


BODY & SOUL

IHR LIFESTYLE-MAGAZIN VON  Müller

GRATIS

1/2010
Januar · Februar



VERLOSUNG
Gewinnen Sie
10 TAGE
SÜDAFRIKA

Südafrika

PARADIES AUF ERDEN

Entdecken Sie das WM-Land

Fasching

Krapfen & Konfetti

Vampir, Pirat oder Clown –
Ideen für Verkleidungskünstler

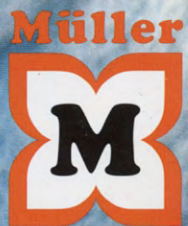
Party-Rezepte

TOLLE SNACKS AUS DEM GLAS



So schön!

- **Leckere Wirkstoffe:** Pflegen Sie Ihre Haut mit Tee, Milch, Kaffee und Kakao
- **Perfekt kaschiert:** So schminken Sie kleine Schönheitsfehler einfach weg



Der Krüger Nationalpark

ist mit einer Fläche von rund 20.000 Quadratkilometern das größte Wildschutzgebiet Südafrikas. Im Park leben 147 Säugetierarten inklusive der „Big Five“ (Löwe, Leopard, Nashorn, Elefant, Büffel), außerdem etwa 500 Vogel- und 114 Reptilienarten. Die Sommer sind heiß und regenreich, die Winter warm und trocken. Verteilt im Park, befinden sich viele Rastplätze und Camps, in einigen können Touristen übernachten.

MAMA AFRIKA Berühmteste Vertreterin der südafrikanischen Musikszene: Miriam Makeba mit ihrer CD  Pata Pata



Blyde River Canyon



Die bis zu 800 Meter tiefe Schlucht gehört zu den größten Attraktionen Südafrikas

Die afrikanische Aloe gilt als Heilpflanze



Krüger Nationalpark: 1898 wurde das größte Wildschutzgebiet Südafrikas gegründet

Safari: Mit etwas Glück kommen die Löwen den Ausflugs-Jeeps nah



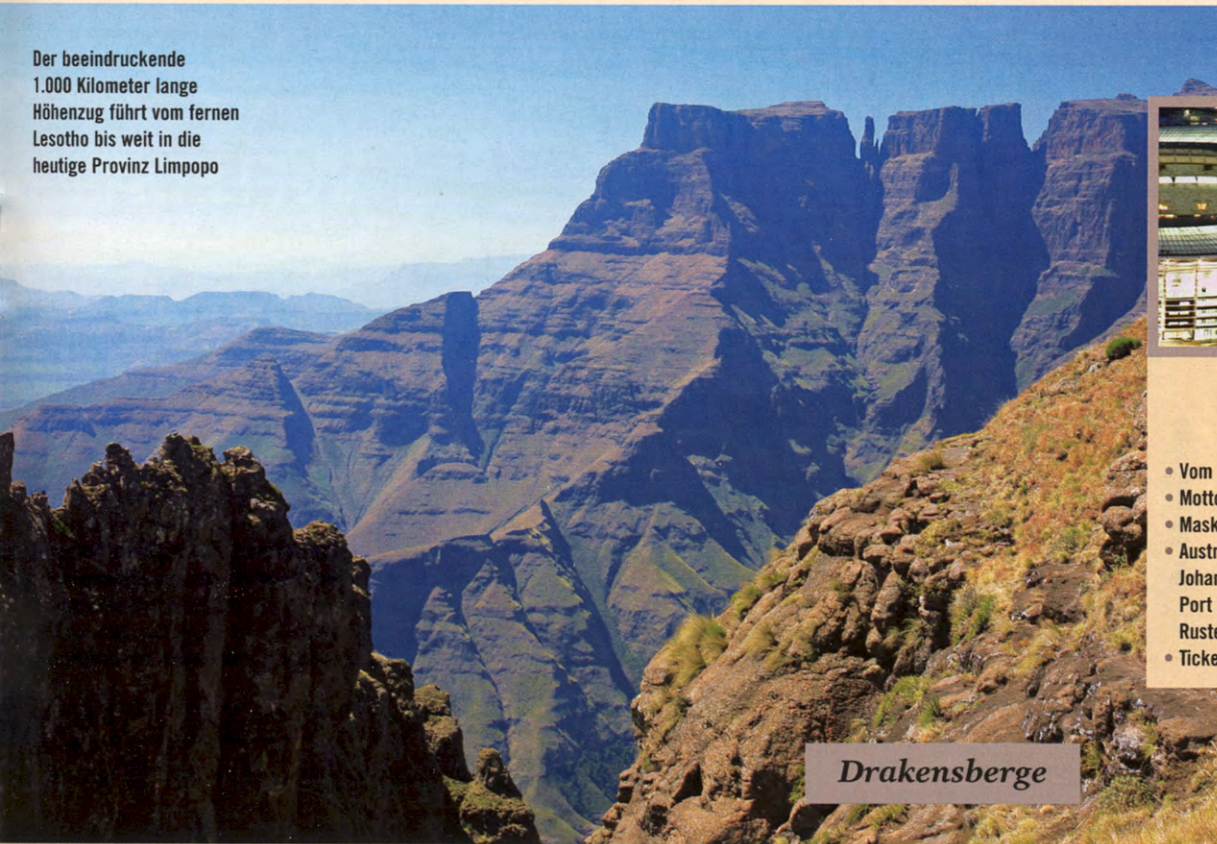
Der König der Tiere wittert Spuren im Wind



Nach der Regenzeit sind die vielen Wasserlöcher ein einziger Tummelplatz



Der beeindruckende
1.000 Kilometer lange
Höhenzug führt vom fernen
Lesotho bis weit in die
heutige Provinz Limpopo



DIE FUSSBALL-WM: ERSTMALS IN AFRIKA

- Vom 11. Juni bis 11. Juli 2010
- Motto: „Die größte Party der Welt“
- Maskottchen: Leopard „Zakumi“
- Austragungsorte: Kapstadt, Durban, Johannesburg, Bloemfontein, Port Elizabeth, Nelspruit, Polokwane, Rustenburg und Pretoria
- Tickets und Infos unter <http://de.fifa.com>

Drakensberge

Wildlife, Wein und weiße Strände

Löwen und Giraffen, überwältigende Natur, die Schönheit von Kapstadt – es gibt viele Gründe, an die **Südspitze Afrikas** zu reisen. In diesem Sommer kommt noch einer dazu: die FIFA Fußball-Weltmeisterschaft Südafrika 2010™

Spätestens in dem Moment, als ich morgens um vier Uhr vom heiseren Brüllen eines Löwen geweckt werde, weiß ich es ganz sicher: Mein Traum hat sich endlich erfüllt! Als Kind schon wollte ich Wildkatzen, Nashörner, Giraffen und Elefanten einmal live erleben, dichte Urwälder und karge Wüsten durchstreifen. Nun – einige Jahre später und fast elf Flugstunden von zu Hause entfernt – werden all meine frühkindlichen Entdeckerträume wahr, schon an einem einzigen Tag: im legendären Krüger Nationalpark.

Das wilde Herz Südafrikas

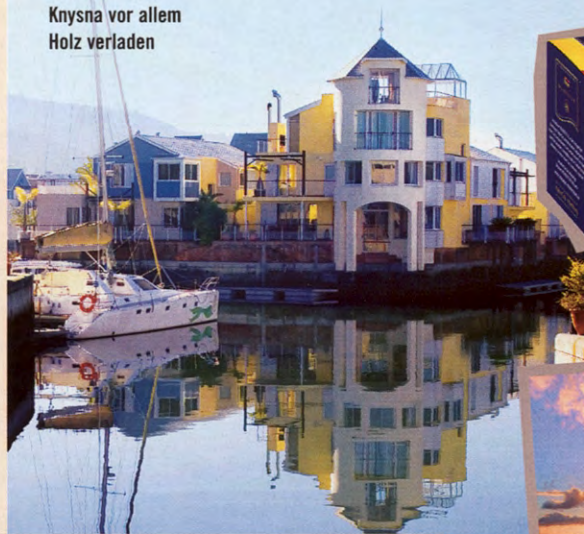
Mit rund zwei Millionen Hektar Fläche ist der größte und berühmteste Nationalpark Afrikas etwa so groß wie Rheinland-Pfalz. Man kann im eigenen Auto auf Fotosafari gehen oder von Rangern geführte Touren und Trails buchen. So oder so empfiehlt es sich, am Vorabend nicht allzu lange in den endlosen afrikanischen Sternenhimmel zu schauen, denn wer Wildlife erleben will, muss gegen fünf Uhr morgens startklar sein. Die paradiesische Schönheit der afrikanischen Landschaft bei Sonnenaufgang

entschädigt schnell dafür – und natürlich die Tiere: Impalas, Zebras, Giraffen und Paviane kreuzen unsere Route. Letztere machen sich's einmal auf unserem Auto gemütlich und verwandeln es in eine Buschtrommel. Aus einem See ragen die Nasenlöcher einiger Flusspferde heraus und auf den knorrigen Baumgestalten tummeln sich exotische Vögel, von denen es hier über 500 Arten gibt. Wenig später sehen wir hinter einer Baumgruppe die großen Ohren eines Elefanten wedeln, der sich uns gemächlich in voller Größe und Pracht zeigt. →

SÜDAFRIKAS GESCHICHTE DER EINWANDERER UND DER APARTHEID

- 1652: Der Niederländer Jan van Riebeeck landet am Kap der Guten Hoffnung. Aus dem Handelsstützpunkt entwickelt sich schnell eine Kolonie, das spätere Kapstadt
- 19. Jhd.: Engländer und Holländer fechten die zwei so genannten Burenkriege aus
- 1910: Briten und Buren gründen die Südafrikanische Union, Schwarze und Farbige erhalten nur wenige Rechte
- 1912: Schwarzafrikaner gründen die Vorgängerpartei des ANC (Afrikanischer Nationalkongress), dem auch Nelson Mandela angehört
- 1949: Die Nationale Partei gewinnt die Wahlen und führt die Apartheid, die strikte Rassentrennung, ein: Gemischte Ehen werden verboten, Schwarze zwangsumgesiedelt
- 1962 wird Nelson Mandela zu fünf Jahren, später zu lebenslanger Haft verurteilt
- Bis Mitte der 70er Jahre ist die schwarze Widerstandsbewegung eingeschüchtert, dann folgen Aufstände und Anschläge. Die Regierung reagiert mit blutigen Massakern, Folter und Hinrichtungen von Schwarzen
- 1989: Präsident Pieter Willem Botha tritt zurück. Mit der Wahl von Frederik Willem de Klerk beginnt das Ende der Apartheid
- 1990 wird das Verbot der ANC aufgehoben und Nelson Mandela freigelassen
- 1993 bekommen Nelson Mandela und Frederik Willem de Klerk den Friedensnobelpreis
- 1994: Die schwarze Bevölkerung darf erstmals wieder bei freien Wahlen mit abstimmen, der ANC gewinnt mit über 60 Prozent. Mandela wird der erste schwarze Präsident Südafrikas
- Bis heute muss sich Südafrika mit den Folgen der Apartheid auseinandersetzen

Bis 1954 wurde im Hafen von Knysna vor allem Holz verladen



EINE TASSE AFRIKA Schmeckt fein und mild: ✘ Ovambo-Tee Rooibos-Vanille von Meßmer

Die Garden Route

erstreckt sich von Hermanus in der Provinz Westkap bis nach Port Elizabeth im Ostkap und führt vorbei am Tsitsikamma-Nationalpark, den Straußenfarmen nahe Oudtshoorn und den Lagunen von Knysna.



Naturbelassene Sandstrände wie an der Walker Bay sind in Südafrika keine Seltenheit

Sonnenuntergang über der Lagunenlandschaft von Knysna

Walker Bay



Wirklich aufregend wird es aber erst, als wir am Straßenrand den Weckdienst vom Morgen persönlich bestaunen können: Zwei faule, satte Löwen fläzen direkt neben unserem Auto und blinzeln uns gelassen an, während wir versuchen, unsere Schnapptatmung unter Kontrolle zu bekommen und beim Knipsen nicht zu sehr mit der Kamera zu zittern.

Welt der Ein- und Ausblicke

Wir wollen eigentlich gerne noch ein bisschen länger Herr Grzimek und Frau Blixen spielen, aber Südafrika hat doch

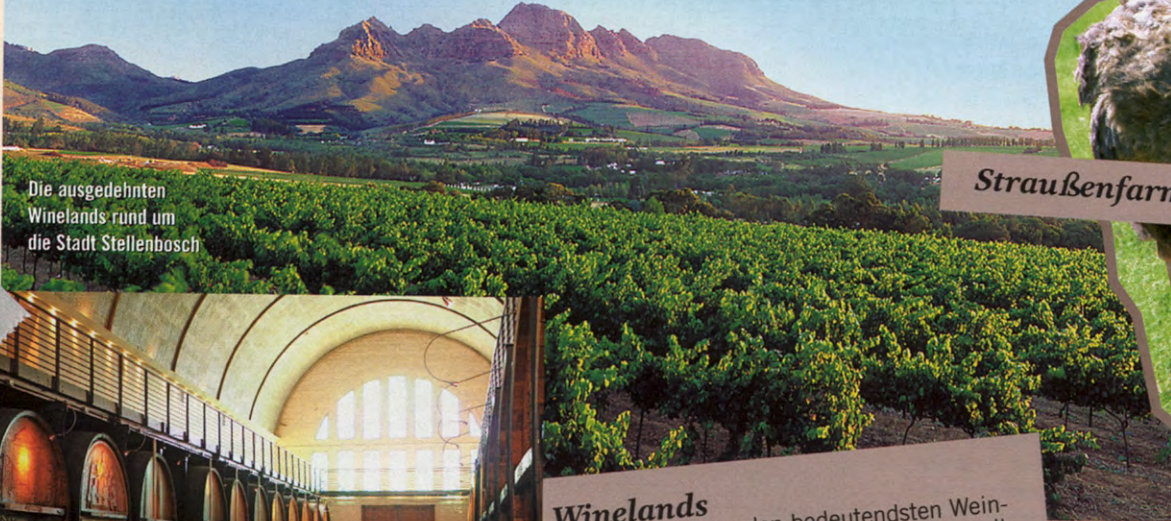
so viel mehr zu bieten. Also machen wir uns auf Richtung Süd-Westen gen Johannesburg, entlang der Panorama Route. Die Straße am Blyde-River-Canyon macht ihrem Namen alle Ehre. Am Fuße der grün bewachsenen, senkrecht aufragenden Felsstürme schlängelt sich der „Weiße Fluss“ durch 800 Meter tiefe Schluchten. Die Drakensberge muten tatsächlich an wie ein riesiger schlafender Drache. Malerisch stürzen sich Wasserfälle in die Tiefe, und es gibt Aussichtspunkte, die zurecht „God's Window“ und „World's End“ heißen. →

Straußen wirken immer etwas unbeholfen. Ihr Fleisch schmeckt ganz hervorragend



Straußenfarmen

Die ausgedehnten Winelands rund um die Stadt Stellenbosch



Winelands
Südafrika zählt zu den bedeutendsten Weinanbaugebieten der Welt. Rund um Kapstadt (im so genannten Boland) befinden sich die Weinanbau-Hochburgen Stellenbosch, Franschhoek, Paarl und Somerset West.



VON FRÜH BIS SPÄT PERFEKT GEPFLEGT

- 1 **BODYGUARD** Hier kann der Sonnenschutz nicht hoch genug sein: ☒ **Soleil DNA Guard Protective Body Milk SPF 50** von Lancôme
- 2 **ERFRISCHUNG** Stillechtes unter der Dusche: ☒ **Shower Gel Secrets Of The Massai** von CadeaVera
- 3 **TROCKENDOCK** Das milde ☒ **Calm & Care Roll-On Sensitive Deo** von Nivea macht Sie zu einer beliebten Mitreisenden
- 4 **HITZE-SCHILD** Schützt das Haar vor dem Austrocknen: ☒ **Feuchtigkeits Balance Weizenkeimöl Feuchtigkeits Schutz & Spray** von Guhl
- 5 **TROCKENZONE** Beruhigt und versorgt empfindliche Haut nach einem Tag in der Sonne: ☒ **Sunsetcare After Sun Lotion** von Declaré SensitiveSkin

Atemberaubend ist zwar ein deutlich überstrapazierter Superlativ, aber als ich hier auf einem Felsvorsprung sitze, meine Beine in den Abgrund baumeln und den Blick über die Bergkuppeln schweifen lasse, da halte ich tatsächlich ehrfürchtig die Luft an!

Das andere Gesicht

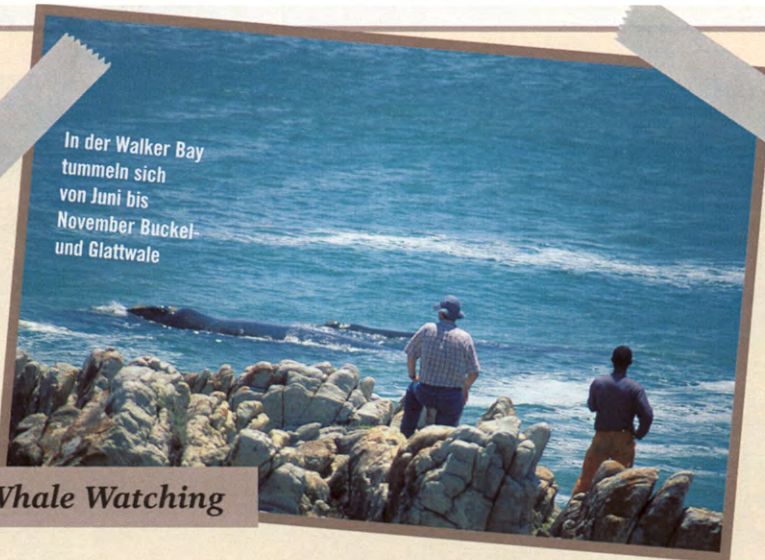
Nach so viel wilder Natur erscheint uns die Südküste beinahe wie ein anderer Kontinent. Ein knapp zweistündiger Flug bringt uns nach Port Elizabeth, von wo aus wir der Garden Route Richtung

Kapstadt folgen. Liebliche, subtropische Vegetation und einladende weiße Sandstrände zeichnen hier ein deutlich sanfteres Bild. Allmählich begreifen wir: Es gibt nicht nur ein, sondern unzählige Südafrikas! Zwischen dem warmen Indischen Ozean und den parallel zur Küste verlaufenden Bergketten lockt das vielseitige Land abermals mit Nationalparks, traumhaften Wanderrouten, Seen und Flüssen, Lagunen und kleinen Küstenstädtchen.

Nach ein paar faulen Tagen am Strand erkunden wir die üppigen Urwälder des

Tsitsikamma-Nationalparks und besuchen die berühmten Straußenfarmen jenseits der Outeniqua-Berge. Gerade noch vom satten Grün der Garden Route flankiert, tauchen wir dort in dürres weites Land ein. Wir besichtigen die Cango Caves, eines der wohl schönsten Tropfsteinhöhlen-Systeme der Welt, das uns nach etwa zwei Stunden klein und demütig in die Halbwüste entlässt. Die karge „Kleine Karoo“ bannt uns sogleich mit ihrem faszinierenden Farbspiel: Leuchtendes Goldgelb wechselt mit trübem Graugrün und verwandelt sich in

In der Walker Bay
tummeln sich
von Juni bis
November Buckel-
und Glattwale



Whale Watching



Von allen Seiten
beeindruckend:
der Tafelberg
in Kapstadt

Tafelberg

TIPPS UND FAKTEN FÜR DIE SÜDAFRIKA-REISE

EINREISEDOKUMENTE

- Für maximal 90 Tage Aufenthalt benötigen Sie einen Reisepass, der ein halbes Jahr über den Aufenthalt hinaus gültig ist. Kinderausweise werden nur mit Lichtbild anerkannt

ANREISE

- Nonstop ab Frankfurt oder München über Nacht mit South African Airways nach Johannesburg; Flugzeit: ca. 11 Stunden; Weiterflug mit South African Airways nach Kapstadt, Durban, Port Elizabeth, Nelspruit
Keine Zeitverschiebung – kein Jetlag

GESUNDHEIT

- Keine Impfungen vorgeschrieben.
Zu empfehlen ist die Impfung gegen Hepatitis A und B sowie eine Malariaprophylaxe

SICHERHEIT

- Prinzipiell ist die Kriminalität sehr gering. Ausnahmen sind größere Städte wie Johannesburg. Dort sollten Sie sich nachts nicht alleine auf der Straße aufhalten und reine Arbeitersiedlungen meiden. Geld, Schmuck und Papiere im Hotelsafe lagern!

WÄHRUNG

- 1 Euro entspricht etwa 11,14 Südafrikanischen Rand [ZAR]

ALLGEMEINES

- Klima: Winter in Deutschland = Sommer in Südafrika. In Kapstadt herrscht mediterranes Klima, in Durban subtropisches, in der Karoo heißes Wüstenklima
- Reisemöglichkeiten: Rundreise im privaten Mietwagen, größere Entfernungen bewältigt man am besten mit dem Flugzeug
- Sportmöglichkeiten zu Land und im Wasser: Surfen, Kite-Surfen, Raften, Tauchen, Küstenwandern, Trekking, Radfahren. Besonders bei Golfern ist Südafrika sehr beliebt – kein Wunder, es gibt über 500 Golfplätze.

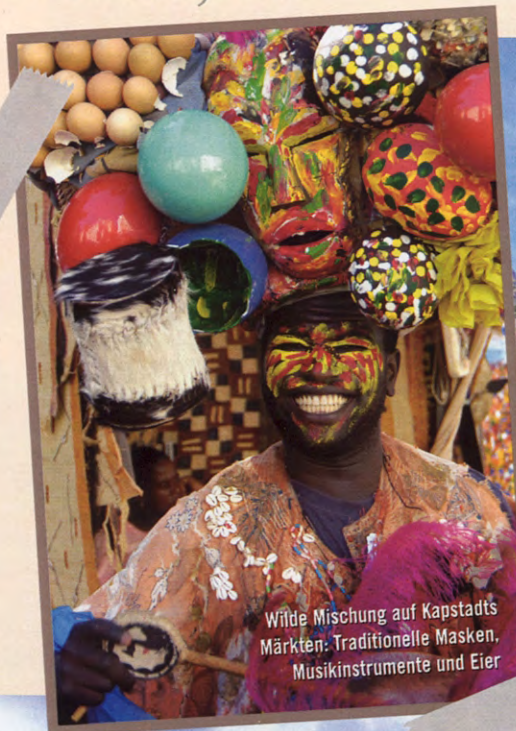
der untergehenden Sonne in ein fast unnatürlich anmutendes Dunkelviolett.

Safari – kulinarisch

Bevor es endgültig nach Kapstadt geht, steht noch ein Abstecher zu den Wine-lands auf dem Programm. Der Niederländer und Begründer der Kapkolonie, Jan van Riebeeck, soll in den 1650er Jahren die ersten Rebsetzlinge am Kap gepflanzt und damit buchstäblich den Boden für den südafrikanischen Weinanbau bereitet haben. Unsere Verkostungs- und Besichtigungstour führt uns in

weiß getünchte Kolonialstädtchen, die umringt sind von lieblichen Weinbergen und unterkellert von interessanten Weinlagern. Hier sieht Südafrika aus wie Südtirol und die Tania Blixen in mir verwandelt sich vorübergehend in einen Hobby-Gourmet. Der dunkle Merlot in meinem Glas und das zarte Straußensteak auf dem Teller sind zwei großartige Begleiter in einen gemütlichen Abend am Kaminfeuer. Wer in Südafrika ausschließlich Arme-Leute-Essen erwartet, sieht sich nach kürzester Zeit angenehm enttäuscht. Durch seine bunte

Zuwanderer-Geschichte ist das Land noch heute vielseitig kulturell geprägt. Was sich auf dem Teller sehr angenehm auswirkt: morgens ein englisches Frühstück, mittags ein indisches Curry, nachmittags ein Scone (Gebäck) zur Teatime und abends frischen Fisch und Meeresfrüchte. Unverzichtbar für deutsche Grillmeister ist das südafrikanische Pendant: das von den Buren abstammende Braai ist ein Grillzeremoniell, das mehrere Stunden dauert, in denen man jede Menge Fleisch und Wurst vom Holzfeuer zu sich nimmt – und dazu ähnlich →



Wilde Mischung auf Kapstadts Märkten: Traditionelle Masken, Musikinstrumente und Eier

Liebevoll bunt getüncht sind die Häuser des Malay-Quarters Bo-Kaap



Kapstadt

ist mit über 2,3 Millionen Einwohnern die drittgrößte Stadt Südafrikas nach Johannesburg und Durban. Da sie die erste Stadtgründung der südafrikanischen Kolonialzeit war, wird sie auch gern als „Mutterstadt“ bezeichnet.

Auch Brillenpinguine fühlen sich hier wohl



Der belebte Hafen Kapstadts liegt in einem Unterhaltungszentrum mit Lokalen, Restaurants, Handwerksmärkten, Theatern und Kinos

Victoria & Alfred Waterfront

viel Bier. Wer original afrikanisch essen möchte, probiert die vielen Gemüsegerichte, den Maisbrei Milipap, ein Krokodil-Steak oder versorgt sich auf Safari mit Biltongs. Das sind würzige, luftgetrocknete Fleischstreifen vom Rind, Strauß oder Wildtieren wie Kudu, Springbock oder Warzenschwein.

Ab zum Kap!

Die letzte Station unserer Reise führt uns zu einer quirligen, kosmopolitischen alten Dame an den Atlantik: Kapstadt empfängt seine Gäste mit Charme, Flair

und Farbenpracht. Am Hafen lockt die berühmte „Victoria & Alfred Waterfront“ mit Restaurants, Kneipen und modernen Boutiquen. Auf den Straßen wabert das Leben. Und zwischen den Häuserfronten der kapholländischen Villen, malayischen Moscheen und modernen Hochhäusern lugt allgegenwärtig der majestätische Tafelberg hindurch. Von seiner über 1.000 Meter hohen Plattform hat man an klaren Tagen eine grandiose Sicht über Stadt und Meer. Wir lassen uns treiben vom urbanen Puls, bummeln durch den bunten Schmelztiegel mit sei-

nen Flohmärkten, Bands und schwarzafrikanischen Tanzgruppen und sammeln die letzten Eindrücke wie kostbare Souvenirs. Ein Tagesausflug führt uns schließlich ans Kap der Guten Hoffnung. Eine der schönsten Küstenstraßen der Welt, der Chapman's Peak Drive, schlängelt sich wildromantisch zwischen Steilwänden und Atlantik in Richtung Süden. Zaubrerhafte Buchten laden zu Zwischenstopps, wie bei Llandudno, wo glatt geschliffene Felsen wie überdimensionale Eier im weißen Sand liegen. Und auf der Ostseite der Landzunge, bei Simon's

Town, kann man Pinguine hautnah bei ihren Kunststücken beobachten. Ob Ost- oder West-Route – letztlich enden alle Straßen an der südlichen Landspitze. Zum krönenden Abschluss stehen wir am weltberühmten Kap der Guten Hoffnung. Dort wo vor knapp 360 Jahren eine unvergleichliche Besiedelungs- und leider auch Kriegs- und Unterdrückungsgeschichte ihren Anfang nahm. Nahe der Stelle, wo Atlantik und Indischer Ozean sich seit Jahrmillionen unbeirrt versöhnlich küssen – als wollten sie geschehenes Unrecht wieder gut machen. *Leni Barth*