

Ausflug *in die* *Heimat*

Ein Urlaub im Ort der Kindheit ist wie ein Wiedersehen mit alten Freunden: vertraut und trotzdem aufregend. Und es ist ein Ziel, das wir 2020 besonders zu schätzen wissen. Fünf EMOTION-Kolleginnen zeigen, wo sie groß geworden sind – und verraten, warum es sie immer wieder dorthin zurückzieht

Protokolle Jessica Benjatschek





Husum und das Wattenmeer

Grafikerin Sina sieht von ihrem Kinderzimmer aus direkt aufs Meer

Unsere ganze Kindheit haben wir barfuß im Watt verbracht, bei jedem Wetter. Nicht ohne Grund wird Husum auch „die graue Stadt am Meer“ genannt: Wenn sich der Himmel dunkelgrau färbt, liegt an der Nordsee eine besonders mystische Stimmung in der Luft. Bei einem ausgedehnten Spaziergang auf den Deichen komme ich richtig runter. Der scheinbar endlose Blick über flaches Land und das Wattenmeer (toller Aussichtspunkt: Leuchtturm in Westerhever) beruhigt mich. Und wenn ich am Sandstrand (zwölf Kilometer lang, zwei Kilometer breit) von Sankt Peter-Ording bin, sieht die Landschaft so surreal aus, als wäre ich in einer anderen Welt. Auf den Inseln, wie auf Pellworm – der Insel, auf der mein Mann aufgewachsen ist, ist das Leben noch sorglos: Fahrräder werden nicht an-, Haustüren nicht abgeschlossen und jeder kennt jeden. Man lebt noch im Takt der Gezeiten – und trifft beim Wattwandern mit etwas Glück den einzigen und letzten Watt-Postboten Knud Knudsen.

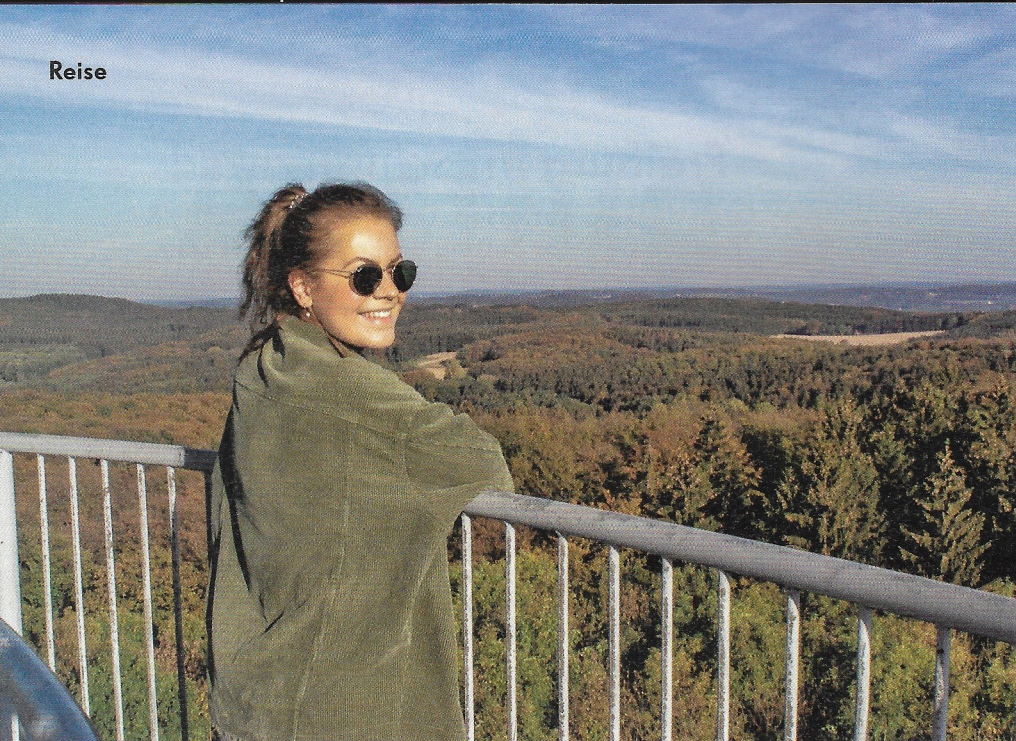
Freiburg im Breisgau sieht zwar an vielen Stellen noch mittelalterlich aus, ist aber eine moderne, kreative und sehr klimabewusste kleine Großstadt am Fuße des Schwarzwalds

Freiburg im Schwarzwald

Grün denken, gut essen: Dafür schätzt Beauty & Fashion Director Bettina Brenn ihre Stadt sehr

Freiburg ist eine Unistadt, in der immer viel geboten wird: Kunst, Kultur und Kreativität. Meine Heimat gilt als „deutsche Toskana“, ist aber auch für die besonders grüne Mentalität der Menschen hier bekannt. Wofür die Südbadener auch geschätzt werden: gutes Essen. Natürlich regional, saisonal und mit Dreiländereck-Einfluss. Ein Muss ist für mich die „lange Rote“, die Bratwurst auf dem Münstermarkt, oder die Flädlesuppe im Großen Meyerhof, mitten in der historischen Altstadt mit verwinkelten Gassen, Fachwerkhäuschen und den Bächle (Wasserrinnen aus dem Mittelalter, die sich durch die Stadt ziehen). Ein hippe Szeneviertel sucht man zwar vergebens. Aber dafür liegt in Freiburg alles nah beieinander, vom schicken Konzeptstore bis zum edgy Café (z. B. das Wilhelm Moltke). Auch die Lage lässt sich nicht toppen: Der Schwarzwald mit dem Feldberg, dem Schauinsland oder dem Freizeitpark Steinwasen liegt direkt vor der Tür – ebenso wie das Elsass und die Schweiz.

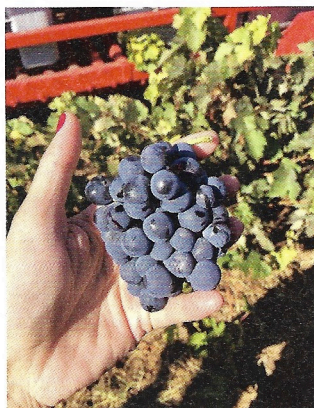




Osnabrücker Land

Volontärin Lea kommt in ihrer Heimat so richtig in Bewegung

Aufgewachsen bin ich im Städtchen Melle, zwischen dem Teutoburger Wald und dem Wiehengebirge. Hier habe ich meine Familie, meinen Wald, meinen Sport. Das Fahrrad ist mein Fortbewegungsmittel Nummer eins, weil die Wege perfekt ausgebaut sind. Vorbei an Flüssen, Bächen und Stoppelfeldern führt der Hase-Ems-Radweg nach Osnabrück; auch eine Mehrtagestour macht hier viel Spaß, etwa auf dem Weser-Radweg. Bei uns im Ort entspringt der Fluss Hase, mit Freund*innen fahre ich darauf im weiteren Verlauf auch Kanu. Oder wir gehen auf dem Hermannsweg spazieren. Eine Leidenschaft, die ich mit meinem Papa teile, ist das Laufen. Am liebsten bei Sonnenaufgang durch die Ausläufer des Teutoburger Waldes zu einer Lichtung, an der ich jedes Mal ein Foto machen muss. Obwohl mir diese Stelle so vertraut ist, sieht sie doch je nach Jahreszeit und Lichteinfall immer anders aus. Zurück in Hamburg laufen sich die gut sieben Kilometer um die Alster dann wie von selbst – so ganz ohne Steigungen.

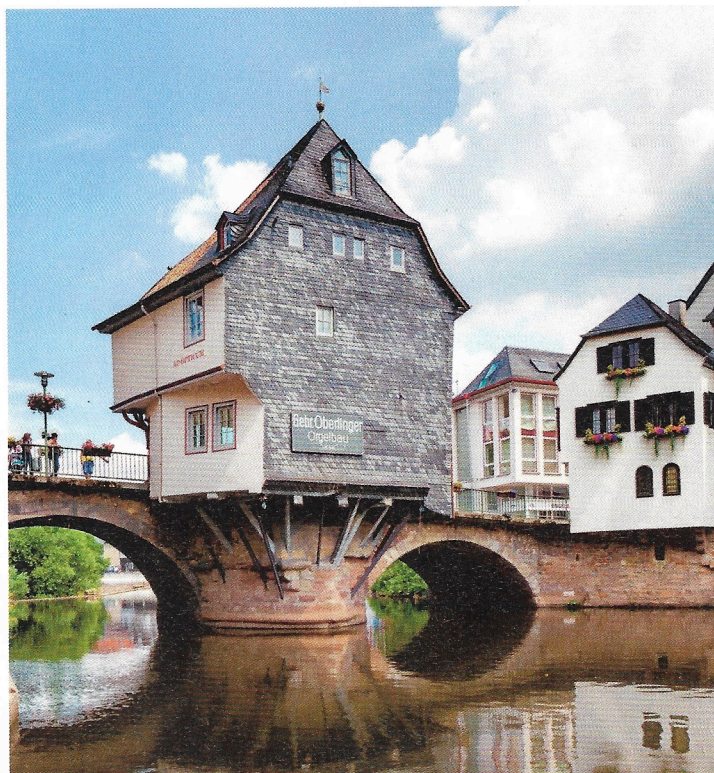


Mit den regionalen Weinen könnte man sich das Obere Mittelrheintal perfekt schöntrinken, wäre es nicht sowieso schon so märchenhaft

Bad Kreuznach im Mittelrheintal

Selina aus dem EMOTION-Event-Team stammt aus einer echten Märchengegend

Der Herbst ist in Rheinland-Pfalz meine Lieblingszeit. Dann gibt es Flammkuchen und Federweißer, und wir verbringen unsere Abende am Lagerfeuer im Schrebergarten meiner Eltern, mit Blick auf die Weinberge, die sich langsam rot-golden färben. Eine Landschaft wie gemalt – oder wie im Märchen. Beim Roadtrip am Rhein von Bingen bis Koblenz oder an der Mosel empfehle ich, ganz viele Zwischenstopps in den kleinen Orten einzulegen. Da gibt es unzählige Weingüter, in denen man für wenig Geld einen guten Bacchus oder Grauburgunder kaufen kann und in denen die Winzer*innen so aufgeschlossen sind, dass sie auch gerne etwas über die aktuelle Rebe erzählen. Auch die vielen Burgen und Ruinen im Oberen Mittelrheintal, wie die Burg Eltz, die Ruine von Burg Metternich oder der Mäuseturm, begeistern mich jedes Mal aufs Neue. Dort fühle ich mich in die Zeit des Mittelalters zurückversetzt. Gut, dazu kommt, dass es hier auch das ganze Jahr über Mittelaltermärkte gibt. Man lernt jedenfalls viel über Geschichte – und die Sage von der Loreley kennt bei uns jedes Kind.





Wie aus einem Traum von Astrid Lindgren: In der ländlichen Uckermark finden gestresste Großstädter eine beruhigend unverbaute Natur und friedliche Kühe



Uckermark, Brandenburg

Landleben wie im Bilderbuch: Das ist für Volontärin Maria ihr zweites Zuhause

Die Uckermark ist meine Bilderbuchvorstellung vom Landleben: Es gibt Wälder, Seen (besonders viele um das Dorf Warthe herum), Felder und hier und da einen Bauernhof. Wie in einem Buch von Astrid Lindgren. Mein Vater lebt mit seiner Freundin (die zufällig auch aussieht wie Pippi Langstrumpf), mit Pferden, Kühen, einem Alpaka und einem Esel auf so einem Bauernhof. Und wenn das Nachbarskind zum Reiten vorbeikommt, bringt es noch zwei Hühner mit. Ohne die Reizüberflutung, die ich in meinem Großstadtalltag habe, führe ich hier einen ganz anderen Lebensstil – mit viel Raum für das, worauf ich in diesem Moment Lust habe. Ich schlafe aus, auf jeden Fall bis zehn oder elf. Zum Frühstück auf der Terrasse gibt es selbst gebackenes Brot und Kaffee mit frisch gemolkener Kuhmilch. Dann gehe ich meistens rüber zum Poviestsee, liege dort den ganzen Tag am Ufer, mache Kreuzworträtsel oder schreibe Tagebuch. Oder ich sitze stundenlang auf der Wiese, ohne mich zu langweilen – weil es ein Konzert von Vögeln und Insekten gibt. Dann geht die Sonne unter und der Himmel sieht so unfassbar krass aus. In solchen Momenten denke ich mir: Wahnsinn, ich brauche kein Kino. Alles ist in der Natur.

JETZT GRATIS TESTEN!

Das neue FOODFORUM Ernährung & Gesundheit

zeigt Ihnen, wie sich Ernährungsstrategien perfekt mit den passenden Fitness- und Mental-Health-Konzepten ergänzen.



AUCH DIGITAL

- **Lernen Sie** von Experten.
- **Entdecken Sie** den Einfluss von Ernährung auf Körper + Psyche.
- **Testen Sie** dazu passende Rezepte.

Jetzt eine Ausgabe gratis testen unter:

www.foodforum-magazin.de/emotion