

HERBST/WINTER 2022
VOL 7 € 4,90

Sonnenzeit

DAS GÄSTEMAGAZIN DER SEETELHOTELS



STILLE TAGE AUF USEDOM

Erholung und Ruhe in der kalten Jahreszeit

**WELLNESS & MEHR
KRAFTTANKEN**

Wie Körper und Geist zu
perfekter Harmonie finden

**WILD AUF USEDOM
GENUSS PUR**

Lecker & gesund: Wildgerichte
von unseren SEETEL-Köchen

**MUSIKFESTIVAL
WELTSTARS ZU GAST**

Kulturelle Entdeckungsreise
abseits von Strand und Meer



Liebe Gäste und Freunde der Insel Usedom,

ich hoffe, Sie hatten schöne Sommertage auf unserer Sonneninsel Usedom. Für uns war es wieder eine große Freude, Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten. Und das Wetter hat auch mitgespielt: Der traumhafte Sommer 2022 mit viel Sonnenschein und wohltemperierter Ostsee wird wohl als Bilderbuch-Sommer in die Chroniken eingehen. Andererseits wird Ihnen nicht verborgen geblieben sein, dass die Gastgewerbe-Branche und damit auch wir als SEETELHOTELS vor enormen Herausforderungen stehen.

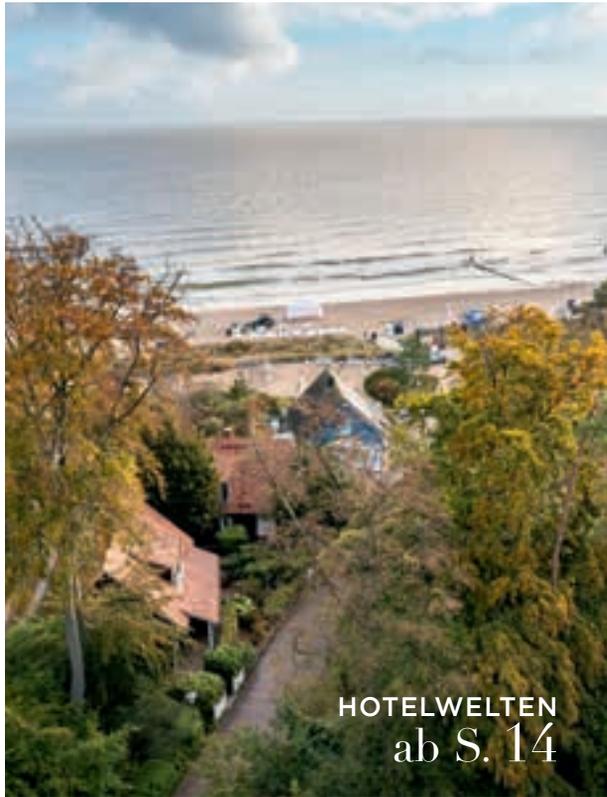
Wir handeln im Spannungsfeld zwischen hoffentlich überstandener Corona-Pandemie, dem Kriegsgeschehen vor unserer Haustür und den damit einhergehenden Versorgungsengpässen bei der Energie, primär beim Gas, steigenden Preisen und dem Mangel an Personal. Vor diesem Hintergrund lässt sich ein unbekümmerter Ferienbetrieb nur schwer bewerkstelligen. Dies sind auch Gründe, weshalb wir unsere Jubiläumsfeier „30 Jahre SEETELHOTELS“ für dieses Jahr abgesagt haben. Denn in diesen schwierigen Zeiten ist uns nicht nach Feiern zumute, obwohl uns das Ereignis sehr wichtig ist. Was mich in dieser Entscheidung auch bestärkt hat, sind die vielen Zusprüche von Gästen, Mitarbeitern und Lieferanten. Dafür mein herzliches Dankeschön. Wir werden das nachholen, wenn die Umstände es wieder zulassen.

Bei allem, was wir tun, haben wir das Thema Nachhaltigkeit fest im Blick. Und das im wahren Sinne des Wortes, denn in unserem Konferenzraum in der Usedomer Firmenzentrale hängt gut sichtbar ein Poster, welches die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen zeigt. Dabei geht es um so wichtige Themen wie Klimaschutz, Frieden und Wohlstand. Dank der engen Zusammenarbeit mit dem GreenSign Institut sind seit Juni 2022 alle SEETELHOTELS mit einer Nachhaltigkeitszertifizierung ausgezeichnet. Sie sehen, trotz der angespannten Lage verharren wir nicht im Stillstand. Im Gegenteil. „Wir haben große Pläne“, hat auch Nikolaus Kleiner, Direktor im Nautic Hotel & Spa, gegenüber der SONNENZEIT verraten. Lesen Sie, wie das Familienhotel im Bernsteinbad Koserow in den nächsten Jahren erweitert und modernisiert werden soll (Seite 14).

Viele weitere interessante Artikel, von der Bernsteinsuche bis zum Yogakurs für Kinder, vom Jägerlatein für Wildkulinarik bis zum Theaterspektakel um die sagenhafte Stadt Vineta, erwarten Sie in dieser Ausgabe. Nun wünsche ich Ihnen erholsame und freudige Lesemomente.

Ihr Rolf Seelige-Steinhoff und Familie

sowie das gesamte Team der SEETELHOTELS



HOTELWELTEN
ab S. 14



GENUSSWELTEN
ab S. 20



KULTURWELTEN
ab S. 26

Sonnenzeit

DAS GÄSTEMAGAZIN DER SEETELHOTELS

30
SEETELHOTELS
1992 - 2022

AKTUELLES

- 6 SEETELHOTELS NEWS
Interessante Neuigkeiten aus unseren Hotels
- 10 UNSER TEAM
Unsere Mitarbeitenden: das höchste Gut im Unternehmen

HOTELWELTEN

- 14 HOTEL NAUTIC & SPA
4-Sterne-Haus im Seebad Koserow:
Wir haben große Pläne
- 16 HOTEL BAHIA DEL SOL
Nach Renovierung: Das Bahia del Sol
in neuem Glanz

GENUSSWELTEN

- 20 WILD AUF USEDOM
Jagdsaison - Herbstlich aufgetischt
- 22 USEDOMER SPEZIALITÄTEN
Usedomer Räucherfisch -
Fine Dining am Strand

KULTURWELTEN

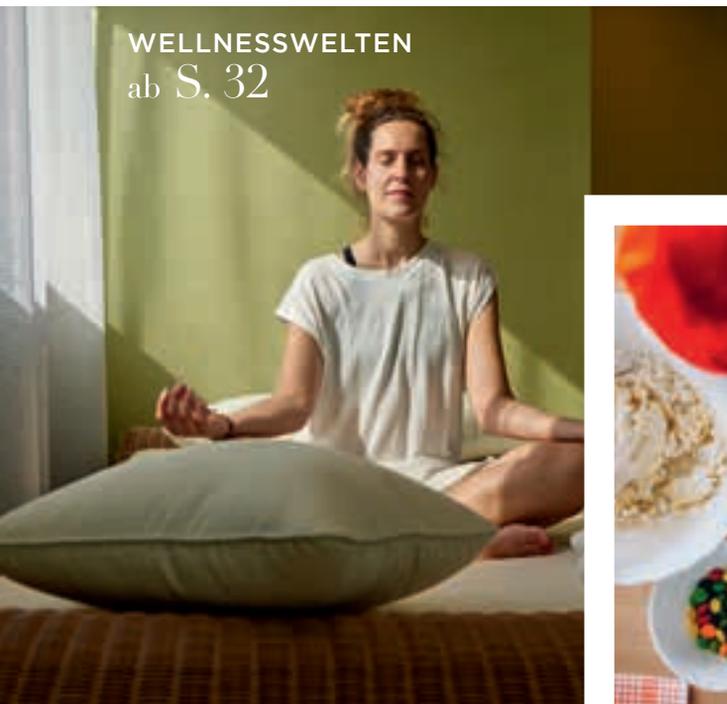
- 26 USEDOMER MUSIKFESTIVAL
Große Bühne für die Musik
- 29 LITERATURTAGE 2023
Das Bücherfest kommt im Mai



AUSBLICK
ab S. 50



INSELWELTEN
ab S. 44



WELLNESSWELTEN
ab S. 32



KINDERWELTEN
ab S. 38

WELLNESSWELTEN

- 32 **ENTSCHLEUNIGUNG**
Yoga, Tai-Chi und Qigong: Körper und Geist in perfekter Harmonie
- 34 **ZEIT ZUM INNEHALTEN**
Rezepte gegen den Herbstblues

KINDERWELTEN

- 38 **SEETIS GUTE-NACHT-GESCHICHTE**
Ein eisiger Winter-Ausflug
- 40 **TIPPS FÜR KIDS**
Winterzeit ist Plätzchenzeit – und Zeit für Entspannung!

INSELWELTEN

- 44 **BERNSTEIN**
Das Gold des Meeres
- 46 **ADVENTSZEIT**
Villen und Residenzen:
Genießen Sie die Vorweihnachtszeit!
- 50 **AUSBLICK**
Weihnachten, Silvester und Neujahr auf Usedom

IMPRESSUM

Herausgeber: SEETELHOTELS, Seetel Hotel Verwaltungs - GmbH, Dünenstraße 41, 17419 Seebad Ahlbeck
Verantwortung: Rolf Seelige-Steinhoff
Projektleitung: Cristina Opferkuch
Konzeption, Redaktion, Gestaltung: SGS Services, www.sgs-services.org
Bildnachweise: SEETELHOTELS, weitere Bildnachweise auf den Seiten

BISTRO FÜR ALLE

Willkommen in der Beachkantine

Täglich wechselnde Gerichte, appetitlich präsentiert, und das Ganze zu günstigen Preisen – das ist die Beachkantine.

Die Beachkantine neben dem Kaiserstrand Beachhotel erweitert das gastronomische Angebot der SEETELHOTELS um ein Bistro, in dem man für „kleines Geld“ frühstücken und auch zu Mittag essen kann. Es steht allen Mitarbeitern, aber auch Einheimischen und Gästen von außerhalb offen. „Morgens etwas Süßes oder ein belegtes Brötchen, dazu einen köstlichen Milchkaffee“, schwärmt Hotelchef Rolf Seelige-Steinhoff, und sein Küchenchef Frank Schöning ergänzt: „Wir bieten als Mittagstisch drei täglich wechselnde Gerichte an, dazu mal eine Suppe und frische Salate.“ Auch vegetarische und vegane Gerichte sind dabei. Hauptsache frisch, lecker und auch für den kleineren Geldbeutel bezahlbar. Das Hauptgericht kostet maximal 8 Euro.

Wo? Strandpromenade, Seebad Bansin

Wann? Öffnungszeiten: täglich 7.30 bis 15.30 Uhr

GEMÜSEGARTEN IM KINDERRESORT

Frisch auf den Tisch

Knackige Möhren, würzige Lauchzwiebeln, leckerer Salat – im SEETELHOTEL KU Kinderresort Usedom kommt all das und noch mehr direkt aus dem hoteleigenen Gemüsegarten frisch auf den Tisch (genauer: aufs tägliche Salat-Buffer). Darunter sind auch einige nicht so bekannte Spezialitäten, etwa die rot-weiße Chioggia-Rübe, Salatsorten wie Tirolion, Jerrican und Victorinus, oder aromatische Schokominze, mit der diverse Erfrischungsgetränke im Hotelrestaurant verfeinert werden. In Zukunft soll der Gemüsegarten weiterwachsen. Noch mehr Obst- und Gemüsesorten sind in Planung. Bereits jetzt können kleine und große Gäste bei der Ernte verschiedener Beeren dabei sein – Gelegenheit zum Schmecken und Kennenlernen inklusive!



Selbstversorgung nach Art des KU Kinderresorts: Gemüse, Salate und Obst aus dem eigenen Garten kommen auf den Tisch.



GREENSIGN-ZERTIFIKAT

Grüner geht's nicht

Seit Juni 2022 sind alle SEETELHOTELS auf Usedom mit dem GreenSign-Zertifikat für Nachhaltigkeit ausgezeichnet. Nachdem das Siegel bereits Ende 2021 ans Kaiserstrand Beachhotel und das Ostseehotel Ahlbeck verliehen wurde, zogen Pommerscher und Ahlbecker Hof, das Romantik Hotel Esplanade, das Nautic Usedom Hotel & Spa, das Strandhotel Atlantic und das Kinderresort Usedom jetzt nach.

„Als Familienunternehmen sehen wir Nachhaltigkeit als ganzheitlichen Ansatz, der sich auf sämtliche Hotelbereiche erstreckt“, erklärte Rolf Seelige-Steinhoff, geschäftsführender Gesellschafter der SEETELHOTELS. Beispiele für nachhaltiges Wirtschaften sind etwa die ressourcenschonende Verwendung von Wasser durch kontrollierte Wasserdurchläufe, Sparduschköpfe und die Möglichkeit zum Verzicht auf tägliche Zimmerreinigung. Fünf Hotels setzen bereits auf regenerative Strom- und Wärmeerzeugung. Aktuell arbeiten SEETELHOTELS außerdem daran, alle Hotels mit E-Ladesäulen auszustatten und den Fuhrpark nach und nach auf E-Mobilität umzustellen.



Petra Sowada vor dem SEETELHOTEL Strandhotel Atlantic, welches dieses Jahr GreenSign-zertifiziert wurde.

ROOTS HOTEL *No. 1 eröffnet 2023*

Zeitgemäße, unkonventionelle und nachhaltige Hotellösungen: Dafür stehen die Roots Hotels der International Hotel and Resorts GmbH (IHR), die 2019 von SEETEL-Eigentümer Rolf Seelige-Steinhoff und seinem Partner Walter C. Neumann gegründet wurde. Im ersten Quartal 2023 soll nun das erste Haus der Hotelgruppe seine Pforten öffnen. Standort ist das rheinische Erftstadt zwischen Köln und Bonn. Das neue Roots Hotel wird über 120 Zimmer verfügen. 41 davon sind als Appartements beziehungsweise Familienzimmer ausgelegt. Zwei Restaurants und ein großer stylisher Tagungsbereich gehören ebenso zum Hotel wie ein Infinity-Pool auf dem Dach, was zu den unigen Markenzeichen der Roots Hotels zählt.

Das Konzept der Roots Hotelgruppe ist im Marktsegment Eco Plus angesiedelt. Es handelt sich also um 2- bis 3-Sterne-Häuser mit jungem Lifestyle-Ambiente. Herzstück ist jeweils ein großer Community Hub – ein Wohnzimmer mit Bibliothek und allen digitalen Möglichkeiten, die Gäste heute von einem modernen Hotel erwarten.



Neben Einzel-, Doppel- und Familienzimmern bietet das neue Roots Hotel komplett eingerichtete Appartements.

KU UNTERSTÜTZT HOSPIZARBEIT

Bewegende Glücksmomente

Laufen für ein Kinderlächeln. Der diesjährige Kinder-Lebens-Lauf, eine Initiative des Bundesverbandes Kinderhospiz, der todkranke Kinder auf ihrem letzten Weg begleitet, machte auch auf Usedom Station. Unterstützt wurde der Lauftreff für einen guten Zweck vom KU Kinderresort Usedom, das einigen Familien Unterkunft bot und dabei „unbeschreiblich schöne Momente erlebte“, wie

Resortchefin Beate Böse berichtet. Vom 7. April bis 7. Oktober 2022 ging die Pilgerreise zugunsten der Hospizarbeit quer durch Deutschland, um bei Laufveranstaltungen Spendengelder zu sammeln. Wer etwas über das Thema Menschlichkeit, Hingabe und Lebensfreude lernen möchte, der kann sich über die Arbeit der wohlthätigen Laufgemeinschaft weiter informieren. www.kinder-lebens-lauf.de

SEIT 30 JAHREN STAMMGAST *„Hier fühle ich mich zu Hause“*

Siegfried Busche ist 98 Jahre alt und verbringt seit 30 Jahren seinen Urlaub in den Usedomer SEETELHOTELS, vorzugsweise im Ahlbecker Hof, dessen ältester und langjährigster Stammgast er ist. Kennengelernt hat er die Familie Seelige-Steinhoff kurz nach der Wende. Es waren die Anfänge der SEETELHOTELS. Über die Jahre entstand ein freundschaftliches Verhältnis zu Vater Burghardt und seinem Sohn Rolf, dem heutigen Unternehmenschef. „Wir fuhren früher immer nach Sylt, aber von Berlin aus ist Usedom viel naheliegender ... Die Insel hat uns gut gefallen, die Gastgeber sind nett, das Personal zuvorkommend. Wir sind geblieben“, bringt es Siegfried Busche auf den Punkt. Heute reist er meist mit seiner Tochter Andrea, gerne auch im Herbst und Winter. Dann sitzt er am liebsten im Kaminzimmer des Ahlbecker Hofes und denkt darüber nach, wie viel Glück er im Leben hatte. So kam es auch zu der Idee, seine Memoiren in Buchform zu veröffentlichen. Der Titel hätte treffender nicht sein können: „Glück gehabt“.



Siegfried Busche mit seiner Tochter Andrea Spitzer im Kaminzimmer des Ahlbecker Hofes.

HERINGSDORFER KAISERTAGE

Nostalgie pur

Prächtige Kleider, ein historischer Jahrmarkt, Musik, Theater und viele, viele Kuriositäten: Einheimische und Urlauber genossen am ersten Augustwochenende erneut eine phantastische Zeitreise in die Ära von Kaiser Wilhelm I. Bei den Heringsdorfer Kaisertagen, dem größten Straßenfest der Region, bot das viertägige Programm für jeden Geschmack etwas. Höhepunkt war wieder einmal der große Festumzug am Samstagnachmittag, bei dem alle, die wollten, in historischen Kleidern aus dem Fundus des Heringsdorfer Kostümverleihs über die Promenade flanieren konnten. Angeführt wurde der nostalgische Umzug vom diesjährigen Kaiserpaar, das die mondäne Vergangenheit Heringsdorfs für einen Nachmittag in die Gegenwart holte – alles nicht so sehr mit Blick auf historische Korrektheit als vielmehr mit einem Augenzwinkern. Die „gute, alte Zeit“ – bei den Heringsdorfer Kaisertagen lebt sie jedes Jahr für ein Wochenende wieder auf.



FOTOS: © CHRISTOPH KURZE

Kaiser Wilhelm I. und Gemahlin ließen in originalgetreuen Kostümen die „gute, alte Zeit“ wiederaufleben.



Nguyen (hier rechts im Bild mit Hoteldirektorin Beate Böse) war im Juli „Azubi des Monats“.

EIN GUTES BEISPIEL: AZUBI NGUYEN

Heimat verlassen – Traumjob gefunden

Von Ho-Chi-Minh-Stadt nach Trassenheide – das ist die Geschichte unserer Nguyen. Seit fast zwei Jahren ist die junge Vietnamesin Teil des Kinderresorts Usedom. 9.200 Kilometer von ihrer Heimat entfernt hat sie mit der Ausbildung in der Küche ihren „Dream Job“ gefunden. Und ihre Vorgesetzten bestätigen, dass das nicht einfach so dahergesagt ist. Vom ersten Tag an zeichnete sich Nguyen durch eine Macher(in)-Mentalität aus, die ihrem Küchenchef Respekt abverlangt. Man merkt: Hier arbeitet ein junger Mensch daran, seinen Traum Wirklichkeit werden zu lassen.

Nguyen ist ein echtes Naturtalent. „Sie kann bereits jetzt in der Küche eingesetzt werden, ohne dass wir Bedenken hätten“, meint Hoteldirektorin Beate Böse. Knapp ein Jahr vor dem Ende der Ausbildung ist das ein Riesenkompiment. Auch mit der Kommunikation gibt es keine Schwierigkeiten. Nguyen spricht bestes Englisch und auch schon beeindruckend gut Deutsch. Da kann man nur sagen:

NGUYỄN, CHÚNG TÔI TỰ HÀO VỀ BẠN!
(Nguyen, wir sind stolz auf dich!)



UNSER TEAM
PERSONALFRAGEN

Menschen für die Arbeit im Hotel zu begeistern, ihnen eine Perspektive zu bieten und sie langfristig an das Unternehmen zu binden – wichtige Aufgaben eines modernen Personalmanagements.

UNSERE MITARBEITENDEN

Das höchste Gut im Unternehmen

HR-DIREKTORIN UTE HÖNISCH ÜBER NEUE HERAUSFORDERUNGEN IM PERSONALWESEN UND DIE MASSNAHMEN, MIT DENEN SEETELHOTELS ZU EINEM NOCH ATTRAKTIVEREN ARBEITGEBER WERDEN WOLLEN.

Fragt man heute junge Leute nach ihren Vorstellungen zu Arbeit und Freizeit, Beruf und Familie, dann stellt man schnell fest, dass der Wunsch nach einer ausgewogenen Work-Life-Balance ganz vorn rangiert. Auch bei erfahrenen Fachkräften sind ein gutes Gehalt und Aufstiegschancen längst nicht mehr alles. Die Hotellerie steht damit vor einem Dilemma – wird das Gastgewerbe allgemein doch stark mit azyklischen Arbeitszeiten und hoher Belastung assoziiert. Die Folge: Die durchschnittliche Mitarbeiter-Fluktuation in der Hospitality-Branche liegt bei erschreckenden 40 Prozent. „Bei den SEETELHOTELS bewegt sie sich zwar ‚nur‘ um rund 25 Prozent. Doch auch das ist uns zu viel. Deshalb arbeiten wir mit Feuer eifer daran, unsere Mitarbeitenden künftig noch länger im Unternehmen zu halten“, so Ute Hönisch. Im Gespräch mit Ute Hönisch kristallisieren sich die folgenden Hauptthemen heraus.

KOMMUNIKATION IST ALLES

Dabei setzen wir das Thema Kommunikation an oberste Stelle. Bereits während der ersten Zeit im Unternehmen werden zwei sogenannte Onboarding-Gespräche geführt, um zu erkennen, ob die Mitarbeitenden sich bei uns wohlfühlen. In späteren Berufsjahren helfen regelmäßige Rücksprachen zwischen Abteilungsleitern und ihren Teams, Austrittstendenzen früh zu erkennen. Man könnte auch sagen: Bevor wir Austrittsgespräche führen, führen wir lieber Bleibegespräche! Auch nach längerer Krankheit sprechen wir ausführlich mit den betroffenen Kollegen, um ihnen den Wiedereinstieg zu erleichtern. Ab sofort stellen wir allen Mitarbeitern einen Seelsorger zur Verfügung, mit dem die Mitarbeitenden jederzeit vertraulich sprechen können. Schon die Terminabstimmung erfolgt völlig unabhängig von Seetel, um die nötige Diskretion und Anonymität wahren zu können.



DIE GANZE WELT DER SEETELHOTELS

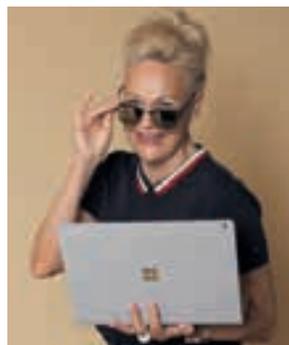
Ebenfalls wichtig ist uns das Thema Flexibilität. Selbstverständlich bieten wir den meisten Mitarbeitenden mit einem Bildschirmarbeitsplatz individuelle Homeoffice-Möglichkeiten. Durch unsere Expansionspläne, die sich aktuell nicht mehr nur auf Usedom beschränken, wird es in naher Zukunft auch möglich sein, bei SEETELHOTELS zu arbeiten, ohne auf der Insel Usedom gebunden zu sein. Davon profitieren schon heute unsere Auszubildenden, die bei SEETELHOTELS einen ganz besonderen Stellenwert haben. Seit Kurzem können sie einen Teil ihrer Ausbildung im Hotel Bahia del Sol auf Mallorca absolvieren, das zu SEETELHOTELS gehört. Sie lernen somit ein anderes Land, eine neue Sprache und die Tourismusbranche in einer anderen Region kennen. Trotzdem bleiben sie in ihrem Betrieb verankert, haben hier ihre vertrauten Ansprechpartner und somit kaum organisatorischen Aufwand.

STARTHILFE WIRD GROSSGESCHRIEBEN

Uns ist aber bewusst, dass alle Mitarbeiter, die neu zu uns auf die Insel kommen, erst einmal viel Stress haben. Neue Wohnung, neuer Job, neues soziales Umfeld: Um ihnen etwas von dieser Last zu nehmen, stellen wir für ein halbes Jahr Personalwohnungen zur Verfügung. Während dieser Zeit können

sie sich in aller Ruhe um die eigene Wohnungssuche kümmern. All das tun wir, weil wir es als essenzielle Aufgabe betrachten, unsere Mitarbeitenden wertzuschätzen und dafür zu sorgen, dass sie gern und unbeschwert zur Arbeit gehen. Für uns steht eindeutig fest: Die Mitarbeitenden sind das höchste Gut unseres Unternehmens!

Zum Jahresende bereichern wir unser Team um einen Feel Good Manager, der sich ausschließlich um die Belange und die Integration unserer Mitarbeiter und Auszubildenden kümmern wird. Wir planen Veranstaltungen, so dass für jeden Mitarbeiter etwas Passendes im Programm sein wird.



Der Text zeigt Auszüge eines Vortrags, den Frau Hönisch in einer Video-Liveschaltung vor Studierenden des Hospitality Managements an der Hochschule München – Fakultät für Tourismus gehalten hat. Teilgenommen haben 23 Studierende im 6./7. Semester, die also kurz vor ihrem Studiums-Ende stehen.

UTE HÖNISCH | HR-Direktorin
dohr@seetel.de



NAUTIC USEDOM DÜNENHÄUSER

Traumhafte Lage

Direkt am Meer – besser geht es kaum. Die Dünenhäuser grenzen unmittelbar an den Strand des Seebades Ückeritz.



4-STERNE-HAUS IM SEEBAD KOSEROW

„Wir haben große Pläne“

SEIT GUT EINEM JAHR, SEITDEM ES ZU DEN SEETELHOTELS GEHÖRT, LEITET NIKOLAUS KLEINER DAS HOTEL NAUTIC. IM INTERVIEW MIT SONNENZEIT SPRICHT ER ÜBER PLÄNE, DIE IN DEN NÄCHSTEN JAHREN REALISIERT WERDEN SOLLEN.



IHR GASTGEBER
**NIKOLAUS
KLEINER (58)**
Hoteldirektor

Seine Ausbildung zum Koch und Küchenmeister absolvierte der engagierte Gastronom im legendären Hotel Vier Jahreszeiten in Hamburg. Dann

entschloss er sich, in das Management zu wechseln und studierte zunächst Betriebswirtschaft und absolvierte später noch ein MBA-Studium. Es folgten erfolgreiche Jahre in diversen Spitzenhotels, zuletzt auf Rügen und nun auf Usedom.

Herr Kleiner, Sie leiten ein Hotel in einer bevorzugten Lage mit unbestrittener Erholungsqualität: Ruhe, Natur und Meer – was will man mehr?

„Die Gäste erwarten von einem 4-Sterne-Haus zeitgemäßen Komfort, der sich nicht nur in der schönen Umgebung und der großzügigen Ausstattung zeigt, sondern auch im Design, das eine ganz erhebliche Wohlfühl-Komponente darstellt.“

Was haben Sie konkret vor?

„In der Planung sind drei Projekte in den Bereichen Zimmer & Ausstattung, Restaurants und Kapazität. Mittelfristig wollen wir das bisherige, sehr klassische Nautic-Design mit Seemannsfiguren und Messinginstrumenten weiterentwickeln, hin zu einem moderneren Design mit hellen Farben, neuesten technischen Elementen und klaren Linien.

Derzeit werden drei Zimmer, die vorher eine andere Nutzung hatten, dahingehend umgebaut.“

Sie sind sozusagen das Pilotprojekt für die Umgestaltung des ganzen Hauses?

„Ja, computergenerierte Zeichnungen und virtuelle Darstellungen der Architektur haben zwar heute einen hohen Standard, doch nichts geht über den Eindruck eines real vorhandenen Zimmers“, weiß der erfahrene Hotelier.

Ein weiteres Vorhaben betrifft die Erweiterung des Hotels durch Aufstockung. In einem Teil der Gebäude soll ein weiteres Stockwerk aufgesetzt werden.

„Das heißt, wir haben dann drei Obergeschosse plus Erdgeschoss“, so Nikolaus Kleiner weiter. „Das Bestechende an diesem Plan: Wir können unser Zimmerangebot um ca. 16 bis 18 vorwiegend Junior-Suiten erweitern, ohne massiv in die Bausubstanz eingreifen zu müssen. Denn die Statik ist bereits dafür vorbereitet, sogar die Treppen führen hinauf zu einem jetzt noch fiktiven Stockwerk.“

Für die Erweiterung planen Sie also vorrangig Junior-Suiten?

„Richtig, eine Junior-Suite bietet mehr Platz als ein Doppelzimmer und hinterlässt beim Gast einen großzügigeren Raumeindruck, benötigt aber im Gegensatz zu einer Suite, die aus zwei durch eine Tür verbundenen Räumen besteht, deutlich weniger Grundfläche.“

Ein weiteres großes Vorhaben ist der Umbau der Gastronomie. Was planen Sie in diesem Bereich?

„Derzeit haben wir zwei Restaurants, die nur zeitweise ausgelastet sind. Das eine zum Frühstück, das andere zum Abendessen. Beide Restaurants sollen zu einem modernen, gastronomischen Konzept zusammengeführt werden. Wir erwarten dadurch eine bessere Nutzung über den gesamten Tag, etwa zum Mittagsgeschäft.“

Nicht zuletzt denken Sie auch über den Fortbestand Ihres Veranstaltungsbereichs nach?

„Der liegt im Grunde vollständig brach. Buchungen von Veranstaltungsräumen für Konferenzen oder Vorträge kommen von außerhalb so gut wie nie. Wir sind eben ein ‚reinerassiges‘ Ferienhotel. Darum gibt es Überlegungen, Teile der Verwaltung in den jetzigen Veranstaltungsräumen unterzubringen oder aber auch neue Zimmerkapazitäten zu schaffen. Eine endgültige Entscheidung über dieses Planungsprojekt gibt es aber noch nicht.“

Herr Kleiner, wir danken für das Gespräch.



KURZE AUSZEIT VOM STRESSIGEN ALLTAG ...

... endlich mal durchatmen und wieder Energie aufladen.

2 Übernachtungen inklusive:

- tägliches „PUR-Frühstück“ vom Buffet
- 1x Restaurant-Gutschein im Wert von 15.- € pro Person
- 1x Flasche Hauswein (pro Zimmer)
- 1x Aromaöl- oder Kräuterbad in unserer Doppel-Whirlwanne
- Leihbademantel & Badeslipper
- kostenfreie Nutzung unserer Wellnesslandschaft inkl. Pools und Saunen

ab 294,00 € für zwei Personen im Doppelzimmer



NACH RENOVIERUNG

Das Bahia del Sol in neuem Glanz

NOCH MODERNER, NOCH SCHICKER, NOCH NACHHALTIGER: DAS SEETEL-
HOTEL BAHIA DEL SOL IM MONDÄNEN SANTA PONSA AUF MALLORCA HAT SICH
UND SEINEN GÄSTEN EINE UMFANGREICHE RENOVIERUNG SPENDIERT.

Ist es nicht schön hier? Das Traumhotel Bahia del Sol auf Deutschlands beliebtester Urlaubsinsel Mallorca – jetzt verwöhnt es seine Gäste mit noch mehr Komfort und Eleganz und hat auch in puncto Nachhaltigkeit noch einmal nachgebessert. Neue weiße Pool-Liegen in modernem Design, helle Sonnenschirme und Sonnensegel gehen nun mit natürlichen Holzmaterialien wie dem hochwertigen „Iroko y Teca“-Holz eine einzigartige Kombination ein.

ELEGANZ UND NACHHALTIGKEIT

Für insgesamt 1,5 Millionen Euro wurden Außenbereich, Eingang, Terrasse und der neue Außenpool auf einer Fläche von mehr als 800 Quadratmetern einer echten Veredelungskur unterzogen. Außerdem erhielten 66 Zimmer im Hauptgebäude neue Möbel in hellem, modernen Stil, und die Bäder aller 40 Zimmer im Anbau wurden komplett kernsaniert.

Begonnen hatte alles bereits vor zwei Jahren mit der aufwändigen Renovierung der Außenfassade mit Glasbalkonen und einer energiesparenden LED-Beleuchtung, die das Hotel allabendlich in ein stimmungsvolles Wechselfarbenspiel taucht. Überhaupt wird das Thema Nachhaltigkeit im Bahia del Sol seit der Renovierung noch größer geschrieben als schon zuvor. So werden an der Bar und im gesamten Hotel nun überwiegend Recyclingprodukte eingesetzt. Trinkhalme sind nicht mehr aus Plastik, sondern aus Papier, Trinkbecher für den Poolbereich aus wiederverwertbarem Kunststoff.

GENUSS FÜR GEIST UND GAUMEN

Alle Nachhaltigkeitsmaßnahmen wurden durchgeführt, ohne dass die Qualität darunter gelitten hätte. Und apropos Qualität: Alfonso Chomon Pérez, Chefkoch der Hotelrestaurants, garantiert mit seiner langjährigen Erfahrung in mehreren Fünf-Sterne-Häusern für exklusive Gaumengenüsse. Gesucht wird aktuell noch eine neue Mitarbeiterin, genauer gesagt: eine Spa-Managerin für den Wellnessbereich – wer also gerne auf Mallorca arbeiten möchte, kann sich online bewerben. Pool, Sauna, Massageservice und weitere Anwendungen helfen den Gästen, wieder die natürliche Balance zwischen Körper und Geist herzustellen – so wird der Mallorca-Aufenthalt zum perfekten Urlaub!

VON WANDERN BIS BALLONFAHREN

5 TIPPS FÜR IHREN HERBSTURLAUB

Mallorca ist auch im Herbst einfach traumhaft. Die Monate ab Oktober bieten sich ganz besonders für tolle Ausflüge und Aktivitäten an.

+ WANDERN UND RADFAHREN

Viel Sonne und noch immer 20 bis 25 Grad – perfekte Bedingungen, um die Insel per Rad oder zu Fuß zu erkunden, etwa im Tramuntana-Gebirge im Westen. Tipp: Ein schöner Wanderweg führt vom malerischen Küstenörtchen Banyalbufar bis Port d'es Canonge – herrliche Aussichten aufs Meer inklusive.

+ DEN STERNENHIMMEL BESTAUNEN

Freitags und samstags können Besucher des Planetariums in Costitx per Teleskop den atemberaubenden Sternenhimmel über der Insel bewundern. Weil hier kaum künstliche Lichtquellen die Sicht trüben, haben Sternengucker bei meist klarem Wetter einen besonders spektakulären Blick in den Nachthimmel.

+ KULTUR GENIESSEN

Palma bietet neben vielen anderen kulturellen Highlights mit dem Museum Es Baluard einen wahren Tempel für Kunstliebhaber. Werke von Pablo Picasso bis Anselm Kiefer sind hier ausgestellt. Ebenfalls empfehlenswert: Ein Abstecher ins Künstlerdorf Deià im Tramuntana-Gebirge.

+ DIE OLIVENERNTE ERLEBEN

Schon im Spätsommer beginnt auf Mallorca die Olivenernte. In der Mühle Son Catiu zwischen Inca und Llubi werden Öl-Verkostungen angeboten. Außerdem erleben Besucherinnen und Besucher bei einer Führung live, wie Öl gepresst wird (von Oktober bis Dezember immer mittwochs um 11 Uhr nach vorheriger Anmeldung).

+ MALLORCA AUS LUFTIGER HÖHE SEHEN

So haben Sie Mallorca garantiert noch nicht gesehen. Vom Ballonhafen in Manacor aus heben Sie mit dem Heißluftballon ab und steigen langsam auf 500 Meter Höhe. Vor allem im Herbst, wenn die Insel in bunte Farben getaucht ist, ein herrlicher Anblick. Tipp: Bei einer Ballonfahrt früh morgens genießen Sie einen einmaligen Sonnenaufgang.



TERMIN!

**USEDOMER
WILDWOCHEN**

VOM 16 .OKTOBER BIS
6. NOVEMBER 2022



A herd of deer stands in a misty forest at sunrise or sunset. The scene is bathed in a warm, golden light, with the sun low on the horizon, creating a soft glow and long shadows. The trees are silhouetted against the bright sky, and the ground is covered in dry grass and fallen leaves. The overall atmosphere is serene and natural.

Waidmannsheil

Die Jagd hat auf Usedom eine lange Tradition. Bedingt durch den reichen Wildbestand, kommt ihr die wichtige Aufgabe zu, Wild und Wald in einem natürlichen Gleichgewicht zu halten. Wenn im Herbst die Jagdsaison beginnt, bieten viele Restaurants im Rahmen der Wildwochen leckere und gesunde Wildgerichte an.

JAGDSAISON

Herbstlich aufgetischt

AUCH FÜR JÄGER UND SAMMLER VON KULINARISCHEN ERLEBNISSEN HAT USEDOM VIEL ZU BIETEN. DAS ZEIGT SICH INSBESONDERE BEI DEN WILDWOCHEN IM OKTOBER UND NOVEMBER. DANN LEGEN VIELE RESTAURANTS EINE SPEZIELLE KARTE MIT LECKEREN WILDGERICHTEN VOR.

Der Gedanke, seinen Urlaub auf Usedom mit Horrido und Halali zu verbringen, klingt zunächst abwegig. Doch auf den zweiten Blick werden die dort herrschenden idealen Jagdbedingungen schnell erkennbar. Die walddreiche Insel weist einen besonders großen und vielfältigen Wildbestand auf. Die Jagdgebiete sind abwechslungsreich und zumeist leicht zu begehen. Auf komfortablen Ansitzen lassen sich Wildtiere beobachten oder auch Ansitzjagden durchführen. Zu den beliebten Jagdrevieren Usedom's zählen unter anderem Pinnower Reihe, Buckowsee und das Revier am Wolgastsee.

JAGEN ZUM SCHUTZ DER NATUR

Immer mehr Urlauber möchten einmal mit einem ortskundigen Jäger auf den Ansitz gehen und die Natur beobachten. Andere möchten sogar selbst jagen. Und es werden immer mehr, denn Jagen liegt im Trend. Laut Deutschem Jagdverband steigt die Zahl derer, die das Jagen als Freizeit- und Naturerlebnis neu entdecken, stetig an. Allein im letzten Jahr ist die Zahl der Jagdscheininhaber*innen um mehr als 6.000 gestiegen. Ein Jagdschein ist für die Jagdberechtigung zwingend notwendig. Nur mit der Jägerprüfung wird sichergestellt, dass ausschließlich fachkundige Waidleute an der Jagd teilnehmen. Denn die Jagd ist kein schnödes Hobby, sondern dient in erster Linie dem Erhalt der Wildtiere und dem Naturschutz. In einigen Usedomer Revieren können Lizenzen für individuelle Einzeljagden erworben werden, zudem ist die Teilnahme an Treibjagden möglich.

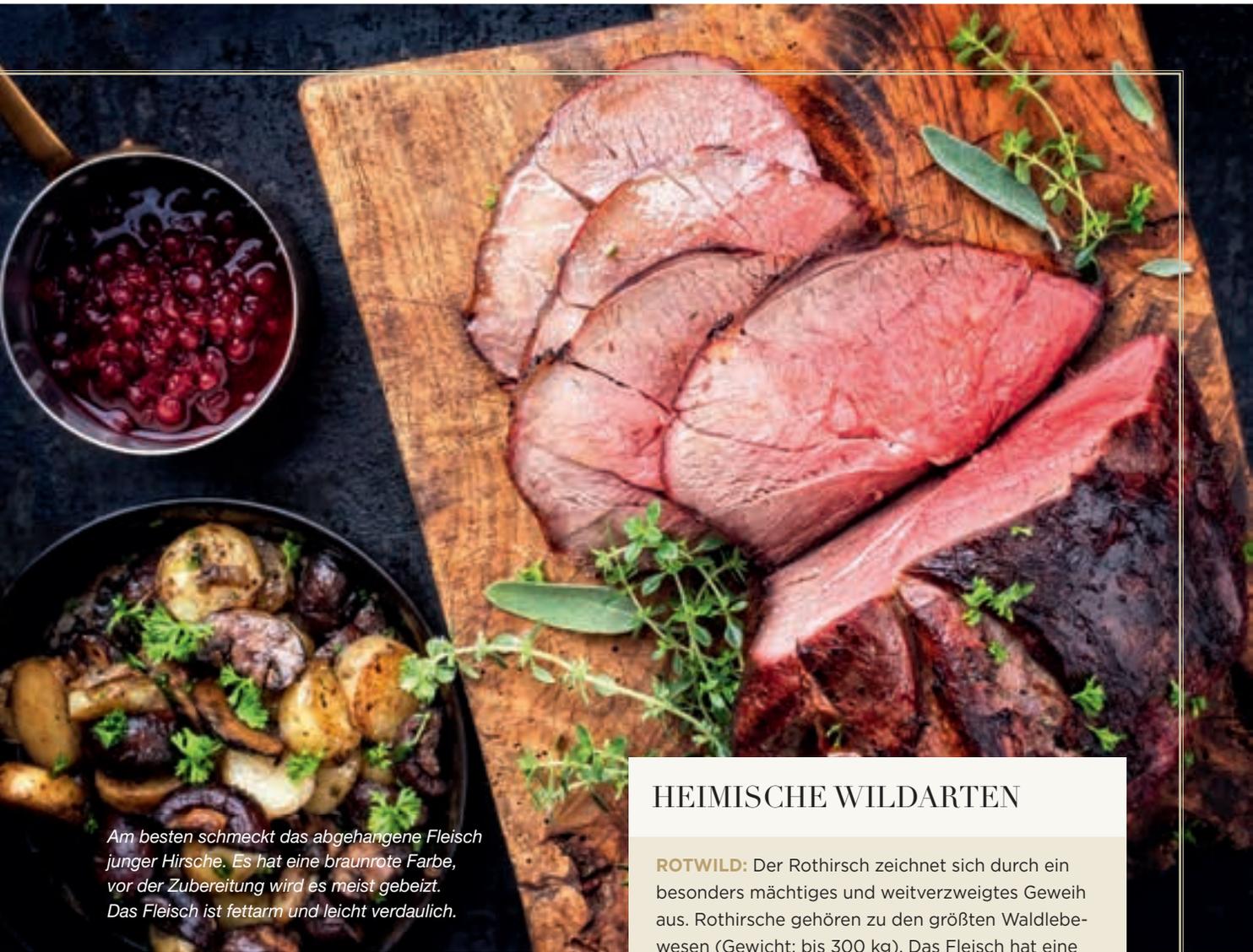
Im Herbst hat außerdem das Pilzesammeln Hochsaison. Das bietet Jägern sowie Nichtjägern die Gelegenheit, die Vielfalt der Insel kennenzulernen und sich kulinarisch verwöhnen zu lassen.

WILDWOCHEN ALS GENUSS-HIGHLIGHT

Herbstzeit ist Wildzeit, und dann brechen auf Usedom die Wildwochen an. Einige Restaurants und Hotels haben in dieser Zeit eine spezielle Speisekarte mit Wildgerichten. Ob als zartes Filet, würziger Wildpfeffer oder als Geschnetzeltes: Hirsch, Reh oder Wildschwein sind auch dank ihrer kurzen Saison eine gern genossene Delikatesse. Seitens der SEETELHOTELS bieten die Restaurants „1922“ im Strandhotel Atlantic in Bansin, „Oberdeck“ im Nautic Hotel und die beiden Gourmet-Destinationen „Kaiserblick“ und „Brasserie“ im Ahlbecker Hof während den Usedomer Wildwochen eine spezielle Wildkarte. Die Küchenchefs Frank Schöning, Jean-Marie Ehrmann und Maik Gehrke haben wieder raffinierte Rezepte zu einem genussvollen Angebot zusammengestellt. Auch Restaurantleiter Roman Dolgov aus dem „Dünenblick“ im Ostseehotel Ahlbeck kann mit einer abwechslungsreichen Wildkarte aufwarten.

WILD HAT IMMER SAISON

Aber auch außerhalb der klassischen Jagdsaison bieten die Restaurants in den SEETELHOTELS Wildgerichte an. Deren Küchen sind fokussiert auf regionale und saisonale Produkte, darunter auch Usedomer Rot- und Schwarzwild. Entscheidend für die hohe Qualität der Produkte sind deren Lieferanten, weiß Sascha Falk, der im Zentralen Ein-



Am besten schmeckt das abgehangene Fleisch junger Hirsche. Es hat eine braunrote Farbe, vor der Zubereitung wird es meist gebeizt. Das Fleisch ist fettarm und leicht verdaulich.

HEIMISCHE WILDARTEN

ROTWILD: Der Rothirsch zeichnet sich durch ein besonders mächtiges und weitverzweigtes Geweih aus. Rothirsche gehören zu den größten Waldlebewesen (Gewicht: bis 300 kg). Das Fleisch hat eine ähnliche Festigkeit wie Rindfleisch, schmeckt aber kräftiger.

DAMWILD: Mittelgroße Hirschart, ausgewachsene Tiere kommen auf ein Gewicht von 65 bis 100 kg. Charakteristisch ist das Schaufelgeweih der männlichen Tiere. Das Fleisch ist mager und feinfaserig. Es schmeckt mild-würzig.

REHWILD: Das Reh ist die in Europa häufigste und kleinste Art der Hirsche (Gewicht: 20 bis 35 kg). Rehfleisch hat einen angenehm aromatischen und zarten Geschmack. Von allen Wildbret-Arten ist es am wenigsten aufdringlich.

SCHWARZWILD: Wildschweine sind mit den Hausschweinen artverwandt. Das Fleisch schmeckt ähnlich, ist aber deutlich intensiver. Gleichzeitig ist es magerer und hat eine festere Struktur als das Fleisch des Hausschweins.

Die Deutschen essen im Schnitt 57,3 Kilo Fleisch pro Jahr – davon sind nur rund 1 % Wildfleisch.

Quelle: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Jahr 2021

kauf von SEETELHOTELS Premiumproduzenten und -lieferanten betreut. „Wir legen besonderen Wert auf die Zusammenarbeit mit Partnern, deren Angebote nachhaltigen Aspekten folgen. Das sind vor allen Dingen heimische Produzenten, traditionsbewusste Lieferanten und wertorientierte Familienunternehmen“, so Falk weiter. In Sachen Wildfleisch ist die Schulte Lebensmitteltechnik seit vielen Jahren Garant für beste Qualität aus der Region Hagenow in Mecklenburg-Vorpommern.

*Auskünfte zu Jagdbeteiligungen oder Verkauf von Wildbret erteilt: Landesforst MV, 17139 Malchin
Telefon: 03994 / 235 - 0, E-Mail: zentrale@lfoa-mv.de*



*Frisch aus dem
Räucherofen schmeckt
der geräucherte Fisch
am besten. Nur kurz
abkühlen lassen und
lauwarm genießen.*

USEDOMER INSELSPEZIALITÄTEN

Usedomer Räucherfisch

LECKER UND GESUND: WIE DAS DUFTET - UND WIE ER ERST SCHMECKT, UNSER GUTER USEDOMER RÄUCHERFISCH! GERADE IM HERBST UND WINTER IST DIE DEFTIGE SPEZIALITÄT BESONDERS BELIEBT.

Am besten schmeckt Räucherfisch von Fischen mit hohem Fettanteil wie Aal, Lachs und Forelle. Die reichlich enthaltenen Öle und Fette sorgen nicht nur für eine knusprige Hülle und angenehme Konsistenz des Fleisches. Fetthaltige Arten versorgen den Körper zudem mit gesunden Omega-3-Fettsäuren, mit Proteinen sowie einem guten Schuss an Vitamin B und D.

REICH AN VARIANTEN

Räucherfischspezialitäten gibt es in zahllosen Variationen – sei es als Fischbrötchen, zu Brat- und Pellkartoffeln, an Salat, als kleine Happen auf dem Büffet, filetiert oder am Stück: immer der pure Genuss. Auf Usedom finden Sie überall eine große Auswahl an Räucherfisch – da weiß man oft gar nicht, wo man anfangen soll! Als kleine Hilfestellung deshalb hier die leckersten Arten einmal kurz auf einen Blick.

Geräucherter Lachs Er zählt zu den beliebtesten Räucherfischen. Genießer verzehren ihn am liebsten pur, er wird aber auch häufig als Zutat, etwa zu Nudelgerichten, verwendet. Tipp: Lassen Sie ihn vor dem Verzehr nicht zu lange ungekühlt stehen.

Bückling Wenn Hering aus dem Räucherofen kommt, wird er auch Bückling oder Pökling genannt. Die Temperatur beim Räuchern liegt bei mindestens 60 Grad. Der Bückling zeichnet sich durch seinen goldfarbenen Glanz und den typischen Duft aus. Vorzugsweise lauwarm genossen, entfaltet er einen aromatischen Geschmack, der durch eine Prise grobes Salz seine besondere Note erhält.

Räucheraal Die Spezialität ist in ganz Nord- und Nordostdeutschland weit verbreitet. Als Zutat verfeinert er etwa Pasta-Gerichte oder Kartoffelsalat. Er eignet sich aber auch hervorragend als Zwischenmahlzeit auf Schwarzbrot!

Räucherforelle Die einfachen Genüsse sind oft die höchsten – bei der geräucherten Forelle schwören Fischliebhaber auf den unverfälschten Geschmack gleich nach dem Räuchern, lediglich angereichert durch eine Spur Meerrettich oder Zitrone. In Streifen geschnitten, schmeckt die Forelle aber auch prima zu allen grünen Salaten.

Saiblinge Sie gehören zur Familie der Lachse und bieten sich also schon wegen ihres verwandtschaftlichen Umfelds als Räucherfisch an. Der Saibling wird meist im Stück verkauft und zum Beispiel gern mit Gurkensalat gegessen, sei es als Rahmgurkensalat oder in einer Gurken-Apfel-Variante. Auf Raumtemperatur gebracht, schmeckt der geräucherte Saibling am besten!

SO RÄUCHERN SIE IHREN FISCH SELBST

Wenn Sie nun auf den Geschmack gekommen sind und Fisch zu Hause auch einmal selbst räuchern möchten, brauchen Sie zunächst einen Räucherofen. Kleine Tischräucher-Exemplare sind schon für ca. 50 Euro zu haben. Für größere Rauchschränke müssen Sie schon einen dreistelligen Betrag veranschlagen. Räuchern stellt jedoch eine Beeinträchtigung für Nachbarn dar. Daher muss man insbesondere als Mieter Rücksicht nehmen und gegebenenfalls um Erlaubnis bitten. Vor dem eigentlichen Räuchervorgang wird der Fisch zunächst gesalzen, getrocknet und im Ofen gegart. Das ist wichtig, um Keime abzutöten. Zum Räuchern empfehlen Experten harte Laubhölzer wie Buche und Erle. Achtung: Harzhaltige Hölzer sind nicht geeignet. Weitere Räuchertipps finden Sie im Internet, zum Beispiel unter www.angelmagazin.de/ratgeber/fisch-richtig-raeuchern.



VINETA - DAS GOLDFEST DER GAUKLER

Farbenfrohe Bühnenshow

Auf der Freiluft-Ostseebühne in Zinnowitz finden seit 1997 die Vineta-Festspiele statt. Die Theateraufführungen der Vorpommerschen Landesbühne zeigen den Aufstieg und Untergang der versunkenen Stadt Vineta, die der Legende nach einst vor Usedom gelegen haben soll und von sagenhaftem Reichtum geprägt war.

Jährlich kommen von Ende Juni bis Ende August neue Geschichten zur Aufführung, die künstlerisch ein Mix aus Schauspiel, Akrobatik sowie Musik- und Tanztheater sind. Hinzu kommt der effektvolle Einsatz von technischen Elementen wie Lasershows und Pyrotechnik.

EIN SPEKTAKEL FÜR DIE GANZE FAMILIE.

USEDOMER MUSIKFESTIVAL

Große Bühne für die Musik

29 JAHRE UND KEIN BISSCHEN LEISE: SEIT 1994 BRINGT DAS USEDOMER MUSIKFESTIVAL DIE OSTSEEREGION ZUM KLINGEN. WELTBEKANNTE MUSIKER UND PROMINENTE GÄSTE AUS POLITIK UND GESELLSCHAFT KAMEN DAFÜR AUF DIE OSTSEEINSEL UND TRUGEN ZUM RUF EINER WELTOFFENEN REGION AM RANDE EUROPAS BEI.

Drei Wochen lang, vom 17. September bis 8. Oktober, erlebten die Festivalbesucher von über 35 Konzerten und Veranstaltungen die Stars und Schätze der Musik des Ostseeraums. Jährlich wechselnde Länderschwerpunkte zeigen die musikalische Vielfalt des Nordens. In diesem Jahr war es Estland, dessen musikalisches Erbe an ganz besonderen Konzertorten der Insel einen Rahmen fand. Seit Anbeginn verwandelt das Festival stimmungsvolle Kirchen, malerisch gelegene Schlösser, die prachtvollen Bauten der Kaiserbäder oder Mecklenburg-Vorpommerns größtes Industriedenkmal, das historische Kraftwerk in Peenemünde, in international herausragende Konzertsäle.



Liis Jürgens studiert Komposition und Harfe an der Estnischen Musikakademie in Tallinn.

STARKE KOMPONISTINNEN AUS DEM NORDEN

Mit dem diesjährigen Estland-Schwerpunkt präsentierte das Usedomer Musikfestival auch zahlreiche Komponistinnen aus dem nördlichsten baltischen Land. Das vom Musikfestival gegründete Baltic Sea Philharmonic brachte eine effektvolle Neukomposition der Estin Liis Jürgens – sie ist Harfenistin des Orchesters – im ausverkauften und frenetisch gefeierten Eröffnungskonzert zu Gehör. Der estnische Star unter den Dirigenten Kristjan Järvi, der dem Usedomer Musikfestival seit 2008 eng verbunden ist, leitete die Aufführung. Die Akkordeonistin Tuulikki Bartosik feierte ihre Usedom-Premiere mit einem Strandkonzert. Innovationskraft und Kreativität aus Estland ließen sich so auch am rauschenden Meeresufer erleben.

Ein weiterer Höhepunkt ließ sich in einem Konzert am 3. Oktober zum Tag der Deutschen Einheit mit dem Signum Streichquartett erleben, das u.a. Werke der Estin Ester Mägi präsentierte.





*Vier Musikerinnen des Baltic Sea
Orchestras am Strand von Ahlbeck*



*Das Signum Streichquartett bestritt
das Festkonzert zum Tag der
deutschen Einheit am 3. Oktober.*



Gemeinsames Singen ist in Estland weit verbreitet. Das Usedomer Musikfestival würdigt das mit einem eigenen Programm.

LAND DES GESANGS - WEITERER HÖHEPUNKT

Singen ist ein fester Bestandteil der estnischen Kultur. Es ist ein verbindendes Element der Gesellschaft, das seit Jahrhunderten in Form von Sängereisen gefeiert wird und regelmäßig Alt und Jung begeistert. 1869 fand in Tartu das erste Sängereisen statt. Damit wurde eine Tradition begründet, die auf ihrem Höhepunkt zur „Singenden Revolution“ und dem Zusammenbruch der Sowjetunion führte. Bis heute kommen die Esten zu Tausenden bei ihren Sängereisen zusammen, die das wichtigste Ereignis im Leben der Nation waren und sind. Mit dem „Estnischen Sängereisen“ am 24. September in der hoch vor den Toren Usedom auftragenden Kirche der Herzogstadt Wolgast erzählte das Usedomer Musikfestival etwas von der Geschichte dieser Tradition und war zugleich ein typisch estnisches Sängereisen für sich.

SCHLUSSAKKORD

Zum Ausklang der musikalischen Saison in Mecklenburg-Vorpommern fand am 8. Oktober das Abschlusskonzert des Usedomer Musikfestivals statt. Der estnische Komponist Jüri Reinvere präsentierte sein neues Werk „Schoß des ungeheuren Lichts“, das von Vorpommerns Landschaften, die innovative Maler, Begründer der Romantik in der Kunst, wie Caspar David Friedrich, verewigten, und der Geschichte Peenemündes gleichermaßen inspiriert ist.

INTERNATIONALE TAGE JÜDISCHER MUSIK

MUSIK DES FRIEDENS

Im Rahmen der „Internationalen Tage Jüdischer Musik“, die vom 21. bis 27. November 2022 an Orten jüdischen Lebens in Berlin, Potsdam, Görlitz, Würzburg, Stavenhagen und Usedom stattfinden, steht ein besonderes Filmereignis auf dem Programm.

Erstmals präsentieren die Internationalen Tage Jüdischer Musik ein ergreifendes Filmdrama: „Song of Names“, nach dem gleichnamigen Roman des Schriftstellers und Musikkritikers Norman Lebrecht. Der spannende Musikerroman erzählt die Geschichte zweier jüdischer Jungen, deren Leben durch den Zweiten Weltkrieg aus den Fugen gerät. Zugleich zeichnet er das Porträt des jüdischen Lebens im London der 1930er Jahre. Der von François Girard 2019 mit den Hollywood-Größen Clive Owen („Die Bourne Identität“) und Tim Roth („Pulp Fiction“) in den Hauptrollen gedrehte Film beeindruckt durch große Gefühle und lässt die unfassbaren Dimensionen des Holocaust in Wort, Bild und Ton erahnen.

THE SONG OF NAMES

Wann: Dienstag, 22. November 2022, 19:30 Uhr

Wo: Kaiserbädersaal, Hotel Kaiserhof, Seebad Heringsdorf

Karten: über www.itjm.de,
Usedom Touristinformation oder per Mail:
info@usedomer-musikfestival.de

Im Anschluss an die Filmvorführung kann das Publikum mit dem Autor Norman Lebrecht über das Filmerlebnis sprechen.



Im Rahmen der Internationalen Tage Jüdischer Musik wird in Heringsdorf der Film „Song of Names“ gezeigt.



Thomas
Hummel leitet
das Team der
Literaturtage.
Zudem ist er
Intendant des
Usedomer
Musikfestivals.

LITERATURTAGE

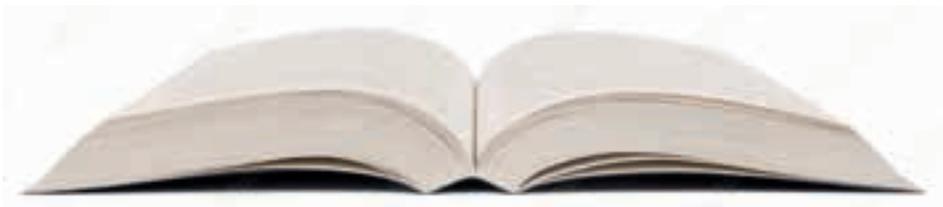
Das Fest der Bücher

DER TERMIN FÜR DIE USEDOMER LITERATURTAGE 2023 STEHT FEST: 3.-6. MAI 2023.

Die hochkarätig besetzte Literaturveranstaltung findet im nächsten Jahr zum 15. Mal statt. 2009 eröffneten die Usedomer Literaturtage erstmals das Kulturjahr auf der Insel Usedom. Seitdem treffen sich dort alljährlich namhafte Autorinnen und Autoren, um literarische Themen zu diskutieren. Zwar steht für das nächste Jahr derzeit noch kein Programm fest, doch so viel darf schon verraten werden: Auch 2023 werden wieder literarische Hochkaräter, wie in den letzten Jahren etwa die Literaturnobelpreisträgerinnen Olga Tokarczuk, Swetlana Alexijewitsch oder Herta Müller, nach Usedom kommen und die Insel mit literari-

ischem Leben füllen. Ein Höhepunkt ist die Verleihung des Usedomer Literaturpreises an junge Schriftstellerinnen und Schriftsteller, die sich in besonderer Weise um den europäischen Dialog verdient gemacht haben. In diesem Jahr ging der Preis an die ukrainische Schriftstellerin Tanja Maljartschuk. Sie erhielt die Auszeichnung u. a. für ihr Meisterwerk „Blauwal der Erinnerung“. Verbunden ist der von der Familie Seelige-Steinhoff gestiftete Preis mit 5.000 Euro sowie einem vierwöchigen Aufenthalt im Fünf-Sterne-Hotel Ahlbecker Hof. Intendant **THOMAS HUMMEL** fasst das Anliegen der Usedomer Literaturtage so zusammen:

„In Zeiten zunehmender globaler Sprachlosigkeit wollen die Usedomer Literaturtage das Gegenteil: den Dialog feiern und pflegen.“



A person is sitting on a brown wicker chair, meditating in a room. The room has a window with white curtains and a green wall. The person's hands are resting on their lap in a meditative position. The scene is lit with soft, natural light from the window.

WELLNESS, YOGA & CO.

Tief entspannt

Meditation ist eine uralte Praxis, die viele Menschen nutzen, um in einer zunehmend hektischen Welt einfach mal abzuschalten. Diverse Übungen tragen dazu bei, geistig und körperlich fit zu bleiben.

Ein Urlaub auf Usedom ist ein idealer Zeitpunkt, damit anzufangen.



YOGA, TAI-CHI UND QIGONG

Körper und Geist in perfekter Harmonie

ENTSPANNEN, ENTSCHLEUNIGEN - WAS EIGNET SICH DAZU MEHR ALS EIN USEDOM-URLAUB? ERST RECHT, WENN SIE IHREN AUFENTHALT NUTZEN, UM BEWEGUNGSÜBUNGEN WIE TAI-CHI ODER QIGONG KENNENZULERNEN. PROBIEREN SIE ES DOCH EINFACH MAL AUS!

Rund drei Millionen Deutsche betreiben regelmäßig Yoga, wie die Deutsche Gesellschaft für Konsumforschung vor einiger Zeit ermittelte. Anhänger der aus Indien stammenden Bewegungsübungen schwören auf die physische wie psychische Entspannung, die mit Yoga einhergeht. Die Palette der Angebote ist breit. Sie reicht von sportlich angelegten, fitnessfördernden Formen bis zu meditativen Übungen. Es gibt aber noch weitere asiatische Übungsformen (manche Fachleute sprechen auch hier von Sportarten), die der Entschleunigung dienen, so zum Beispiel Tai Chi und Qigong. Warum also nicht mal den Usedom-Urlaub nutzen, um etwas ganz Neues auszuprobieren? Etwas, von dem Körper und Seele profitieren?

ÜBUNGEN FÜR ALLE ALTERSGRUPPEN

Im Wellnessbereich des Ostseehotels Ahlbeck haben Urlauberinnen und Urlauber Gelegenheit, Tai-Chi- und Qigong-Kurse zu belegen und damit vielleicht ein neues, faszinierendes Hobby zu entdecken. Doch was verbirgt sich hinter den exotisch klingenden Bezeichnungen? Und für wen eignen sich die unterschiedlichen Übungsformen am besten?

Beginnen wir mit Qigong. Die Übungen, von denen einige mehr als 1.000 Jahre alt sind, wirken blockadlösend, fördern Konzentration, Beweglichkeit und innere Harmonie. Sanfte, fließende Bewegungen, Atemübungen und Meditation sind wichtige Elemente von Qigong, das auch in der traditionel-

len chinesischen Meditation eingesetzt wird. Da es nur einen sehr geringen Kraftaufwand erfordert, ist Qigong für Menschen jeden Alters geeignet, für Senioren ebenso wie für Kinder. Auch eine körperliche Behinderung spricht meist nicht dagegen, die entspannenden und stressabbauenden Übungen einmal auszuprobieren.

EINFLÜSSE AUS DER KAMPFKUNST ASIENS

Tai-Chi wird in Asien oft in größeren Gruppen in öffentlichen Parks betrieben. Dabei ist zu erkennen, dass die Wurzeln von Tai-Chi in einer jahrhundertalten chinesischen Kampfsportart liegen. Noch heute werden bestimmte Formen zur Selbstverteidigung eingesetzt. Im Vordergrund stehen aber ganz klar Entspannung und der Einklang von Körper und Geist, auch wenn dazu ausgefeilte Faust- und Kampfkunsttechniken vermittelt werden. Die Bewegungen werden langsam und fließend durchgeführt. Tai-Chi fördert die allgemeine Gesundheit und beugt unter anderem Haltungs- und Rückenschäden vor. Wenn Sie hier bereits Beschwerden haben, sollten Sie allerdings einen Arzt fragen, bevor Sie loslegen. Hat er keinen Einwand, kann Tai-Chi eine wunderbare Bereicherung Ihres Alltags sein. Schauen Sie doch einmal vorbei im Ostseehotel Ahlbeck und vereinbaren Sie einen Termin!



Das Prinzip Yin und Yang steht für einander entgegengesetzte Kräfte, die sich nicht bekämpfen, sondern ergänzen.



YOGA FÜR DIE KLEINSTEN

Im KU Kinderresort Usedom werden seit diesem Jahr Yogakurse für Kinder ab drei Jahren angeboten. Dazu drei Fragen an Spa-Managerin Claudia Henke.

Wie sind Ihre bisherigen Erfahrungen mit dem Kinderyoga?

Claudia Henke: Kinder brauchen keine Literatur oder lange Theorien, sie tun das, was sie sehen! Jede Yogastunde ist einzigartig und faszinierend, genau wie jedes einzelne Kind.

Welchen Nutzen ziehen Kinder aus dem Yoga-Training?

Kinderyoga fordert und fördert die Kinder auf verschiedenen Ebenen, körperlich, koordinativ, sozial, kreativ und mental. Außerdem ist es ein tolles Werkzeug, um zu entspannen und auch mal etwas Wut rauszulassen.

Wie unterscheidet es sich vom „klassischen“ Yoga für Erwachsene?

Kinder praktizieren Yoga spielerisch, im Grunde, ohne dass sie es merken. Anders als bei Erwachsenen erzähle ich viele spannende Geschichten dazu. Auch sind beim Kinderyoga die Asanas, also die sonst überwiegend ruhenden Körperstellungen, etwas dynamischer als bei Erwachsenen. Grundsätzlich konzentriert man sich aber weniger auf die Asanas, sondern mehr auf die Atmung. Das Zwerchfell wird zum „Masseur“ und die Organe werden besser durchblutet – das bringt die Lebensenergien zum Fließen!

REIZKLIMA OSTSEE

WOHLTAT FÜR KÖRPER UND SEELE

Das Wort Reizklima klingt zunächst nicht nach einer Wohltat. Es umschreibt die besonderen klimatischen Bedingungen an der Ostsee mit den Faktoren Wind, UV-Strahlung, Meersalz, Temperaturwechsel und Luftfeuchtigkeit. Dieses spezielle Klima regt das Immunsystem an und wirkt bei vielen Krankheiten heilend oder lindernd. Besonders die kleinen Meerwassertröpfchen mit einem hohen Gehalt an Salz, Jod und Magnesium wirken positiv auf die gesamten Atemwege. Ein Spaziergang direkt am Ufer der Brandung ist wie Inhalieren mit einem feinen Zerstäuber und hilft gerade bei Erkältungskrankheiten, bei Asthma oder Bronchitis.

DIE BESTE REIZ-REISEZEIT

Von Oktober bis März ist die Luft am Meer am reinsten. Durch die Kälte kommt sogar noch ein weiterer Reiz hinzu. Das stärkt den Körper. Aber auch die Seele profitiert vom Aufenthalt am Meer. In der Medizin gilt es als erwiesen, dass die Weite des Horizonts einen besonders positiven Einfluss auf die Psyche und Seele ausübt. Auch die beruhigende Wirkung des Meeresrauschens gilt als Therapeutikum. Diese positiven Effekte sind nicht vom Wetter abhängig – gelten also auch dann, wenn es bewölkt oder regnerisch ist. Um einen positiven Langzeiteffekt auf Körper und Seele zu erzielen, raten Mediziner zu einem Aufenthalt von mindestens 10 Tagen.

Ein Tag am Strand ist die beste Medizin gegen aufkommende Wintermelancholie. Selbst bei schlechtem Wetter weckt das Reizklima die Lebensgeister.



REZEPTE GEGEN DEN HERBSTBLUES

Trübe Tage – trübe Stimmung

WENN DER SOMMER VORBEI IST, DIE TEMPERATUREN FALLEN UND DIE TAGE KÜRZER WERDEN, SINKT BEI VIELEN MENSCHEN AUCH DIE STIMMUNG. DER HERBSTBLUES IST DA! UNSER REZEPT: MIT BEWEGUNG IM FREIEN, DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG UND EINEM ERHOLSAMEN URLAUB AUF USEDOM STEIGT DIE LAUNE WIEDER.

Tatsächlich reagiert jeder Mensch auf den jahreszeitlichen Wechsel mit Hormonschwankungen. Beim sogenannten Herbstblues fühlen sich viele oft müde und antriebslos. Eine Ursache ist der Mangel an Licht in der dunklen Jahreszeit, der den Hormonhaushalt verändert. Dann schüttet der Körper mehr vom „Schlafhormon“ Melatonin und weniger vom „Glückshormon“ Serotonin aus.

HERBSTLICHE GLÜCKSMOMENTE

Unser Tipp: Gewinnen Sie Herbst und Winter die guten Seiten ab. Die kalte Jahreszeit hat viel mehr zu bieten, als man im ersten Moment denkt: Ein Spaziergang durch den bunten Blätterwald, gesellige Abende mit Freunden oder auch ein Sauna-Tag sind nach einem matschigen Herbstspaziergang an der frischen Luft noch viel schöner.

Manche freuen sich nach einem heißen Sommer sogar auf die kühlere Jahreszeit. Insbesondere im Herbst, wenn die Blätter fallen und das Laub in seinen typischen Herbstfarben erstrahlt, ist es in der Natur am schönsten.

Ausgedehnte Wanderungen, zum Beispiel im Usedomer Kur- und Heilwald (siehe auch SONNENZEIT Frühjahr/Sommer 2022), lassen den Alltagsstress von einem abfallen. Auch lange Spaziergänge am Strand wirken Wunder und vertreiben trübe Gedanken. Usedom hat davon mehr als 40 Kilometer, und in der Nachsaison gehört einem der Strand oft ganz allein.

MITTEL GEGEN DEN HERBSTBLUES

Nicht nur Licht und Bewegung sind wichtig, auch eine bewusste Ernährung kann helfen, im Körper für einen Serotonin-Schub zu sorgen und die Stimmung zu heben. Lebensmittel mit vielen Vitaminen und Kohlenhydraten sind wichtig, um dem Körper Energie zu liefern. Dazu zählen zum Beispiel Nüsse, frisches Obst und Gemüse, insbesondere saisonale Gemüsesorten wie Grünkohl, Rotkohl oder Kohlrabi.

PERFEKTER START IN DEN TAG

Bewusste Ernährung fängt schon bei der wichtigsten Mahlzeit des Tages an – beim Frühstück. In SEETELHOTELS können Gäste im Rahmen des PUR-Programms zwischen verschiedenen Frühstücksformaten wählen: Von sportlich aktiv mit Proteinen und begrenzten Kohlenhydraten über Bio vital mit vielen Vitaminen bis zur Schlemmerauswahl mit allem, was das Herz begehrt.

Für den Abend empfiehlt sich ein leckeres Wildgericht oder Fisch mit reichlich herzgesunden Omega-3-Fettsäuren in einem der SEETEL-Restaurants. Glücksmomente sind dann garantiert.

URLAUB MIT WOHLFÜHL-VERSPRECHEN

Auch eine Auszeit führt zu mehr Lebensfreude und ist damit ein probates Mittel gegen den herbstlichen Trübsinn. In der Herbst- und Wintersaison bieten die SEETELHOTELS ideale Bedingungen zur aktiven Erholung, das Umfeld, um die Seele baumeln zu lassen und um seine Energiespeicher wieder aufzufüllen. Unter „Saisonale Angebote“ finden Sie auf seetel.de entsprechende Offerten.

VORFREUDE AUF WEIHNACHTEN

So schön kann Warten sein

Für Kinder ist die Vorfreude etwas sehr Wichtiges.
Damit können sie Geduld, Warten und Beständigkeit lernen.
Verbunden mit einer schönen Tätigkeit, zum Beispiel
Kekse backen, ist der Effekt umso größer.



SEETIS KLEINE GUTE-NACHT-GESCHICHTE

Ein eisiger Winter-Ausflug

Der Winter war nach Usedom gekommen und Schnee bedeckte die Insel, als Seeti eingekuschelt in einem Bett lag und von schneeweißen Landschaften und eisigem Winterwind träumte. Ein herrlicher Traum war das, in dem absolute Ruhe herrschte. Doch was hörte er da? Plötzlich schien es im Wald zu klopfen. Ein Specht vielleicht? Doch nicht im Winter! Es klopfte wieder. Und nun kam eine Stimme dazu. „Seeti, mach schon auf, du Schlafmütze!“ tönte es. Das war kein Traum. Da stand jemand vor Seetis Haus.

Müde trottete er zur Tür und öffnete sie. Es war seine Freundin Hella Haase. „Na endlich“, sagte sie, „ich dachte schon, du wirst gar nicht mehr wach.“ Seeti guckte verdutzt. „Hast du schon mal etwas von Winterruhe gehört?“ fragte er Hella. „Ich stehe

nur auf, wenn ich Hunger habe, ansonsten ruhe ich mich in dieser Jahreszeit aus!“ Hella schien gänzlich unbeeindruckt: „Egal, wir müssen jetzt los. Ich hab eine tolle Idee!“ Seeti wusste gar nicht, wie ihm geschah. Wenn Hella eine Idee hatte, steckte meist ein Abenteuer dahinter. Also setzte er seine Mütze auf, warf sich den Schal um den Hals und hüpfte zu ihr in den Schnee.

Im Eiltempo liefen die beiden aus dem Wald hinaus über verschneite Wiesen, schlitterten über zugefrorene Pfützen und ließen große weiße Wolken aus aufgewirbeltem Schnee hinter sich zurück. An der Strandpromenade hielt Hella an. „Da drüben ist es“, rief sie und zeigte auf eine große Eisbahn, holte zwei Paar Schlittschuhe aus ihrem Rucksack und gab eins davon Seeti. „Das hab ich noch nie



gemacht“, sagte er überrascht. „Keine Sorge“, entgegnete Hella, „es ist ganz einfach!“ Seeti schnürte seine Schlittschuhe und schaute erst einmal Hella zu. Sie lief ein paar Runden im Kreis, holte Schwung und setzte an zur Drehung. Ganz kleine Kreise, schneller, immer schneller, eine richtige Pirouette. „Huuuuuuuu“, lachte Hella, „jetzt hab ich einen Drehwurm!“ Klatschend taperte Seeti zu seiner Freundin in die Mitte der Eisbahn. „Das war großartig!“ schwärmte er, „hilfst du mir beim Üben? Ich möchte auch so gut werden wie du.“

Das ließ Hella sich nicht zweimal sagen. Sie setzte Seetis Vordertatzen auf ihre Hüften und zog ihn langsam hinter sich übers Eis. „Mach einfach mit“, sagte sie, „einen Fuß nach dem anderen, ganz locker, versuch es mal!“ Seeti machte Hellas Bewegungen nach. Rechtes Bein, linkes Bein, ein bisschen Schwung. „Juhu, es klappt“, rief er freudig. „Alles klar“, antwortete Hella, hob Seetis Tatzen an und ließ ihn los. Er lief einfach weiter, Runde für Runde auf dem Eis, ganz allein. „Ich kann es! Hella,

ich kann es!“ rief er freudig. Hella jubelte ihm zu und schon liefen und tanzten die beiden gemeinsam übers Eis, bis sie vor lauter Drehungen auf den Po fielen. „Ich glaube, das reicht für heute“, gähnte Seeti, „ich muss zurück in mein Bett.“ Also traten die beiden den Rückweg an, Seeti bedankte sich bei Hella für den Ausflug und flüsterte: „Für sowas Tolles darfst du mich gern wieder wecken, auch im Winter!“ Hella hoppelte zufrieden davon, und Seeti schlief sofort ein und träumte vom nächsten Abenteuer auf seiner winterlichen Insel.

SEETI

Das lustige Maskottchen des Kinderresorts ist ein Bibhörchen, eine Mischung aus Biber und Eichhörchen. In der Natur gibt es solche Nagetiere allerdings nicht.



Winterzeit ist Plätzchenzeit ...

DUFTENDE PLÄTZCHEN BACKEN GEHÖRT ZUM WINTER DAZU WIE SCHNEEMÄNNER BAUEN. MIT LEICHTEN REZEPTEN MACHT ES GLEICH NOCH MEHR SPASS. DANN BLEIBT NÄMLICH UMSO MEHR ZEIT FÜR DIE KUNSTVOLLE VERZIERUNG NACH DEM BACKEN!

RENTIER-COOKIES

250 g	Weizenmehl
½ TL	Backpulver
100 g	Zucker
1 TL	Vanillezucker
1 Prise	Salz
1	Ei
1 EL	Milch
80 g	weiche Butter
200 g	Erdnussbutter
30	rote Schokolinsen
30	kleine Salzbrezeln
60	Schokotropfen

Für den Teig vermischt ihr alle trockenen Zutaten, danach fügt ihr Ei, Milch, Butter und Erdnussbutter hinzu und mixt alles gut durch.

Dann muss der Teig abgedeckt eine Stunde im Kühlschrank ruhen. Währenddessen könnt ihr aus den Salzbrezeln vorsichtig kleine Rentier-Geweihel brechen.

Anschließend knetet ihr den Teig zu einer Rolle, die ihr in 30 Stücke schneidet und zu Kugeln formt.

Jede Kugel bekommt zwei Schokotropfen als Augen, dann schiebt ihr sie bei 160 °C Umluft für ca. 8 Minuten in den Ofen.

Direkt danach setzt ihr eine Schokolinse als Nase drauf und steckt die Brezelgeweihe im oberen Rand fest – fertig ist Rudolfs Rentierherde.



HAFERPLÄTZCHEN

250 g	Haferflocken
175 g	Zucker
200 g	weiche Butter
100 g	Mehl
1 Pck.	Vanillezucker
1 Pck.	Backpulver
1	Ei

Diese Plätzchen sind kinderleicht und schnell gemacht! Ihr vermischt alle Zutaten in einer großen Schüssel und formt kleine, walnussgroße Kugeln mit den Händen.

Die drückt ihr ein wenig platt und legt sie auf das vorbereitete Backblech. Lasst ruhig Platz dazwischen, die Kekse werden beim Backen größer. Bei 175 °C Umluft lasst ihr sie ca. 15 Min. goldbraun backen. Kurz abkühlen – fertig!

... und Zeit für Entspannung!

IN DER NATUR IST DER WINTER EINE SEHR STILLE ZEIT. VIELE TIERE ZIEHEN SICH ZURÜCK UND HALTEN WINTERSCHLAF ODER WINTERRUHE. AUCH UNS MENSCHEN TUT EINE KLEINE PAUSE MANCHMAL GUT - OB VON DER SCHULE, VOM GESCHENKE-BASTELN UND PLÄTZCHENBACKEN ODER EINFACH SO ZWISCHENDURCH.

HINTER DEN HÄNDEN

(beruhigt die Atmung und lockert die Gesichtsmuskeln)

Für diese Übung reibt ihr eure Handflächen zehn Sekunden aneinander, sodass sie warm werden. Dann legt ihr die Handflächen auf eure geschlossenen Augen. Jetzt atmet ihr ganz tief ein, bis der Bauch sich ein bisschen wölbt, dann ganz langsam wieder aus. Das macht ihr fünf Mal, ganz langsam. Wenn ihr mit dem ruhigen Atmen fertig seid, zieht ihr hinter den Händen so viele Grimassen, wie ihr könnt. Dann könnt ihr die Hände wegnehmen und langsam die Augen öffnen.

OHRENMASSAGE

(fördert Aufmerksamkeit und entspannt den Nacken)

Vor der Übung stellt ihr euch gerade hin und dreht euren Kopf, ohne die Schultern mitzudrehen, langsam über die Seite, um so weit wie möglich nach hinten zu schauen. Den Punkt merkt ihr euch und dreht den Kopf wieder zurück. Nun massiert ihr euch selbst mit den Fingern die Ohren. Ganz langsam von oben bis unten und zurück, bis die Ohren warm sind. Nun schaut ihr noch einmal über die Seite nach hinten. Wenn ihr ein Stückchen weiter kommt als zuvor, hat die Massage eure Nackenmuskulatur gut entspannt.

GOLDMARIE

(fördert das Wohlbefinden und spendet neue Energie)

Ihr steht barfuß und ganz gerade. Dann breitet ihr eure Arme zur Seite aus, sodass die Handflächen nach oben zeigen. Den Kopf legt ihr in den Nacken und schließt die Augen. Nun stellt ihr euch vor, dass über euch eine große, weiße Wolke auftaucht und ganz feinen, goldenen Regen auf euch herabrieseln lässt. Das weiche, warme Gold streichelt sanft über eure Haut und fließt als Energie in euren Körper. Fühlt, wie sich die goldene Energie im gesamten Körper ausbreitet. Dann hebt langsam den Kopf wieder an, senkt die Arme und öffnet die Augen.





BERNSTEIN

Schmuck oder Medizin?

Ein Stein, der eigentlich keiner ist, scheidet die Geister. Die einen mögen sich mit dem warmgelben, durchscheinenden Harz gerne schmücken, andere schwören auf die magischen Kräfte, die dem Bernstein innewohnen sollen.





Das Gold des Meeres

MAN FINDET IHN VOR ALLEM AN DER OSTSEE, BESONDERS NACH DEN ERSTEN HERBSTSTÜRMEN - DEN BERNSTEIN, DER EIGENTLICH KEIN GESTEIN IST, SONDERN GEPRESSTES BAUMHARZ AUS DER URZEIT DER ERDE. VIELE SAGEN IHM BESONDERE KRÄFTE NACH.

Wer im Herbst oder Winter nach Usedom reist, sucht nicht nur die Ruhe, sondern findet womöglich auch einen Schatz. Denn gute Chancen, auf Bernsteine zu stoßen, hat man nach stürmischen Herbst- und Wintertagen. Wenn das Ostseewasser auf ca. 4 °C abkühlt, hat es seine größte Dichte, und im salzigen Wasser wird das fossile Harz sehr leicht, so dass es fast im Wasser schwebt. Angespülte Bernsteine liegen dann meist in größerer Menge zwischen Algen, Muschelschalen oder totem Holz am Strand. Solche optimalen Bedingungen locken auch andere Strandsucher auf den Plan. Daher sollte man sich früh auf die Suche machen. Als Hilfsmittel eignet sich zum Beispiel eine UV-Taschenlampe. In deren Licht beginnt der Bernstein zu leuchten. Die Strände rund um die Orte Ückeritz, Loddin, Koserow und Zempin gelten als einer der besten Fundorte auf Usedom. Deswegen werden sie auch Bernsteinbäder genannt.

VORSICHT, BRANDGEFÄHRLICH

Ganz ungefährlich ist die Bernsteinsuche allerdings nicht, vor allem an den Stränden rund um Usedom ist Vorsicht geboten. Dort mischen sich Phosphorbrocken unter das Strandgut, die dem Bernstein sehr ähnlich sehen und definitiv nicht gesammelt werden dürfen. Weißer Phosphor ist hochgiftig und entzündet sich selbst. Das kann zu schweren Hautverbrennungen führen.

SO WERTVOLL IST BERNSTEIN

Kaum zu glauben, aber ein Gramm Bernstein kann – je nach tagesaktuellem Kurs – wertvoller sein als ein Gramm Gold. Allerdings ist die Aussage leicht missverständlich, weil wir den Wert von Materialien in erster Linie mit dem Auge nach ihrer Größe einschätzen. Da Bernstein eher ein Leichtgewicht ist, wiegt ein großer Stein deutlich weniger als ein gleich großes Goldnugget, das um ein Vielfaches

*Besonders in der kalten
Jahreszeit stehen die
Chancen gut, bei einem
Strandspaziergang auf
Bernsteine zu stoßen.*

teurer wäre. Besonders gefragt unter Sammlern sind sogenannte Inkluden, in die (meist) Insekten eingeschlossen sind. Diese können dann schon mal bis 400 Euro pro Gramm wert sein.

SCHMUCK UND TAUSCHOBJEKT

Seit Menschengedenken wird Bernstein für die Schmuckherstellung genutzt. Schon aus der Altsteinzeit (2 Millionen Jahre v. Chr.) sind bearbeitete Stücke bekannt. Wegen seiner Seltenheit war er ein beliebtes Objekt zum Handeln, dies bezeugen auch die sogenannten Bernsteinstraßen von der Ostsee zum Mittelmeerraum. Wer sich für den Bernstein in all seinen Facetten interessiert, kann dem Deutschen Bernsteinmuseum in Ribnitz-Damgarten einen Besuch abstatten. Das Museum zeigt die größte Bernsteinausstellung Europas mit bedeutenden historischen und modernen Exponaten. Auf Usedom gibt es ein solches Museum nicht, allerdings kann man sich zum Beispiel in der Bernstein-Werkstatt in Zinnowitz einen Eindruck von der Pracht und der Vielseitigkeit des Materials machen. Der Inhaber und Kunsthandwerker Thomas Reich ist leidenschaftlicher „Bernsteinjäger“. Er bietet regelmäßig geführte Bernsteintouren an und veranstaltet Schleifkurse, an denen auch Laien teilnehmen können.

HEILENDE KRÄFTE

Es gehört sicher eine Portion Glaube dazu, aber viele Menschen attestieren dem Bernstein heilende Kräfte. Zermahlen wird er innerlich gegen verschiedene Krankheiten eingesetzt: bei Nieren-, Gallen-, Leberkrankheiten, bei Problemen im Magenbereich und des Verdauungssystems. Bei Erkältungskrankheiten, Harnleiden, Zahnschmerzen wird ihm eine lindernde Heilwirkung nachgesagt. Als Kette um den Hals getragen, soll er Entzündungen der Atemwege verhindern bzw. ihre Heilung beschleunigen. Und für Babys ist sie ein natürliches Mittel beim Zahnen. Zwar lässt sich die Wirkung der ätherischen Öle wissenschaftlich nicht nachweisen, dennoch wird die Bernsteinkette seit Generationen fast als Geheimtipp weitergegeben.

Bernstein-Schmuck-Manufaktur

Zu den Weiden 2, 17454 Zinnowitz
Tel.: 0174-76 900 11, www.bernsteinreich.com
Öffnungszeiten: täglich wechselnd

Deutsches Bernsteinmuseum

Im Kloster 1-2, 18311 Ribnitz-Damgarten
Telefon: 03821-4622
www.deutsches-bernsteinmuseum.de
Öffnungszeiten: täglich 9.30-18.00 Uhr

VILLEN UND RESIDENZEN

Genießen Sie die Vorweihnachtszeit!

IN DEN SEETELHOTELS-FERIENWOHNUNGEN GENIESSEN SIE MODERNEN KOMFORT UND KÖNNEN SO RICHTIG ENTSPANNEN. WÄHREND DER VORWEIHNACHTSZEIT GELINGT HIER DIE PERFEKTE EINSTIMMUNG AUF DAS FEST.

Ausstattung und Komfort wie im Hotel, Unabhängigkeit wie zu Hause: Das macht Urlaub in den SEETELHOTELS-Ferienwohnungen aus. Großzügig und liebevoll ausgestattet, bieten sie in bester Lage alles, was Sie heute von einem Feriendomizil erwarten dürfen.

Dabei sind die Residenzen und Villen auf ganz unterschiedliche Bedürfnisse ausgerichtet. So erleben Gäste in den neu errichteten Nautic Usedom Dünenhäusern, umgeben von 120 Jahre alten Buchen, Natur pur – und das in unmittelbarer Strandlage. Die Ostseeresidenzen Ahlbeck und Heringsdorf bestechen durch die Exklusivität von 4-Sterne-Anlagen. Gelegen mitten im Herzen Heringsdorfs, ist letztere auch wegen ihrer orientalischen Wellness-Oase „Shehrazade“ beliebt. Durch mondänes Ambiente zeichnet sich die 4-Sterne-Villa Strandchloss in Ahlbeck aus, wo Gäste auf Wunsch auch den Hotelservice des benachbarten Ostseehotels in Anspruch nehmen können. Villa Möve, Villa Waldesruh, Ostseeresidenz Bansin – sie alle bieten optimale Bedingungen für einen perfekten Urlaub, wo bei Bedarf auch beste „Homeoffice-Bedingungen“ zu finden sind. Auch und gerade im Herbst und zur Vorweihnachtszeit.

JETZT WIRD'S GEMÜTLICH

Denn was gibt es Schöneres, als mit den Lieben in heimeliger Atmosphäre Plätzchen zu backen? Oder weihnachtliche Accessoires zu basteln, während draußen eine steife Brise weht und die letzten Blätter von den Bäumen fallen? Machen Sie es sich mit

einem Tee im Wohnzimmer gemütlich oder erholen Sie sich bei einem heißen Grog vom frühwinterlichen Strandspaziergang. Die meisten Wohnungen und Appartements befinden sich nur einen Katzensprung vom Meer entfernt.

GANZ IM TREND: HOLIDAY OFFICE

Es gibt aber noch eine andere Möglichkeit, die in letzter Zeit immer beliebter wird: Wenn Sie gerade keinen längeren Urlaub nehmen können, machen Sie die Ferienwohnung doch einfach zum Holiday Office! Urlauben und arbeiten in komfortabler Umgebung, ganz dicht dran an Ostsee, Wald und frischer Luft – eine wachsende Zahl von Beschäftigten und Freiberuflern nutzt bereits diese flexible Form des Arbeitens. In den SEETELHOTELS-Wohnungen steht Ihnen selbstverständlich WLAN zur Verfügung. Und sie sind groß genug, um sich zum konzentrierten Arbeiten zurückziehen zu können.

ALTERNATIV-PROGRAMM

Oder doch lieber ins Hotel? Kein Problem. Am 1. Advent (27.11.22) erwartet Sie zum Beispiel das Ostseehotel Ahlbeck mit einem winterlichen Markt. Genießen Sie am Kaminfeuer Live-Musik, Grillspezialitäten, Glühwein & Glühgin oder eine vorweihnachtliche Tea-Time mit hausgemachten Scones, Schlagsahne & Erdbeer-Marmelade.

*Nach einem winterlichen Spaziergang
am Strand wartet eine gemütliche
Ferienwohnung auf ihre Gäste.*



FÜR SCHLECHT-WETTER-TAGE SPANNENDER AUSFLUGSTIPP

Außerdem bietet Usedom auch im Herbst und Winter mehr als genug Gelegenheiten für tolle Ausflüge: zum Beispiel die Phänomenta in Peenemünde. Die interaktive Ausstellung macht die faszinierende Welt der Wissenschaft und physikalischen Phänomene auf beeindruckende Weise erlebbar. Kann man seinen eigenen Schatten einfrieren? Kann man in einer Seifenblase stehen? Kann man ein Auto mit einem Arm hochheben? Antworten auf diese und andere Fragen liefert die Phänomenta an rund 300 Stationen. Das ist spannend für Besucher jeden Alters!

PHÄNOMENTA PEENEMÜNDE

Museumstraße 12, 17449 Peenemünde
Tel.: 03 83 71-2 60 66
www.phaenomenta-peenemuende.de
Geöffnet: täglich 10-18 Uhr
Tickets: Erw. 12,50 €







SPORT, SPIEL, SPANNUNG

Usedom im Rennfieber

Eisblaue Husky-Augen, prasselnde Bike-Strandfeuer und ein sportlicher Wettstreit um das nördlichste Hundeschlittenrennen in Deutschland. Das sind die BALTIC LIGHTS, die im nächsten Jahr wieder vom 3. bis 5. März vor der Kulisse der Usedomer Kaiserbäder stattfinden. Das Ganze ist ein Ereignis mit prominenter Unterstützung für einen guten Zweck, das bis zu 60.000 Zuschauer anlockt.

WINTER AUF USEDOM

VON AKTIV BIS ZÜNFTIG

Winterurlaub mal anders

GERADE IM WINTER UND BESONDERS IN DER VORWEIHNACHTSZEIT, ZUM FEST UND ZUM JAHRESWECHSEL HAT USEDOM EINIGES ZU BIETEN - EIN ÜBERBLICK.

Gemütliche Strandspaziergänge, ein Bummel über einen traditionellen Wintermarkt, aktive Stunden auf dem Eis oder eine erwärmende Wellness-Auszeit in einem SEETELHOTEL – Usedom ist auch in der kalten Jahreszeit eine Reise wert. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Runde Schlittschuhlaufen? Dafür lohnt sich der Besuch der Kunsteisbahn an der Seebrücke in Heringsdorf. Voraussichtlich bis zum nächsten März können Schlittschuhläufer dort ihre Kreise ziehen. Ganz Hartgesottene zelebrieren das zünftige Eisbaden. Es gehört auf Usedom zum Winter einfach dazu. Mutige Eisbadende stürzen sich zum traditionellen Neujahrswaden in die oft nur 4 Grad kalte Ostsee, um so das neue Jahr einzuläuten. Hinzu kommt ein

positiver Gesundheitsaspekt: Regelmäßiges Eisbaden stärkt das Immunsystem und belebt Körper und Geist. Jedes Jahr bieten viele Kurverwaltungen ein richtiges Eisbade-Event an, bei dem sich fröhlich kostümierte Kälteresistente treffen, um gemeinsam in der Ostsee zu planschen. 2023 findet das Event am 4.2. am Strand in Trassenheide statt.



lich kostümierte Kälteresistente treffen, um gemeinsam in der Ostsee zu planschen. 2023 findet das Event am 4.2. am Strand in Trassenheide statt.

Zum traditionellen Eisbade-Event stürzen sich Wagemutige in Kostümen in die Ostsee.

WEIHNACHTEN UND SILVESTER AUF USEDOM

Besinnliche Weihnachtstage im Kreise der Familie verbringen, ausgelassen mit Freunden in das neue Jahr feiern – oder beides. Für jeden Wunsch bieten SEETELHOTELS ein maßgeschneidertes Angebot, zum Beispiel:

BESINNLICHE WEIHNACHTSTAGE AN DER OSTSEE

Nautic Usedom Hotel & Spa

23.12.22 bis 27.12.22*) | 4 Tage | ab 537 € p. P.

- 4 Übernachtungen mit täglichem PUR-Frühstück im exklusiven Doppelzimmer
- an 3 Abenden ein 3-Gang-Menü im Rahmen der Halbpension
- festliches 4-Gang-Weihnachtsmenü am 25.12.
- Winterwanderung am 26.12. mit Suppe und Heißgetränken in der zauberhaften Winterlandschaft
- Gemütliches Kaffeetrinken inkl. verschiedener Kuchen & Torten & Stollen
- kostenfreie Nutzung der Bade- & Wellnesslandschaft

*) Buchungszeitraum

SILVESTER AUF USEDOM

Kaiserstrand Beachhotel Bansin Mitte

27.12.22 bis 3.1.23*) | 5 Tage | ab 999 € p. P.

- 5 Übernachtungen im komfortablen Hotelzimmer
- tägliches „PUR“-Frühstück vom Buffet
- tägliches Abendessen im Rahmen der Halbpension in Buffetform, außer am 31.12.
- Begrüßungsgetränk mit der Direktion am 28.12.
- Silvester-Galabuffet inkl. einem Glas Prosecco mit Musik und Feuerwerk
- Mitternachtssnack
- Übertragung Neujahrskonzert
- unbegrenzte Wohlfühlstunden in unserem ca. 900 m² großen Wellnessbereich mit verschiedenen Saunen, Dampfbad, Swimmingpool sowie Ruhebereich

Spannendes von der Sonneninsel



Ob vor, nach oder während des Urlaubs auf Usedom – wer zu jeder Zeit Neues und Wissenswertes von seiner Lieblingsinsel erfahren möchte, dem empfehlen wir den Urlaubs-Blog von Elisabeth Hirschmann. Dort berichtet die erfahrene Social-Media-Autorin über die vielseitige Urlaubswelt von Usedom und gibt zum Beispiel Tipps für den nächs-

Bloggerin Elisabeth Hirschmann (links im Bild) schreibt auf, was in der Usedomer Ferienwelt los ist.

ten Fahrradurlaub an der Ostsee oder Wanderungen am Meer. Die bebilderten Texte sind kurzweilig und informativ und machen Lust auf den nächsten Inselurlaub. www.seetel-blog.de

EINE AUSWAHL AN WINTERLICHEN VERANSTALTUNGEN

KAISERBÄDER-WEIHNACHTSMARKT IN AHLBECK (25.-27.11.22)

Stimmungsvoller und vorweihnachtlicher Markt mit regionalen Köstlichkeiten rund um den Konzertplatz.

ZAUBERHAFT WINTERWELT AM MEER (28.12.22-1.1.23)

Beim traditionellen Wintermarkt in Heringsdorf stellen Kunsthandwerker und lokales Gewerbe mit ihren Marktständen handgemachte Produkte zum Verkauf.

SILVESTERFEUERWERK AM STRAND (31.12.22, AB 17.00 UHR)

Am Silvesterabend wird auf der Seebrücke Koserow das große Familien-Feuwerkwerk gezündet, anschließend gibt es Musik und Tanz zum Jahreswechsel.



SEETELHOTELS

*Im Winter, bei Sonnenschein,
blitzt dort alles wie Silber, und es ist so
still, dass man gar nichts hört.“*

Maxim Gorki über den Kur- und Heilwald in Heringsdorf

WWW.SEETEL.DE