcianne, Telefon: 00 48-85/7 38 51 20; www.karczak.pl (Englisch).*

SOUVENIRS

Bogdan Tuszynski

Geschnitzte Vögel direkt vom Hersteller. Ein kuriose Einkaufserlebnis. *Dziekonie 9, Telefon: 00 48-85/7 16 49 98.*

Sklep Regionalny

Der Online-Shop bietet handgemachte regionale Produkte aus Podlachien: Decken, Keramik, Korbwaren und Baumkuchen. **www.sklepregionalny.com.**