

Urlaub mit Zuschuss

Wie Gesundheitsferien gefördert werden

VON MARC REISNER

Wenn das Konto leer ist und selbst eine kurze Auszeit nicht drin ist, lohnt eine Anfrage bei Krankenkassen oder der gemeinnützigen Bundesarbeitsgemeinschaft Familienerholung. Denn diese Organisationen beziehungen zu den Kassen sogenannte Präventionsreisen.

Schließlich ist jede Krankenkasse daran interessiert, dass ihre Mitglieder möglichst gesund sind. Ein Zuschuss zum Mini-Urlaub, in dem die Versicherten lernen, wie sie Burnout vermeiden oder Rückenschmerzen verhindern, ist günstiger als eine aufwendige Behandlung. Deshalb beziehungen zu den Kassen sogenannte Präventionsreisen.

Allerdings zahlen nicht alle Kassen den Zuschuss. Damit Geld fließt, müssen ausgebildete Coaches Kurse aus mindestens einem dieser Schwerpunkte geben: Bewegungsgewohnheiten, Ernährung, Stressbewältigung, Entspannung oder Suchtprävention. Die Antragsteller müssen nachweisen, dass sie regelmäßig teilgenommen haben; in der Regel sind das 80 Prozent der Kursstunden.

Unterstützt werden auch Aufenthalte in einer Familienferienstätte. Zielgruppen sind Familien mit geringem Einkommen, Kinderreiche und Alleinerziehende. Das Angebot richtet sich aber auch an Eltern mit behinderten oder pflegebedürftigen Angehörigen sowie „Familien in sonstigen belastenden Lebenssituationen“, heißt es aus dem Bundesfamilienministerium in Berlin.

Besonders attraktiv ist der Urlaub für alle, die auf jeden Cent achten müssen. „Wir sind gemeinnützig. Das bedeutet, dass unsere familienfreundlichen Preise steuerbefreit sind“, teilt die Bundesarbeitsgemeinschaft Familienerholung mit. Neun Bundesländer unterstützen derzeit Familiurlaub mit individuellen Zuschüssen zwischen acht und 23 Euro pro Person und Tag. Rund 120 solcher Ferienangebote gibt es in Deutschland – mit jeder Menge Spielangebote für den Nachwuchs. Auch wer keiner Religion angehört, ist willkommen, obwohl die Träger der Familienferienstätten teils kirchliche Institutionen (Arbeitskreis Evangelische Familienerholung, Katholischer Arbeitskreis Familienerholung) sind. Die anderen Häuser werden von gemeinnützigen Organisationen wie der Arbeiterwohlfahrt oder dem Roten Kreuz geleitet.

Familienzuschüsse und Infos zur individuellen Förderung der Bundesländer gibt es über die Bundesarbeitsgemeinschaft Familienerholung, Reichensteiner Weg 24, 14195 Berlin, Tel. 030/83001-450, www.urlaub-mit-familie.de

Gib' Pfötchen

Hundewellness Kosmetik fürs Frauchen, Fett-weg-Woche für den Vierbeiner. Ein etwas anderer Urlaub mit Hund am Rande des Müritz-Nationalparks

VON KATJA BÜLOW

„Heute hab' ich meine erste Kosmetikbehandlung, morgen ist er dann dran.“ Angela Zander klopft Ihrem Hund Lupus kumpelhaft den Rücken, dann gleitet ihr Blick zufrieden den Hang hinab zum Ufer des Labussees. Eine Woche Wellnessurlaub für Mensch und Tier unmittelbar am Rand des Müritz-Nationalparks stehen den beiden bevor. Die Frau aus Klein Machnow bei Berlin erzählt amüsiert: „Als ich Freunden von unseren Reiseplänen berichtet habe, wollten viele gar nicht glauben, dass es so was wie das hier überhaupt gibt.“

„Alter Hund, na und?“ heißt es in Amy's Wohlfühlvilla

Von den Pfoten-Reflexzonenmassage über die Fett-weg-Woche für den Vierbeiner bis hin zu Programmen wie „Alter Hund, na und?“ reicht das Angebot in Amy's Wohlfühlvilla. Für Herrchen und Frauchen gibt es Sauna, Schwimmbad und Anwendungen aller Art. Und wenn Bello morgens mal dringend raus muss, während sein Mensch noch schläft, dann kommt auf Wunsch auch der Gassi-Service.

Mittlerweile sind das für Geschäftsführerin Alice Machaczeck-Borchard Selbstverständlichkeiten, doch sie erinnert sich: „Vor elf Jahren, als wir angefangen haben, war das noch absolutes Neuland.“ Vergeblich hatte sie damals versucht, mit den Hunden der Familie in Wellness-Hotels unterzukommen – und danach entschieden, diese Marktlücke mit ihrer eigenen Pension zu füllen. Die 36-jährige Unternehmerin lacht, als sie sich an die anfänglichen Schwierigkeiten erinnert: „Meine Eltern waren erst sehr, sehr skeptisch, aber als sie gesehen haben, wie groß die Nachfrage ist, hat sich das schnell gegeben.“

Im Frühstücksraum des Hotels lassen sich Anja und Steffen Fischer aus Magdeburg gerade die Brötchen schmecken, während ihre Labrador-Hunde Besima und Anuk entspannt unter dem Tisch liegen. In einer Fischerhütte auf dem weitläufigen Hotelgelände haben sie Quar-



Das tut gut: Auch der treue Vierbeiner hat ein Recht auf Wohlfühl-Urlaub, meint zu mindest die Besitzerin von Amy's Wohlfühlvilla.

Kurz informiert



Der Nationalpark Müritz und der Ort Zwenzow ist von Berlin aus innerhalb von rund zwei Std. erreichbar. Lage Der 1990 gegründete Müritz-Nationalpark ist mit einer Fläche von 322 Quadratkilometern der größte terrestrische Nationalpark der Bundesrepublik. Das Areal ist geprägt von Seen und Naturwäldern, durch die sich mehr als 450 Kilometer markierte Wanderwege ziehen. Und es gibt große Moore, über die man an vielen

Stellen auf Stegen trocknen Fußes spazieren kann. Wer Touren im Nationalpark unternehmen will, der kann sich von Ostern bis Oktober mit Bussen und Schiffen dorthin bringen lassen, wo Autos nicht mehr fahren dürfen. Ein Nationalpark-Ticket bietet unterschiedliche Kombi-Tarife – auch für diejenigen, die gerne ihren Hund mitnehmen möchten.

Information www.nationalpark-mueritz.de

tier bezogen und stärken sich für einen großen Spaziergang durch die umliegenden Wälder. Vorher allerdings soll Tierphysiotherapeut Tony Machaczeck noch einen Blick auf Anuk werfen, die unter einer Fehlstellung der Ellenbogen leidet. Anuk scheint das zu gefallen, unter anderem wohl, weil Tony ein paar Leckerlis rausrückt.

Wie gut, dass sie nicht versteht, was der Mann über sie sagt: Abspecken solle der Hund, um die Gelenke zu schonen. Er setzt hinzu: „Es ist wie bei uns Menschen: 60 Prozent der Hunde in Deutschland sind übergewichtig, 20 Prozent davon sogar schwer übergewichtig. Und mit jedem Kilo sinkt die Lebenserwartung.“

Die Wellnessstrainerin bildet sich in „doggy wellness“ weiter

Nachdem Amy's Wohlfühlvilla am Anfang lediglich ein paar Entspannungsmassagen für die Vierbeiner bieten konnte, kamen im Laufe der Zeit immer mehr Anwendungen hinzu. Alice Machaczeck-Borchard, die eigentlich Wellnessstrainerin und Wellnessmasseurin für Menschen ist, bildete sich im Bereich „doggy wellness“ weiter. Ihr Mann absolvierte eigens ein Fernstudium zum Hundephysiotherapeuten und hat in seinem Behandlungsräum mittlerweile sogar ein Unterwasserlaufband für gelenkschonendes Muskeltraining stehen.

Die blauen Augen unter seinem dunkelblonden Haarschopf leuchten, als er von einem ganz besonderen Erfolg berichtet: „Wir hatten mal zwei gelähmte Dackel hier, die nach der Behandlung irgendwann wieder ganz normal laufen konnten. Wenn man so was miterlebt, das ist genial, aber es klappt natürlich nicht immer.“ Mit Blick auf Anuk rät der Therapeut: „Im Sommer kann man auch mit gezieltem Schwimmtraining viel erreichen.“ Eine Hundeschwimmweste mit Griff zum Festhalten leiste dabei gute Dienste.

Nicht nur aus dem Umland, aus Berlin und Hamburg, sondern aus dem gesamten Bundesgebiet und sogar aus Österreich und der Schweiz kommen mittlerweile die Gäste in Amy's Wohlfühlvilla am Dorfrand von Zwenzow bei Neustrelitz. Alice Machaczeck-Borchard zieht eine erfreuliche Bilanz: „Wir hatten letztes Jahr eine Auslastung von 75 Prozent. Ich glaube, das ist für die Region hier nicht so schlecht.“ Auf jeden der rund 3500 Übernachtungsgäste komme dabei statistisch gesehen ein Hund – wobei es durchaus auch Stammkunden gäbe, die ganz ohne Vierbeiner anreisen. Und mit einem Schmunzeln verrät die Hotel-Chefin, dass so mancher hundelose Stammgäst sich für einen Spaziergang „gerne mal einen von unseren Hunden“ ausleihe.



Zimmer-Service

Breitscheidplatz Berlin. Wo das ist? Dort, wo sich Berlin gerade neu erfindet und Krähe über Baugruben ihre Runden drehen. Im alten Westen, flankiert vom Bahnhof Zoologischer Garten, dem angrenzenden Tierpark, Gedächtniskirche und Kurfürstendamm ragen die 32 Stockwerke des Hotels Waldorf Astoria 118 Meter hoch als sogenanntes Zoofenster in den Himmel. Wer ein Zimmer in den oberen Etagen ergattert, der kann die Hauptstadt neu entdecken: Zur blauen Stunde breitet sich unter malerischen Sonnenuntergangsschlieren die grüne Lunge des Tierparks au. In der Ferne sieht man die Siegessäule golden leuchten, und sogar der Kurfürstendamm, der hier in die Tauentzienstraße abknickt und direkt zum KaDeWe führt, verbreitet wahres Weltstadtgeflüster. Das Waldorf Astoria markiert ordentlich Art Deco, was im Foyer etwas kühl wirkt, in den Zimmern aber mit samtem Mattblau, Mauve oder Korallenrot gemütlich ist. So gar vom Bett aus hat man diesen atemberaubenden Ausblick.



Waldorf Astoria, Hardenbergstraße 28, 10623 Berlin, Tel. 030/814 000-0, www.waldorf-astoria-berlin.de, Zimmer ab 280 Euro (günstiger für Frühstück)

FEIERN SIE MIT UNS ENTLANG DER NORWEGISCHEN FJORDKÜSTE

2013 feiert Hurtigruten 120-jähriges Jubiläum – ein Grund für uns, Ihnen Jubiläums-Preise für ausgewählte Reisetermine anzubieten. Wir bringen Sie ganz nah heran an das ursprüngliche Norwegen mit seiner spektakulären Landschaft und einer einmaligen Tierwelt. Dank unserer großen Auswahl an einzigartigen Ausflügen nehmen Sie neue und unvergessliche Erinnerungen mit nach Hause. Feiern Sie mit uns und erleben Sie das „Arktische Frühlingswachstum“ im Frühjahr oder die Mitternachtssonne mit 24 Stunden Tageslicht im Sommer.

Jetzt buchen und Jubiläums-Preise sichern!

Weitere Angebote und Buchung unter www.hurtigruten.de, Tel. (040) 376 93-334 oder in Ihrem Reisebüro.

► Hurtigruten GmbH ► Burchardstr. 14 ► 20095 Hamburg
► Tel.: (040) 376 93-334 ► Fax: (040) 376 93-199
► E-Mail: ce.info@hurtigruten.com ► www.hurtigruten.de



JUBILÄUMS-ANGEBOTE

7-Tage-Reise
Kirkenes–Bergen

ab 1.419 € p.P.*

* Inkl. Linienflug nach Kirkenes und Nonstop-Charterflug nach Berlin, München oder Düsseldorf und Vollpension an Bord.

12-Tage-Reise
Bergen–Kirkenes–Bergen

ab 1.962 € p.P.*

* Inkl. Garantiekabine und Vollpension an Bord, zzgl. An- und Abreise

Reisezeitraum April bis September 2013



Foto: Toym Ivar Bergamo