



Auf geführten Radtouren geht es zum Beispiel durch die wunderschöne Gartenstadt Landau

## Mandelblüte in der Pfalz

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah? Schon Goethe ahnte, dass wir das Glück viel weiter weg vermuten, als es wirklich liegt. So ist ja der Deutschen liebste Insel Mallorca bekannt für eine schöne Mandelblüte im Frühjahr. Doch auch in der Pfalz öffnen sich Ende März die zartrosa Knospen der Mandelbäume. Wer mag, kann sich das auf einer Radtour ansehen. Der Veranstalter „Genussradeln Pfalz“ organisiert Radausflüge, mehrwöchige Radurlaube und genussvolle Genießer-Radwochenend-Arrangements. Auf allen Touren gibt es neben der

herrlichen Landschaft Spannendes zu entdecken. Wie zum Beispiel das Hambacher Schloss in Neustadt an der Weinstraße, Bad Dürkheim mit dem größten Weinfass der Welt oder die romantische Garten- und Festungsstadt Landau. Auch weniger bekannte Orte werden auf den Radtouren besichtigt: wie der in Deutschland einmalige Weinerlebnispfad in Landau-Nußdorf oder das idyllische Kunst- und Storchendorf Bornheim. Infos zu den Touren und Unterkünften gibt es entweder im Internet unter [www.genussradeln-pfalz.de](http://www.genussradeln-pfalz.de) oder telefonisch unter: 06323 6209.

### FÜR SIE GELESEN

## Ein Glas Wein in Venedig

Haben Sie mal einen „Ombra“ getrunken? Das bedeutet „Schatten“ und ist eine venezianische Tradition: ein kühles Glas Wein am Nachmittag. In „Venedig - Eine Verführung“ (sanssouci, 14,90 €) erzählt Hans-Josef Ortheil von seiner 40-jährigen Liaison mit der Lagunenstadt. Kein klassischer Reiseführer, eher in Geschichten verpacktes Lebensgefühl.



## Jetzt kneipen für die Abwehr

Kalte Füße erfreuen sich eigentlich keiner großen Beliebtheit. Im „Kneippianum“ in Bad Wörrishofen ist das anders. Beim Schnee- oder Wassertreten wird die Durchblutung angeregt, was wiederum das Immunsystem stärkt. Insbesondere jetzt im Frühling ein prima Fitmacher! EZ ab 69 €, Pauschalangebote für 7 Tage plus ärztliche Untersuchung und Anwendungen ab 632 € im EZ. Infos [www.kneippianum.de](http://www.kneippianum.de)



FOTOS: HUBER, LAIF, PR

## Muskelkrämpfe und Muskelschmerzen?

Besonders schmerzhaft sind nächtliche Wadenkrämpfe! Fast jeder Zweite ist davon betroffen.

### Chininsulfat entkrampft den schmerzenden Muskel

Der Naturstoff Chinin\* (Limptar® N) wirkt direkt am Muskel, löst den Krampf und nimmt so den Schmerz.

- » Schnell wirksam
- » Akut und auch vorbeugend bei nächtlichen Wadenkrämpfen
- » Wirksamkeit schon bei geringer Dosierung



**Rezeptfrei. Nur in Apotheken.**

\* enthalten als Chininsulfat in Limptar® N

**Limptar® N** 200 mg Filmtabletten. Wirkstoff: Chininsulfat. Anwendungsgebiete: **Limptar® N** wird angewendet zur Vorhütung und Behandlung nächtlicher Wadenkrämpfe. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med, 50670 Köln  
[www.limptar.de](http://www.limptar.de)

LIM/PU/14-10/BE

