

LZ Gesundheits report

Ihr Magazin für ein besseres Leben

Schlucken bitte!

Schilddrüsenwoche 2011

Spülen bitte!

Wenn Zähne „stumpf“ werden

●●● **Erregt!**

Parkinson-Symptomen-Puzzle

●●● **Geschluckt!**

Chemotherapie als Tablette

●●● **EUROBIKE-GEWINNSPIEL**

Weißblaue Erlebnis-Radeltour um die Münchener Seen!

Obatzter und andere weißblaue B'sonderheiten

Gewinn-Quiz!

Obatzter, da hat so mancher schon Schwierigkeiten mit der richtigen Aussprache. Doch auf der Münchner Seenrunde lernt der Radfahrer das ganz schnell. Obatzter ist eine pikante bayerische Käsecreme, die man gern zur Brotzeit im Biergarten isst. Serviert wird die Spezialität mit frischem Schnittlauch, dazu Brezeln und in Spiralen geschnittener Radieschen – hochdeutsch Rettich.

Auch wenn die bayerische Küche deutlich mehr bietet als deftige und rustikale Spezialitäten, so sind es dennoch besonders diese Gerichte, die weit über die bayerischen Landesgrenzen hinweg bekannt geworden sind. Nicht von ungefähr kursiert die liebevolle Bezeichnung vom „Weißwurstäquator“!

► Natur und Kultur satt!

Auf dieser Rundtour im Herzen Bayerns warten neben den kulinarischen Besonderheiten einzigartige Naturschauspiele, malerische Orte, gelebte bayerische Tradition. Um München kennenzulernen, braucht es sicher etwas mehr Zeit. Doch Rathaus, Hofbräuhaus und Englischer Garten sind in Stippvisite zu schaffen. Vielleicht entdeckt man ein bekanntes Gesicht aus Film oder Fernsehen? Die Stadt steht mit ihrer Wohnqualität und der wunderbaren Umgebung ganz oben auf der Hitliste.

► Berge und Seen aus dem Bilderbuch

Das trifft sicher auch auf den Starnberger See zu, der erste auf der Tour. Weiter führt der Radweg durch das

Fünf-Seenland, welches zu Recht als Bilderbuchlandschaft bezeichnet wird. Die Kulisse aus Seen- und Moorlandschaften kombiniert mit den oberbayerischen Alpen lässt ausnahmslos jeden ins Schwärmen geraten.

Beschaulich urtümlich präsentieren sich die folgenden Etappenorte wie beispielsweise Garmisch Partenkirchen. Jetzt hat das Rad Pause, denn mit der Zugspitzbahn werden die 2.962 Höhenmeter auf den höchsten Berg Deutschlands wenig schweißtreibend überwunden. Und es warten noch weitere grandiose Ausblicke, u. a. auf das Karwendel- und Wettersteingebirge. Die Quelle der Isar sprudelt erstaunlich unscheinbar, bis sie sich später zum großen Wildfluss entwickelt. Im äußerst traditionsbewussten Wallgau wird das bayrische Brauchtum ganz

besonders gepflegt und gelebt. Zu den Attraktionen zählen die Umzüge der Trachtenvereine und Gebirgsschützen. Und sehr beliebt bei Gästen und Einheimischen sind die geselligen Parkfeste. Da haben Lederhose und Dirndlgwand ihren Auftritt.

► Zwischen Lederhose und Radlhose

Doch weiter geht's mit der Radlhose nach Bad Tölz. Prachtige Fassaden-

malereien und reich verzierte Bürgerhäuser sind Zeugen der einstigen Blütezeit. Moor- und Soleheilbad, eingerahmt vom großzügigen Kurpark, stehen heute im Mittelpunkt. Berühmtester Sommergast war übrigens nicht „Der Bulle von Tölz“, sondern Thomas Mann, der vor allem die Ruhe und frische Luft zu schätzen wusste.

Frische Luft und klares Wasser gibt es auf dieser original Münchner

Seenrunde zur Genüge – eben echt bayerisch.

EUROBIKE – Radspaß in Europa!

Eurofun Touristik GmbH
A-5162 Obertrum, Mühlstraße 20
Tel. +43 (0)6219 7444-170
Fax +43 (0)6219 8272
a.schintlmeister@eurobike.at
www.eurobike.at



ERLEBEN SIE DIE MÜNCHENER SEEN AUS DER RADLER-PERSPEKTIVE!

Gewinnen Sie mit EUROBIKE eine Münchner Seenrunde individuell für 2 Personen im Doppelzimmer/Frühstück inkl. Leihrad, Dauer 8 Tage/7 Nächte, Termin nach Absprache mit Eurobike, im Wert von € 1.418,-. Eingeschlossen: Persönliche Toureninformation, 7 Übernachtungen in Hotels der gehobenen 3*** Kategorie, München 4****, Frühstücksbuffet und zusätzliches Weißwurstfrühstück, Gepäcktransfer, Bahnfahrt Garmisch Partenkirchen – Scharnitz (ohne Radticket), ausführliche Reiseunterlagen.

Ihre Quizaufgabe: Notieren Sie einfach die Seitenzahlen dieses Heftes, auf denen Sie die folgenden Überschriften finden:

- 1. Zeit für ein normales Leben
- 2. Ganzheitliche Naturheilkunde: Ayurveda
- 3. Unwissen ist groß
- 4. Wirksam in Kombination
- 5. Vorsicht beim Austausch!

Lösungssumme

Zählen Sie nun die Zahlen zusammen und schreiben Sie uns die gefundene Lösungssumme unter dem Stichwort „EUROBIKE“. Einsendeschluss ist der 31. März 2011. Vergessen Sie nicht Ihren Absender!

Unter den richtigen Einsendungen werden die Gewinner ausgelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Auszahlung des Gewinns ist nicht möglich.

Unsere Adresse lautet:
LZ-Gesundheitsreport, Im Stühlinger 5, 79423 Heitersheim.

Natürlich können Sie uns auch faxen: 0 76 34 / 55 16 94 oder senden Sie eine E-Mail an info@verlagskontor.info.

Und nun viel Glück. Ihre Redaktion