

NO 20

Brigitte

**ERWARTEN
WIR
ZU VIEL?**

Wie die Liebe
leichter wird

**Kochen
Die Reste
sind das
Beste**

**Staubsaugen
gegen Heißhunger**
Wie Zucker und Körper
Freunde werden

**Wanderlust
Vier Wege ins
Glück**

**Beauty
Spezial**

20 SEITEN
NEWS + TRENDS +
PROFI-TRICKS

**... IMMER SO GUT
ANGEZOGEN!**

Kombinieren mit Stil? Mit diesen Klassikern
klappt's ganz einfach



Wohin die Füße tragen

Steile Felsen, liebliche Weinberge, idyllische Seen... Auch in Deutschland gibt's beim Wandern viel zu sehen – im Westen, im Süden und im Osten

GEHT DOCH!
DREI TOUREN
(FAST) VOR
DER HAUSTÜR



Sanfte Hügelketten mit Wiesen und Wäldern sind typisch für die Landschaft rund um Schmalleberg

NORDRHEIN-WESTFALEN

Sauerland

„Wo bitte liegt das Sauerland?“, fragte ich meine Eltern, als sie mir vor einem Jahr begeistert verkündeten, dort in eine Seniorenresidenz ziehen zu wollen. Die beiden konnten gar nicht aufhören zu schwärmen von den „malerischen, kleinen Orten mit den entzückenden, weißen Fachwerkhäuschen“, und dieser zauberhaften Landschaft des Rothaargebirges mit ihren sanften grünen Hügeln, an der man sich gar nicht sattsehen könne. Ich war skeptisch. Aber nun gut. Die Entscheidung war gefallen. Seitdem fahre ich alle zwei Monate dorthin, mit dem Auto von Hamburg über Hannover Richtung Bielefeld und dann ab

Paderborn Landstraße (80 Kilometer!). In die tiefe Provinz. Aber die ist ja bekanntlich für eine Überraschung gut. Denn je tiefer man ins Sauerland hineinkommt, desto hübscher wird es. Mir gefällt's, obwohl ich doch eigentlich das Allgäu so sehr liebe. Aber das eine schließt das andere ja nicht aus. Das Sauerland, genauer gesagt, die pittoreske Kleinstadt Schmalleberg oberhalb des munteren Flüsschens Lenne ist inzwischen fast so etwas wie meine zweite Heimat geworden. Und seit dem ersten sonnigen Wochenende im Frühjahr erkunde ich die Wanderwege der Gegend, wobei für mich die Einkehr das Allerallerwichtigste ist. Ich brauche ein Ziel, für das es sich „lohnt“, die Beschwerlichkeiten des Wanderns in Kauf zu nehmen – das finde ich hier immer.

Tatjana Blobel

DIE WANDERUNG

Meine Lieblingswanderung geht vom „Hotel Störmann“ über den Wilzenberg zur Knollenhütte in Winkhausen. An der Kirche links vorbei, runter zur Wasserpforte mit der alten Mühle und über die Lenne, dann links den Wanderweg hinauf, durch einen Wald und an Feldern vorbei zum knapp 660 Meter hohen Wilzenberg mit der kleinen, weiß getünchten Marienkapelle aus dem 15. Jahrhundert. Etwas mehr als eine Stunde laufe ich, meistens bergauf, aber entspannt. Und dann will ich noch hinauf auf den 17 Meter hohen Wilzenbergturm. Die Stahlkonstruktion von 1889 ist nichts für Menschen mit Höhenangst. Aber der Ausblick lohnt sich! Über den Kirchweg geht es dann nach Winkhausen und zur Einkehr in die „Knollenhütte“, die hinter dem „Hotel Deimann“ (einmal wird's noch hart) auf einem kleinen Berg liegt.

ÜBERNACHTEN

Hotel Störmann. In der Altstadt von Schmalleberg mit seinen kleinen Läden und Cafés direkt gegenüber der imposanten St.-Alexander-Kirche liegt das romantische Hotel. Einige Zimmer sind neu renoviert, die älteren aber auch sehr gemütlich. Pool und Sauna gibt's im Keller, doch wer nach einer anstrengenden Wanderung XXL-Entspannung braucht, gönnt sich eine Tageskarte (ca. 37 Euro) für das 4700 Quadratmeter große Spa im Schwesterhotel „Deimann“ mit In- und Outdoorpool, Hamam, Saunalandschaft und Salzgrotte. DZ/F ab 188 Euro (Schmalleberg, Weststraße 58, Tel. 029 72/99 90, hotel-stoermann.de).

GENIESSEN

Knollenhütte. In der uralten Hütte aus Holz und Naturstein brennt bei kaltem Wetter in der Stube der Kamin. Lecker ist die Vesperplatte für zwei Personen mit Sauerländer Wurst- und Käsespezialitäten (27,50 Euro). Geöffnet: samstags bis montags, an Feiertagen von 12 bis 18 Uhr (Schmalleberg, Alte Handelsstraße 5, Tel. 029 75/810, deimann.de/knollenhutte).