

ärztliches Journal

reise & medizin

IN DIESEM HEFT
patienten journal
reise & gesundheit

REISE

Hiking und
Trekking rund
um Hongkong

Ein schönes Ende
von Deutschland:
Greetsiel

Die hohe Kunst
der Kreuzfahrt
auf Deutsch

MEDIZIN

Diabetes Kongress 2017:
Spannende Auslese für
die Praxis

Chronischer Pruritus -
eine interdisziplinäre
Herausforderung

UPDATE HERZINFARKT:

**FRÜHWARNZEICHEN,
PRIMÄR- UND SEKUNDÄR-
PRÄVENTION**

ferro sanol®
duodenal
www.ferro-sanol.de

RUDI RABE,

Mitglied des Arbeitskreises »Plattsackers«, der das niederdeutsche oder besser das plattdeutsche Sprachtum fördern und erhalten will (www.de-plattsackers.de):
 »Wenn man sück so richtig verholen will, fohrt man an uns Küst', an uns südlich Noordsee. De Lü seggt ok »Costa Granatar daarto. De frisch Seeluft, de uns Lungen so düchtig dörpust, sörgt daarför, dat uns Skelett un wat daar insitt so richtig in Wallung kummt. In't Seewater swemmen is wat herrlichst. Uppassen mutt man bi't oflopen Water, dat man nich mit ofdreven wurdt. Un wenn'd Water kummt, heet dat, uppassen up de Priels.«

**LESEN SIE MEHR
 AB SEITE 14**



SEITE
22



	CHINA	
	Mit der Metro ins grüne Abenteuer	06
	DEUTSCHLAND	
	Krabben, Kutter, Kino	14
	KREUZFAHRT	
	Gefährliche Tomaten, Heino und 24.000 Inseln	22
	GRIECHENLAND	
	Insel mit Allem	28
	KURZ & FINDIG	33
	Impressum	33



ORTWIN WIDMANN

Wanderführer auf Skiathos:
 »Es gibt kaum eine zweite Urlaubsregion in Griechenland, wo ein so optimales Wanderstreckennetz zur Verfügung steht, wie auf Skiathos, wo die Wanderwege regelmäßig kontrolliert und gesäubert werden, wo schwierige Passagen mit Geländern und Holzbrücken gesichert sind, wo alle 25 Strecken (Gesamtlänge 200 km) durchnummeriert und mit gut sichtbaren Wandertäfelchen versehen sind.«

**LESEN SIE MEHR
 AB SEITE 28**

SEITE
06



So gekennzeichnete Geschichten finden Sie auch auf www.aerztliches-journal.de/reise



INSEL MIT ALLEM

Skiathos ist eine Art Griechenland-Kondensat: 66 traumhafte Strände, ein typisches weißes Städtchen mit Partymeile, schöne Wanderwege und verlassene Klöster im Inneren, charmante Hotels und sogar ein wenig Glamour.

Carmen Schwind (Text und Bilder)

■ »Mamma Mia – ist das schön hier!« Diesen Gedanken haben sicher viele Urlauber, die die griechische Insel Skiathos besuchen. Sie gehört zu den Nördlichen Sporaden, und es gibt Direktflüge von einigen deutschen Flughäfen, so dass die Insel leicht erreichbar ist. Nach kurzem Flug landet man in einem sehr ursprünglichen Teil Griechenlands. Der Flughafen ist klein, und man meint beim Landeanflug, der Pilot würde im Hafen von Skiathos-Stadt landen wollen. Zwei Ampeln gibt es auf der Insel. Beide sind an der Straße, die hinter der Landebahn entlangführt und von dieser nur durch einen Zaun getrennt ist. Startet oder landet ein Flugzeug, schalten die beiden Ampeln auf rot – woran sich aber kein

einheimischer Autofahrer stört. Griechische Gemütlichkeit und Lässigkeit eben.

Skiathos ist gerade einmal 47 Quadratkilometer groß. Vom Süden zum Norden misst das Eiland 14 Kilometer, die breiteste Stelle ist auch nur zehn Kilometer. Skiathos hat auf einer Küstenlänge von 48 Kilometern 66 Traumstrände aufzuweisen, weshalb es auch gern die »griechische Karibik« genannt wird. Es gibt feine weiße, aber auch goldgelbe Sandstrände, die flach abfallen und in ein kristallklares Wasser führen, aber auch Wassersportler lockt ein riesiges Angebot.

Wer den Film »Mamma Mia« gesehen hat, kennt den alten Hafen von Ski-

athos, denn dort wurde gedreht. Einer der Schauspieler war Pierce Brosnan. »Wir hatten hier schon viele berühmte Gäste«, meint Dimitri, Chef d'Hotel im »Skiathos Princess Resort«, diskret auf die Frage, ob Brosnan hier während der Dreharbeiten gewohnt habe. Das charmante Fünf-Sterne-Haus liegt ruhig, direkt am Paraskevi-Strand.

Auf der Promenade entlang des neuen Hafens in Skiathos-Stadt, der Paralia und der Nea Paralia, reihen sich Clubs an Tavernen und Open-Air-Lounge-Bars. Nachts ist die Straße für Fahrzeuge gesperrt, so kann der Besucher zwischen gut gelaunten Menschen von einer romantisch beleuchteten Location zur nächsten ziehen. Hier wird bis in den

Strandhochzeit online planen

Die »Santikos Collection« bietet Brautpaaren seit Kurzem ein weltweit einzigartiges Online-Tool für die perfekte Planung ihrer Traumhochzeit im Luxusresort »Skiathos Princess«. Die innovative »Book Your Wedding Platform« unterstützt die Paare Schritt für Schritt bei der individuellen Gestaltung ihrer Boho-Hochzeitsfeier. Sie können auf der Website aus verschiedenen Wedding Packages wählen und diese exakt auf ihre persönlichen Wünsche abstimmen. Skiathos mit seinen sanften Hügellandschaften, Pinienwäldern und weiß strahlenden Dörfern ist wie geschaffen für eine romantische Boho-Hochzeit mit griechischer Lebensfreude. Eine Cocktailparty direkt am Strand betont den stilvoll ungezwungenen Charakter solch einer Festivität auf Skiathos. Absolute Privatsphäre ermöglicht auch die Exklusivbuchung des Hotels »Aegean Suites«. Die 20 Suiten des Boutique-Hotels stehen so ausschließlich den Familien und Freunden des Paares zur Verfügung und garantieren eine individuelle Hochzeit in vollkommener Intimität. Infos: www.skiathosprincess.com, www.aegeansuites.com



3



1

1 66 Strände zählt die Insel – da ist für jeden der richtige dabei.

2 Lehrreich: Kräuterwanderungen mit Ortwin Widmann

3 Boho-Lifestyle im »Skiathos Princess Resort«



2

frühen Morgen gefeiert. Tagsüber kann man sich gegenüber der Anlegestelle der Fähren niederlassen und dem bunten Treiben zusehen, wenn eine der Fähren, die Skiathos mit Skopelos, Alonnisos oder Thessaloniki verbindet, anlegt.

Wein gegen Sorgen aller Art

Zwischen dem alten und dem neuen Hafen liegt die idyllische Halbinsel Bouörtzi. Vom dortigen Kafention hat der Besucher einen wunderschönen Blick aufs Meer. Die kleinen Gässchen der Chora sind malerisch wie seit ewigen Zeiten. In diesen engen Gassen befinden sich viele Tavernen, Kafentions und die unvermeidlichen Souvenirläden. Man kann aber auch eine der Kirchen oder das Papadiamántis-Museum besuchen. Der Literat Aléxandros Papadiamántis gilt als der berühmteste Sohn der Insel. Am Rand von Skiathos-Stadt – direkt an einem Hang – befinden sich auch die »Aegean Suites«, ein Geheimtipp für Paare, die keine Angst davor haben, Treppen steigen zu müssen, und eine feine Küche à la carte bevorzugen.

Von hier aus können die Besucher die restliche Insel gut erkunden. Allerdings gibt es keine großartigen, archäologischen Schätze zu bewundern. Fährt man die Küste entlang, findet man Ausblicke, die das Herz öffnen und traumhafte Strände; zum Beispiel den Órmos Koukounariés, eine markante Bucht mit goldglitzerndem Sand und saphirblauem Wasser – bekannt von der einen oder anderen Ansichtskarte. Oberhalb der Asélinos-Strände findet der Besucher das Kloster Panagia Kounistra mit wunderschönen Wandmalereien aus dem 18. Jahrhundert.

Das bedeutendste Kloster der Insel ist das Kloster Evangelistria, in dem immer noch Mönche leben, die neben den üblichen Devotionalien auch selbst gemachte Liköre und den »sorgenbefreienden« Alypiàkos-Wein verkaufen. Im Klosterladen ist auch eine Weinpresse zu besichtigen. Während der Befreiungskriege gegen die Türkenherrschaft wurden von hier aus Aufstände organisiert. Im Kloster war die neue griechische Flagge, das weiße Kreuz auf blauem Grund, gewebt und geweiht worden. Auf diese Flagge legten die Widerstandskämpfer ihren Eid ab. Sie ist im Kirchenmuseum zu betrachten. Von dort aus ist

A

man auch schnell am Kàstro, einer 120 Meter hohen Marmorklippe mit einigen alten Gebäuden. Zwischen 1300 und 1830 war dies der Hauptort der Insel. Mit dem Auto oder dem Roller fährt man einfach der Beschilderung nach – auch wenn die geteerte Straße dann plötzlich aufhört, einfach vorsichtig weiterfahren, es kommt dann mal Natursteinpflaster, das auf einem Parkplatz vor der Kirche Agios Ioánnis endet. Die Christus-Kirche sollte unbedingt besucht werden, außerdem ist der Ausblick genial.

Kräuterkunde im Zaubewald

Wer gerne wandert, sollte sich vom deutschen Ortwin Widmann durch den von ihm freigelegten und gepflegten Zaubewald führen lassen. Vor zehn Jahren verkaufte Widmann sein Unternehmen in der Heimat, um sich auf Skiathos niederzulassen. Auf der Nachbarinsel machte er eine Ausbildung zum Kräuterpflanzenfachmann. Mit Begeisterung erklärt er während der Wanderung durch mystische Täler, entlang Bachläufen, über

Holzbrücken hinauf auf das Hochplateau, die wildwachsenden Heilkräuter und ihre Wirkung. Er lässt seine Gäste an wildem Oregano schnuppern, zeigt Cistrosen, Melisse, Tausendgüldenkraut, Salbei oder Johanniskraut.

Alte, knorrige Bäume haben Namen wie Herkules oder Minotaurus. Außerdem hat Widmann ein Kloster, eine Olivenpresse aus dem 18. Jahrhundert und einen Kalkbrennofen freigelegt. Mit den Führungen finanziert Widmann den Erhalt der Wege. Am Ende sitzen die Wanderer in Legoris Taverne und lassen das Erlebte nachwirken. Hier erzählt der Schwabe Widmann gern von seiner Auswanderung mit Frau Ursula und dem Leben im Alter im griechischen Sonnenschein.

Er hat sich mit der »Villa Widmann« und dem Zaubewald einen Traum erfüllt, so wie die von Meryl Streep gespielte Mutter der Hauptdarstellerin des bekannten Abba-Musicals. Sie hat sich im Film ein Hotel auf der Nachbarinsel Skopelos zugelegt. Man kann hier leben, man kann aber auch einen abwechslungsreichen Urlaub verbringen, denn – »Mamma Mia – auf Skiathos ist es wirklich schön!« ■

Info



UNTERKUNFT

Skiathos Princess Resort. Agia Paraskevi, www.skiathosprincess.com
Aegean Suites. Skiathos-Stadt, www.aegeansuites.com

AKTIVITÄTEN

Kräuterwanderungen über die Insel mit Ortwin Widmann (auf Deutsch);
 Infos: www.hikingskiathos.com

LITERATUR

Wandern im Paradies der Ägäis.
 Von Ortwin Widmann. Ein Buch mit geografischer Karte, das jedem Wanderer eine gute Informationsquelle bietet. Es beinhaltet Wanderstrecken, Allgemeinwissen über die Insel Skiathos, deren Kultur, Geschichte, Sehenswürdigkeiten und anderes. Zu beziehen für 14,90 EUR über www.hikingskiathos.com

INFOS

www.visitgreece.gr/en/greek_islands/sporades/skiathos



Skiathos-Urlaubsalltag:
chillen