

| REISE UND ABENTEUER |

# Mit der Kamera unterwegs im Land der tausend lächelnden Gesichter

| Freitag, 1. Juni 2018

Von Stefan und Steffi von Journey Glimpse



Ein Tempel in Bagan kurz bevor die Sonne über den Horizont tritt und mit ihren Strahlen die Landschaft in goldgelbes Licht taucht.

BILD STEFAN TSCHUMI

„Dieses Land vergisst du nie“ – Das waren die Worte eines Freundes, als wir ihm erzählten, dass wir planen, nach Südostasien zu fliegen und während vier Wochen Myanmar zu bereisen. Bei 135 Ethnien und rund 100 Sprachen glaubten wir dies gerne. Zudem sahen wir vorab bereits unzählige Fotos, welche alle eins gemeinsam hatten: Sie waren umwerfend. Myanmar schien ein Traum für Fotografen zu sein. So kam es, dass Steffi und ich Mitte 2017, anlässlich unserer Fotojagd um die Welt, Flugtickets für Myanmar

kauften. Wir wollten den so oft zitierten Zauber des Landes selbst erleben. Mit eigenen Augen sehen, wie ursprünglich Myanmar noch ist, und die besonderen Momente mit unseren Kameras festhalten.

Deshalb packten wir am 1. September 20 Kilogramm Kamera-Ausrüstung in unsere Rucksäcke und flogen los. Zuerst nach Peru, Chile, Australien und Bali – danach in die ehemalige Hauptstadt von Myanmar, nach Yangon. Die Akkus geladen, die Speicherkarten leer und wir voller Neugierde. Was zu diesem Zeitpunkt aber noch fehlte, war zum einen ein Reiseplan und zum anderen ein Guide. Da es uns wichtig ist, spontan und flexibel reisen zu können, platzieren wir im Vorfeld unserer Anreise jeweils keine Reservationen für Hotels, sondern schauen direkt vor Ort – und dies Tag für Tag.



Der berühmte Goldene Fels in der Nähe von Hpa-an kurz vor Sonnenuntergang. Gläubige Buddhisten bringen traditionelle Goldplättchen am Felsen an.

BILD STEFAN TSCHUMI

Einen Guide benötigten wir, da wir der Landessprache Myanmars nicht mächtig sind und wir tief in die Kultur eintauchen wollten. Somit waren wir darauf angewiesen, dass jemand für uns übersetzen konnte. Hinzu kommt, dass es in Myanmar den Ausländern nicht gestattet ist, ein Auto zu lenken. Aus diesen Gründen begann nach der Ankunft in Yangon die Recherche nach einem Guide und Fahrer.

Auf einem deutschsprachigen Myanmar-Blog stießen wir plötzlich auf jene Worte, welche wir bereits von unserem Freund kannten: „Myanmar – Dieses Land vergisst du nie“ stand da. Hier schien sich der Kreis zu schließen. Auf dem Blog fanden wir eine Liste mit Guides und Fahrern. Wir pickten einen Namen aus der Mitte der Liste und schrieben eine E-Mail. Kurze Zeit später saßen wir zu viert an einem Esstisch eines kleinen Lokals und keine 36 Stunden später blickten wir aus dem Fenster eines Minivans. Am Steuer saß Thein Toe, unser Guide, links von ihm seine Frau und in unserem Blickfeld immer wieder Pagoden, welche die wunderschönen Landschaften säumen – ja manchmal sogar schon fast dominieren.

Langsam wurde uns klar, warum Myanmar auch als das Land der tausend Pagoden bezeichnet wird, wobei tausend weit untertrieben ist. Aus unserer Sicht wäre eine noch viel passendere Bezeichnung für Myanmar „Das Land der tausend Lächeln“ – wie wir aber erst später herausfinden sollten.

Eine Pagode des alten Klosters von Mawlamyaing kurz vor Sonnenuntergang.

BILD STEFAN TSCHUMI

Unsere Reise führte uns zuerst in Richtung Hpa-an. Auf dem Weg fotografierten wir hauptsächlich Pagoden und die wunderschöne Landschaft des Landes. In Hpa-an angekommen war es Steffi, die realisierte, dass im Gegensatz zu der bisherigen Reise in Myanmar nicht die Landschaft im Vordergrund unseres fotografischen Schaffens stehen würde, sondern die Menschen. Sie sind es, welche Myanmar unverwechselbar machen. Deshalb beschlossen wir, unsere Porträtlinse anzubringen und in Hpa-an einen lokalen Markt zu besuchen. Wir wollten dorthin, wo sich die Einheimischen treffen, um einzukaufen. Dort, wo sich das echte Leben der Menschen abspielt. Für uns war der Markt ein Fest für die Sinne. Die Sonne ließ die auf dem Markt zu erwerbenden Blumen in ihren schönsten Farben erstrahlen. Die Düfte in der Luft wechselten sich mit jedem zurückgelegten Meter ab. Zuerst der Geruch von Blumen, danach getrockneter Fisch. Um uns herum die Menschen von Myanmar – von ihrem Äußeren her nur schwer der Kultur von Myanmar zuzuordnen, sind doch beispielsweise die indischen und chinesischen Wurzeln nicht von der Hand zu weisen. Auf dem Markt übernahm Thein Toe für uns die Rolle des Dolmetschers. Wir fotografierten die Menschen in ihrem Alltag und hörten uns ihre Geschichten an. Geschichten aus ihrem Leben, welches im Vergleich zu unserem nicht unterschiedlicher sein könnte.

Eine Blumenverkäuferin bindet einen Strauß auf dem traditionellen Markt von Hpa-an.

BILD STEFAN TSCHUMI

Die Menschen auf dem Markt ließen uns an ihrem Alltag teilhaben, ohne eine künstliche Barriere aufzubauen. Für uns war es eine Kostprobe des viel zitierten Ursprünglichen, welches in Myanmar zu erleben ist. Gleichzeitig war es ein kleiner Vorgeschmack auf den intensiven Tag im landwirtschaftlichen Dorf nahe Taungoo.

Dorthin führte uns unser Weg drei Tage später. In dem Dorf leben Freunde von Thein Toe, allesamt Selbstversorger. Ein Teil der nicht selbst gebrauchten Erzeugnisse wird auf dem Markt verkauft – ihre Art von Business-Modell, mittels welchem einige Euro erwirtschaftet werden, stets für die Gemeinschaft. Es handelt sich um ein Dorf, wie es im früheren Burma vor zwanzig Jahren noch Standard war. Durch den fortschreitenden Technologiewandel aber halten auch hier langsam Maschinen Einzug. Was im Dorf aber nicht anzutreffen ist, sind professionelle Fotokameras. Diese brachten wir mit. Einerseits auf Wunsch von Thein Toe, andererseits, weil wir darauf hofften, die Dorfbewohner porträtieren zu können. Zu unserem großen Erstaunen wurden wir bei der Ankunft nicht wie Fremde behandelt, sondern so, als gehörten wir schon seit Jahren fest zur Bevölkerung des Dorfes. Auch die Tatsache, dass wir keine gemeinsame Sprache sprachen, schien kein Problem darzustellen. Thein Toe war unser Sprachrohr. Er war derjenige, welcher in diesem Augenblick Kulturen verband. So erfuhren wir, was die Dorfbewohner bewegte, wie sie über gewisse Themen dachten. Wir durften sie in ihrem Alltag porträtieren. So lange wie

wir wollten. Zwischendurch wurden wir immer wieder auf Kaffee und Gebäck eingeladen. Oder auf ein Mittagessen. Auch wenn die Menschen hier noch so wenig haben, schienen sie bereit, alles mit uns zu teilen, ja uns sogar alles zu geben.

Eine Dame der Padaung, einem Stamm der Karen, auf einer Veranda sitzend. Aufgenommen in der Bergregion rund um Loikaw.

BILD STEFAN TSCHUMI

Sie schienen unsere Anwesenheit zu genießen und sie erzählten viel. Selbst dann, wenn Thein Toe nicht in der Nähe war, um zu übersetzen. Immer, wenn sie glaubten, wir würden nichts verstehen, versuchten sie mit Gesten, ihre Argumentation zu unterstreichen. Oder sie zeigten mit Fingern auf Gegenstände. Am Ende des Tages verstanden wir uns. Irgendwie, mit Händen und Füßen. Aber es ging. Zum Dank fotografierten wir die Menschen noch so, wie sie es wünschten. In ihren Posen, mit ihren Lieblingskleidern. Zurück in Yangon ließen wir diese Bilder ausdrucken und vertrauten sie Thein Toe an, der sie für uns bei seinem nächsten Dorfbesuch verteilte. Ein kleines Dankeschön für diesen tollen Tag. Andere sagen es mit tausend Worten, wir mit einem Foto.

Der Tag im Dorf war anstrengend. Anstrengend, weil wir mit so viel Herzlichkeit nicht gerechnet hatten. Anstrengend aber auch wegen den vielen Eindrücken, welche auf uns hereinprasselten. Das war das ursprüngliche Myanmar. Jenes, das wir gesucht hatten und von welchem wir jetzt einen Tag Pause brauchten. Schon bald führte unsere Reise nämlich nach Loikaw, in die frühere Black Area. Die Region ist eine ehemalige Konfliktzone. Nur wenige Menschen in Myanmar besuchten Loikaw bis dato. Lange war es für Touristen nur sehr schwer oder überhaupt nicht möglich, nach Loikaw zu reisen. Seit ein paar Jahren ist es jedoch ruhiger geworden. Wir wollten die Chance nutzen, auch oder besser gesagt vor allem, weil dort die Frauen der Padaung leben. Die Padaung gehören zum Stamm der Karen und werden in westlichen Gefilden oft despektierlich Langhalsfrauen oder Giraffenhalsfrauen genannt. Aus Tradition tragen die Frauen schwere goldene Ringe um den Hals. Nicht wie oft behauptet aus Gründen der Schönheit, sondern aus Gründen des Schutzes – so zumindest in der Region um Loikaw. Früher reiste der König von Myanmar auf der Suche nach neuen Frauen umher. Wer ihm gefiel, wurde mitgenommen. Um von diesem Schicksal verschont zu bleiben, begannen die Padaung damit, diese Ringe zu tragen und sich dadurch zu entstellen. Heute sind die Ringe eine reine Fortführung dieser Tradition, welche wir uns persönlich ansehen wollten. Nicht aus Sensationsgelüsten heraus, sondern aus Neugierde. Neugierde auf das Leben der Padaung. Das Volk lebt aber noch immer sehr abgeschottet und gibt nicht sehr bereitwillig Auskunft – ausgenommen jene Damen, welche beim Eingang des Dorfes den Zeitgeist erkannt und erste Verkaufsstände aufgestellt haben. Durch unseren Guide Thein Toe war es uns dennoch möglich, mit den Padaung in Kontakt zu kommen. Ja mehr sogar. Wir durften in ihre Häuser. Sie erzählten uns von ihren Leben, den geplatzten Träumen und der harten Realität. Und wir durften fotografieren. Steffi jedoch ließ die Kamera gleich in der Tasche. Ich schoss einige Fotos, so auch von der zweitältesten Padaung-Dame im Dorf. Nachdem ich aber das zweite Mal auf den Auslöser gedrückt hatte, musste ich aufhören. Ich hatte das Gefühl, als blickte ich der Frau direkt in die Seele. Der Moment war für mich kaum auszuhalten und so beschloss auch ich, die Kamera in der Tasche verschwinden zu lassen. Vielleicht war alles ein wenig viel. Der Besuch im Dorf einige Tage zuvor oder auch unsere Anreise nach Loikaw durch den tiefen Dschungel Myanmars. Der Weg führte durch ehemalige Konfliktzonen, in welchen noch immer Kämpfer der Nationalen Armee – wir im Westen nennen sie Rebellen – patrouillieren. Wir trafen auf diese Kämpfer, machten auf ihren Wunsch hin sogar Selfies mit ihnen und passierten während der Fahrt

mehrere Straßensperren. Zudem fuhren immer wieder bewaffnete Männer mit Gewehren auf dem Rücken mit ihren Motorrädern an uns vorbei. Dieser Abstecher nach Loikaw war ein ganz spezielles Erlebnis.



Ein Mädchen der Padaung trägt die traditionelle Bekleidung des Karen-Volkes.

BILD STEPHANIE BERNHARD

Zum Abschluss unserer Myanmar-Reise machten wir uns auf nach Bagan. In Bagan ist das antike Myanmar zu finden. Hier dominieren die alten Tempel das Landschaftsbild, hier pilgern so gut wie alle Myanmar-Reisenden hin und hier findet sich die allmorgendliche Tradition der *Balloons over Bagan*. Touristen steigen zu Sonnenaufgang in die Körbe von Heißluftballons und lassen sich über die Tempel hinwegtragen. Wir verzichteten auf die Ballonfahrt und beschlossen stattdessen, die Ballons als Fotomotive zu nutzen. Wir verbrachten insgesamt vier Tage in Bagan. Jeden Morgen standen wir lange vor Sonnenaufgang auf und fuhren raus zu den Tempeln. Wir suchten nach möglichst schönen Einstellungen und versuchten, aus den ersten Sonnenstrahlen des Tages, den Ballons, den Tempeln und der wunderbaren Landschaft eine Poesie im Bild zu erzeugen. Für uns wurde Bagan, was die Landschaftsfotografie angeht, zum absoluten Highlight von Myanmar. Aber es war nicht das einzige Highlight, welches sich uns hier bieten sollte. Durch unseren Guide und lokale Bekanntschaften war es möglich, in einem Tempel in Bagan zu fotografieren. Drei Novizen sowie unzählige Kerzen waren unser Motiv. Da Worte der Anmutung der Szenerie nicht gerecht werden können, verzichteten wir auf Ausführungen zum Shooting und benutzen für dessen Beschreibung einfach ein Wort: traumhaft.



Ein wunderschöner Sonnenuntergang in Mawlamyaing. Die letzten Sonnenstrahlen tauchen die Landschaft und den Nebel nahe des Flusses Saluen in wunderschönes Licht.

BILD STEFAN TSCHUMI

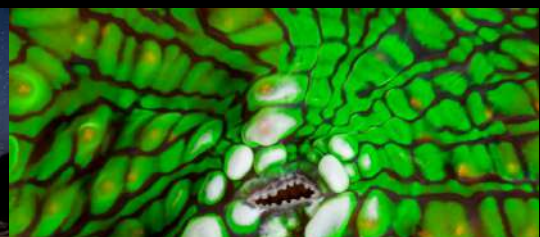
Ein Schlusspunkt, wie er für diese unglaubliche Reise in Myanmar nicht schöner hätte sein können. Wir wollten tief eintauchen in die Kultur und das ursprüngliche Myanmar erleben. Dank unserem Guide und den vielen tollen Menschen in Myanmar war dies möglich. Wir durften in einer Art und Weise am Alltag der Menschen teilhaben, wie wir es uns nicht einmal erträumen konnten. Wir wurden Zeugen von Leid, Hoffnung und Freude. Haben wunderbare Sonnenaufgänge und Sonnenuntergänge erlebt. Wir probierten jeden Tag etwas Neues zu Essen. Etwas, das wir noch nie zuvor gekostet haben. Wir fotografierten zum ersten Mal auf unserer Bilderjagd Menschen, teilweise so lange, bis wir einfach nicht mehr konnten. Wir haben jede Minute in Myanmar genossen. Es war eine intensive Zeit und für uns steht fest, dass unser Freund sowie der deutsche Myanmar-Blog Recht behalten: Dieses Land vergessen wir nie.



GALERIE ANSEHEN

Besucht Stefan und Steffi auf ihrer [Website!](#)

## REISEFOTOGRAFIE





FOTOGRAFIE

FOTOGRAFIE

FOTOGRAFIE

10 wilde Orte für imposante Naturfotografie

Illuminert - Die Jagd nach dem Licht

Eine Fotoreise in die bunte Welt des Meeres

REISE UND ABENTEUER

## NEWSLETTER-ANMELDUNG

E-MAIL

NEWSLETTER

## FOLGEN



NUTZUNGSBEDINGUNGEN

DATENSCHUTZERKLÄRUNG(AKTUALISIERT)

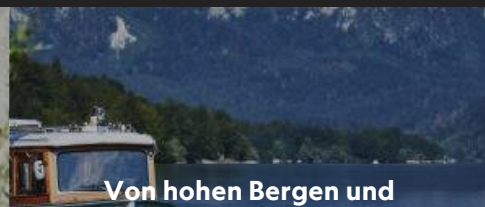
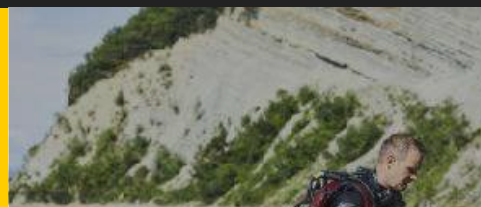
COOKIE RICHTLINIE

IMPRESSUM

EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

COOKIE-EINSTELLUNGEN

## DAS KÖNNTE IHNEN AUCH GEFALLEN



Von hohen Bergen und

Reiseziele für „Star Wars“-Fans

Wasser – Die nährende Seele Sloweniens

tiefen Tälern: ein 10-tägiger Roadtrip durch Slowenien

REISE UND ABENTEUER

## Reiseziele für „Star Wars“-Fans

Von Hoth nach Tatooine ganz ohne den Millennium Falken

Von Mary Beth McAndrews



GALERIE ANSEHEN

Tatooine und der Waldmond Endor scheinen in einer weit entfernten Galaxie zu liegen, aber im galaktischen Maßstab liegen sie eigentlich direkt vor der Haustür. Viele der Orte in den „Star Wars“-Filmen finden sich in den malerischen Landschaften auf der ganzen Welt. Für einen Besuch braucht man nicht mal einen Millennium Falken – ein Zug, Boot oder Auto genügen – für andere reicht eine kurze Fahrradtour dorthin.

### COMER SEE, ITALIEN

#### SCHAUPLATZ IN „STAR WARS“: NABOO, EPISODE III

Am richtigen Ort und im richtigen Winkel könnt ihr vertraute Szenen aus „Star Wars“ erkennen, wenn ihr am Comer See entlangschlendert.

BILD DOROTHEA SCHMID, REDUX

„Star Wars“ spielt nicht nur an abgeschiedenen Orten. Teile der Szenen auf Naboo wurden am Comer See in Italien gefilmt. Dort gibt es wunderschöne Villen und eine atemberaubende Aussicht, sodass sich mancher Besucher schon mal wie ein intergalaktischer Adelige vorkommen kann. Besucht die Villa del Balbianello zu Fuß oder mit dem Wassertaxi und spaziert durch ihre wunderschönen Gärten, um euch so majestätisch wie Königin Amidala zu fühlen.

### DJERBA, TUNESIEN

#### SCHAUPLATZ IN „STAR WARS“: DIVERSE EPISODEN

Die Moschee von Satori auf Djerba erinnert einige Fans sicher an ein Haus auf dem Planeten Tatooine.

BILD NAFTALI HILGER, REDUX

Die tunesische Insel Djerba war der Hauptschauplatz für zahlreiche Szenen auf Tatooine und beherbergt einige wichtige Orte des „Star Wars“-Universums, zum Beispiel die Mos Eisley Cantina und das Zuhause von Luke Skywalker im Hotel Sidi Driss, das noch immer geöffnet ist. Erkundet die Insel per Auto oder besucht eines der alten Dörfer, die als Drehort für die Filme dienten. Wenn ihr noch Zeit dafür habt, stattet auch dem tunesischen Festland einen Besuch ab und seht euch noch mehr Schauplätze aus den Filmen an, beispielsweise die Stadt Tozeur.

## REDWOOD-NATIONALPARK, KALIFORNIEN, USA

### SCHAUPLATZ IN „STAR WARS“: WALDMOND ENDOR, EPISODE VI

Die Bäume des Parks Del Norte Coast Redwoods dienten als Kulisse für den Waldmond Endor in Episode VI.

Folgt den Wanderwegen durch den Park und haltet die Augen nach Ewoks offen. Der Damnation Creek Trail führt Wanderer zwischen den gewaltigen Bäumen hindurch und an die felsige Küste. Die Baumgiganten werden in Fans der Filme ein echtes Endor-Feeling aufkommen lassen. Der Park befindet sich nahe der kalifornischen Grenze zu Oregon und ist etwa sieben Autostunden von San Francisco entfernt.

## SKELLIG MICHAEL, IRLAND

### SCHAUPLATZ IN „STAR WARS“: LUKES VERSTECK, EPISODE VII

Luke Skywalker versteckt sich auf Skelling Michael, einer UNESCO-Welterbestätte in Irland.

BILD PETER BARRITT, ALAMY STOCK PHOTO

Kein Wunder, dass er sich diese malerische Insel ausgesucht hat. Sie befindet sich knapp 13 Kilometer vor der Küste von County Kerry und beheimatet die zweitgrößte Kormoran-Kolonie der Welt sowie diverse andere Meeresvögel, darunter auch Lunden. Außerdem befindet sich dort eine Siedlung von Mönchen aus dem 6. Jahrhundert. Skelling Michael ist ausschließlich per Boot zu erreichen. Wenn Besucher auf die Insel kommen, können sie die 600 Stufen bis zu der steinernen Klosteranlage hinaufsteigen. Auf der Insel gibt es keine Übernachtungsmöglichkeiten, aber in County Kerry gibt es diverse Hotels.

## HARDANGERJØKULEN-GLETSCHER, NORWEGEN SCHAUPLATZ IN „STAR WARS“:

### HOTH, EPISODE V

Eine Gletscherwanderung ist immer ein Abenteuer, aber im Vergleich zur Schlacht von Hoth wirkt sie wie ein Spaziergang.

BILD THOMAS LINKEL, REDUX

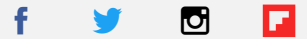
Auf diesem Gletscher warten zwar keine Wampas oder Tauntauns, aber man kann sich zumindest vorstellen, Teil der Schlacht auf dem Eisplaneten Hoth zu sein. Der Gletscher befindet sich in der Nähe des abgeschiedenen Bergdorfes Finse, das nur per Zug erreichbar ist. Die Dorfbewohner heißen Fans von „Star Wars“ herzlich willkommen: Das örtliche Hotel Finse 1222 veranstaltet jedes Jahr ein „Visit Hoth“-Event. Den Gletscher kann man nur von Juli bis September im Zuge einer geführten Tour betreten.

## NEWSLETTER-ANMELDUNG

E-MAIL

NEWSLETTER

## FOLGEN



NUTZUNGSBEDINGUNGEN

DATENSCHUTZERKLÄRUNG(AKTUALISIERT)

COOKIE RICHTLINIE

IMPRESSUM

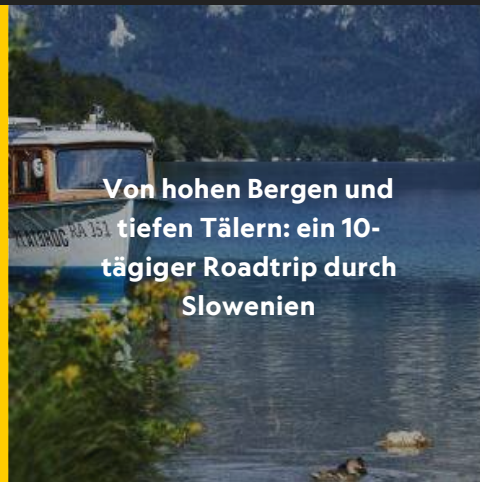
EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

COOKIE-EINSTELLUNGEN

## DAS KÖNNTE IHNEN AUCH GEFALLEN



Wasser – Die nährende Seele Sloweniens



Von hohen Bergen und tiefen Tälern: ein 10-tägiger Roadtrip durch Slowenien



Slowenien hautnah: Der Weg des Wassers

| REISE UND ABENTEUER |

# Wasser – Die nährende Seele Sloweniens

Slowenien ist durch und durch vom Wasser geprägt: Mehr als 60 Flüsse und Bäche, 300 künstlich angelegte und natürliche Seen und 7.500 mineralische Quellen formen seine Landschaft. | Freitag, 27. September 2019

Von Matt Carroll



# WASSER DES LEBENS SLOWENIEN

## WASSER DES LEBENS - SLOWENIEN

*Wasser ist die Quelle allen Lebens. Geheimnisvolle Seen, eine artenreiche Küstenlandschaft und mineralreiche Thermalquellen – das Wasser Sloweniens nährt Körper, Geist und Seele seiner Menschen.*

Oft wird Slowenien als Europas geheimes Juwel bezeichnet, doch tatsächlich kommen die Menschen schon seit Generationen hierher, um das sprichwörtliche Jungbrunnenwasser zu genießen – sei es nun in Form von Bädern, beim Schwimmen oder durch Trinkkuren. Jede Region des Landes bietet dabei Unterstützung für die unterschiedlichsten Beschwerden. Aber wie kommt es, dass die einzigartige Landschaft so besonderes Wasser hervorbringt?

„Die reine Landesfläche ist nicht besonders groß, doch Slowenien ist geomorphologisch außerordentlich vielfältig strukturiert“, sagt Borut Mavrič, ein Meeresbiologe und Ökologe am National Institut für Biologie in Ljubljana.

„Wir haben hoch gelegene, steile Alpenregionen, die pannonische Tiefebene, einzigartige Karstlandschaften und ausgeprägte Systeme unter der Erdoberfläche. All das beeinflusst das Wasser und die Tiere, die man hier findet.“

### **Artenvielfalt und Salztümpel an der slowenischen Küste**

Meeresbiologe Borut Mavrič

BILD JUAN TRUJILLO ANDRADES

Mavrič Spezialisierung auf Meeresbiologie hat ihre Wurzeln in den Ferien seiner Kindheit, die er an der Westküste Sloweniens verbrachte. „Ich habe die meisten Sommer am Meer verbracht. Ständig draußen auf dem Wasser beim Schnorcheln oder Freitauchen – dabei ließ sich die Unterwasserwelt gut beobachten. Wenn ich dann wieder zu Hause war, konnte in Erinnerungen schwelgen und vom nächsten

Sommer träumen, wenn ich endlich wieder dort sein konnte. Das hat meine Berufswahl als Meeresbiologin definitiv beeinflusst.“

Mavrič ist der Meinung, dass bestimmte Umstände in diesem Teil Sloweniens für seinen reichhaltigen mikrobiologischen Aufbau verantwortlich sind: „An der Westküste münden die wilden Bergflüsse aus den Alpen kommend ins Adriatische Meer. Sie bringen Nährstoffe – Mineralien – mit, die die große Artenvielfalt versorgen.“

Nur einen Katzensprung von der Küste entfernt liegen die Salzgärten von Sečovlje. In diesem Naturschutzgebiet erstrecken sich Salzpflanzen und –tümpel unter dem schier endlos erscheinenden Himmel. Hier bauten die Slowenen jahrtausendlang Salz ab und auch diese Region weist eine erstaunliche Biodiversität auf. Die Salzebene ist die Heimat von beinahe 300 Vogelarten.

„Im Herbst erwacht die ganze Gegend hier zum Leben, da sich die Halophyten oder Salzpflanzen durch die Aufnahme von Stickstoff aus dem Boden rot färben – es ist ein spektakulärer Anblick“, fügt Mavrič hinzu. Auch den Schlick kann man nutzen. Er ist voller alkalischer Sulfide und anderer Inhaltsstoffe, die bei Hauterkrankungen, Gelenkschmerzen und anderen Beschwerden helfen sollen.

Nur 15 Minuten mit dem Auto entfernt bieten zahlreiche Spas in Talaso Strunjan verschiedenste Anwendungen an. Zu ihnen zählen auch Schlamm packungen mit Material aus den nahe gelegenen Tümpeln, die von kompetenten Fachleuten durchgeführt werden. „Wenn man darin eingepackt wurde, merkt man direkt, wie es auf der Haut wirkt ... Es ist fantastisch“, meint Mavrič

## Sportliche Abenteuer und Entspannung für die Seele

Sara Isakovič – Lebensberaterin und Olympiasiegerin

BILD JUAN TRUJILLO ANDRADES

Fährt man von hier aus weg von der Küste Richtung Osten, gelangt man zu einigen der bekanntesten Seen Sloweniens wie dem Bohinj. Dieser ist einer der Lieblingssorte der Olympiaschwimmerin und Goldmedaillengewinnerin Sara Isakovič.

„Der Bohinj ist wirklich etwas ganz Besonderes“, sagt sie. „Es ist der größte natürliche Dauersee in Slowenien und außerdem viel ruhiger als die anderen Seen.“ Isakovič kommt gerne zum Paddleboarding hierher, wo sie sich auf dem Wasser eine Auszeit vom Alltag nimmt. „Diese wunderschöne, ursprüngliche Landschaft ist nur eine Stunde von unserer lebendigen Hauptstadt Ljubljana entfernt, das macht es besonders reizvoll.“

Isakovičs Beziehung zum Wasser geht noch ein Stück tiefer als die der meisten Slowenen. Bis vor Kurzem war sie Mitglied des Nationalschwimmteams, für das sie eine Silbermedaille bei den Spielen in Peking holte und mit der sie ihr Land 2012 in London repräsentierte. Inzwischen arbeitet Isakovič als Lebensberaterin.

„Ich habe mit zweieinhalb Jahren mit dem Schwimmen angefangen und seitdem hat mich die Liebe zum Wasser nicht mehr losgelassen. Als ich noch ein kleines Mädchen war, tat ich immer so, als wäre ich eine Meerjungfrau und irgendwie mache ich das heute manchmal wohl auch noch ... Für mich ist das Wasser der meditativste Ort, den ich mir vorstellen kann. Ich kann meine Gedanken Gedanken sein lassen und den Luftblasen lauschen, während ich ein- und ausatme, einfach nur dahingleite ...“

Als jemand, der sich beruflich mit Achtsamkeit beschäftigt, weiß Isakovič die wohltuenden Auswirkungen von Wasser auf unsere geistige Gesundheit sehr zu schätzen. „Meiner Meinung nach hat Wasser einen sehr positiven Effekt auf unser psychisches Wohlbefinden, einen meditativen Effekt. Man kann seinen Geräuschen zuhören und es beobachten und wird dabei zur Achtsamkeit angehalten, allein dadurch, dass man seinen Bewegungen zuschaut, zum Beispiel an einem Fluss oder Wasserfall. Das kann sehr heilsam sein.“

## Mineralreiches Thermalwasser

Auf dem Weg ins Thermalwasser im Bad Terme 3000 in Moravske Toplice

BILD JUAN TRUJILLO ANDRADES

Neben dem Lebensraum für große Artenvielfalt und der Unterstützung des mentalen Wohlbefindens entspringen Wasser in Slowenien außerdem in Form zahlreicher Thermalquellen. „Jedes Kurbad hat seine eigene mineralische Thermalquelle, deren Wasser jeweils durchaus unterschiedliche Inhaltsstoffe aufweist“, erklärt Dr. Tanja Rauter Pungartnik, Rehabilitation Managerin für Health und Wellness im Sava Resorts.

„So hat das Wasser in Radenci – im Nordosten des Landes – beispielsweise den höchsten CO<sub>2</sub>-Gehalt in ganz Europa, was bei Durchblutungsstörungen helfen kann. In Moravske Toplice – ganz im Osten – wird das Wasser aufgrund seiner dunklen Färbung „Schwarzes Gold“ genannt. Es stammt aus Quellen, die im Mura-Zala-Basin 967 bis 1.467 Meter unter der Erdoberfläche liegen. Die von Natur aus hohe Temperatur und die dichte mineralische Struktur kann die Durchblutung anregen, Gelenkschwellungen lindern und das Immunsystem stärken.“

Gesundheits- und Wellnessexpertin Dr. Tanja Rauter Pungartnik

BILD JUAN TRUJILLO ANDRADES

Schon während ihrer Kindheit hegte Rauter Pungartnik einen großen Traum, der schließlich in ihrem beruflichen Interesse an Sloweniens Thermalwasser mündete: „Seit ich ein kleines Mädchen war, habe ich davon geträumt, Ärztin zu werden. Wir haben in der Nähe eines Kurbads gelebt und das war eine große Inspiration für mich. Menschen zu helfen ist überhaupt eins der schönsten Gefühle der Welt. Zu sehen, wie Patienten mit weniger Schmerzen oder gesünder wieder abreisen, ist absolut unbezahlbar“, sagt sie. „Wenn Patienten mich aufsuchen, verschreibe ich ihnen ein Anwendungsprogramm, das auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist. Morgens können sie im Heilwasser baden und nachmittags gibt es Schlamm packungen.“

## Gesundheit im Glas – Sloweniens zahllose Quelle

Man muss sich allerdings keine nassen Füße holen, um von den gesundheitlichen Vorteilen von Sloweniens Wasser zu profitieren. Bei mehr als 7.500 Quellen, die über das ganze Land verteilt sind, ist man nie weit von einer natürlichen Trinkwasserressource entfernt.

In den Bergen rund um das Soča-Tal dringt bestes Wasser aus dem Gestein, wo es zuvor jahrelang durch verschiedene Gesteinsschichten gefiltert wurde. Bei einer Wanderung auf einem der zahlreichen Wege, die diese Gegend durchziehen, kann man seine Wasserflasche direkt an der Quelle auffüllen.

In der Hauptstadt Ljubljana gibt es beinahe an jeder Straßenecke öffentliche Trinkbrunnen und Sloweniens Förderung wiederverwendbarer Wasserflaschen wird somit auch durch leichten Zugang zu dem mineralreichen Nass unterstützt.

Iztok Altbauer von der slowenischen Kurbädervereinigung

BILD JUAN TRUJILLO ANDRADES

Aus Rogaška Slatina, etwa 90 Minuten mit dem Auto von Ljubljana entfernt, stammt das berühmte Mineralwasser Donat Mg, das nicht nur den Durst löscht.

„Donat Mg hat den höchsten natürlich vorkommenden Magnesiumgehalt der Welt“, berichtet Iztok Altbauer, Direktor der slowenischen Kurbädervereinigung. „Kein anderes Wasser hat mehr als 1.040 Milligramm Magnesium pro Liter. Diesem Inhaltsstoff sagt man eine Verbesserung der Verdauung und eine ganze Bandbreite anderer gesundheitlicher Vorteile nach“, erklärt Altbauer. „Die Menschen kommen schon seit Jahrhunderten hierher, um dieses Mineralwasser zu trinken. Es ist tatsächlich so gesundheitsförderlich, dass es in Österreich sogar in Apotheken verkauft wird.“

Egal, wie man Sloweniens Wasser entdecken möchte – ob nun aus dem Glas und durch das Eintauchen in seine Fluten –, eins steht dabei fest: Hier findet man Nahrung für Körper, Geist und Seele.

| REISE UND ABENTEUER |

## VIDEOS ENTDECKEN

ALLE

Q SUCHE





| VIDEO | 2:32 |

### Wissen kompakt: Entwaldung

22. Oktober 2019

| VIDEO | 1:00 |

### Herbst

21. Oktober 2019



| VIDEO | 3:38 |

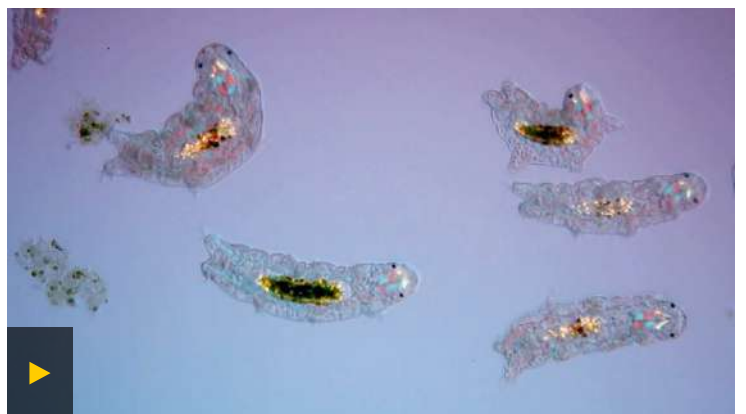
### Wissen kompakt: Schwangerschaft

17. Oktober 2019

| VIDEO | 3:22 |

### Edmonds Urzeitreich: Was versteinerte Pflanzenreste verraten

16. Oktober 2019



| WISSENSCHAFT | 2:18 |

### Wissen kompakt: Extremophile

15. Oktober 2019





| TIERE | 3:32 |

### Wissen kompakt: Bären

14. Oktober 2019



| WISSENSCHAFT | 3:28 |

### Edmonds Urzeitreich: Was ein Harztropfen über die Vergangenheit verrät

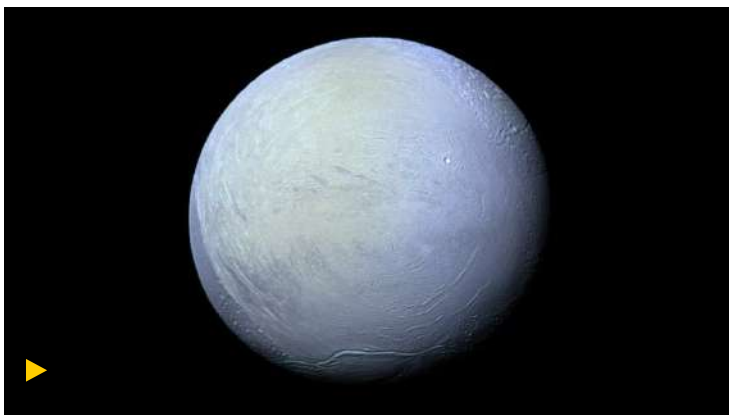
11. Oktober 2019



| WISSENSCHAFT | 3:41 |

### Edmonds Urzeitreich: Rätselhafte Erdschichten unter der Lupe

10. Oktober 2019



| WISSENSCHAFT | 1:29 |

### Mission Saturn: Was wir von Cassini gelernt haben

9. Oktober 2019

STARSTRUCK - SPACE IN MOTION

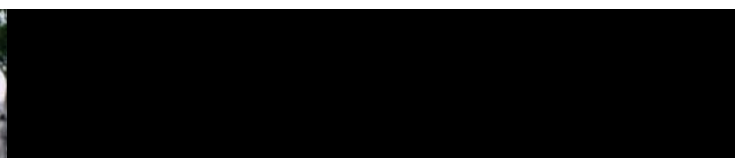
WELTRAUMFORSCHUNG



| VIDEO | 1:16 |

### Edmonds Urzeitreich: Das Wyoming Dinosaur Center

4. Oktober 2019





WIE ENTSTAND DIE IDEE | ZUR NATIONAL PARK CITY?



| UMWELT | 2:51 |

## Daniel Raven-Ellison - We Are All Explorers

2. Oktober 2019

NATIONALPARKS

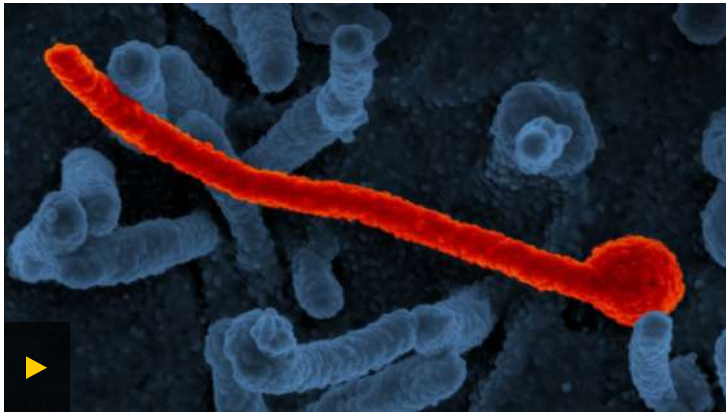


| UMWELT | 14:44 |

## National Geographic Explorer - Daniel Raven-Ellison

2. Oktober 2019

NATIONALPARKS



| WISSENSCHAFT | 2:46 |

## Wissen kompakt: Ebola

1. Oktober 2019

EBOLA



| REISE UND ABENTEUER | 2:01 |

## Wissenschaftler stürzt 20 Meter in eine Gletscherspalte - und kämpft sich wieder raus

23. September 2019



| VIDEO | 1:56 |

## Echte Monster: Vampirfisch, Zombieschnecke & Co.

18. September 2019



| UMWELT | 1:12 |

## INTERNATIONALER TAG FÜR DEN SCHUTZ DER OZONSCHICHT

16. September 2019





| VIDEO | 7:47 |

### Edmonds Urzeitreich: Projektleiter Philippe Havlik im Porträt

13. September 2019

| WISSENSCHAFT | 5:22 |

### Wissen kompakt: Das Alte Rom

11. September 2019

ARCHÄOLOGIE



| VIDEO | 1:00 |

### Trailer | The Hot Zone - Tödliches Virus

30. August 2019

| VIDEO | 1:55 |

### Edmonds Urzeitreich: Wie verschifft man ein Stück Dinosaurier-Friedhof?

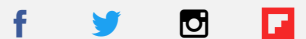
30. August 2019

1 2 3 4 5 > »

#### NEWSLETTER-ANMELDUNG

#### FOLGEN

E-MAIL



NEWSLETTER

NUTZUNGSBEDINGUNGEN

DATENSCHÜTZERKLÄRUNG(AKTUALISIERT)

## DAS KÖNNTE IHNEN AUCH GEFALLEN

