

Ideen für unterwegs



Schnuppern und besser fühlen

Ob bei einer drohenden Erkältung oder bei leichtem Unwohlsein unterwegs – der praktische Riechstift „Atme-wohl Nase frei“ von Primavera passt in jede Hosentasche und sorgt mit seinen stärkenden Aromen aus Eukalyptus, Pfefferminze sowie Fichtennadeln für einen schnellen Frischekick. 7,90 Euro; in Drogerien

Robuste Thermo-to-go-Tasse

Wegwerfbecher sind so was von vorgestern! Nachhaltig und umweltbewusst genießt man Heißgetränke heute aus einer langlebigen Edelstahl-Isoliertasse von Thermos. Der Clou: Ein Deckel sorgt für Schwappsicherheit und dient auch als Untersetzer. 19,95 Euro; im Fachhandel



Ein Helm mit Köpfchen

Wer sicher, stylish und ökologisch ans Ziel kommen möchte, ist mit dem neuen Urban-Fahradhelm „IDOL“ von Alpina gut unterwegs. Die Hartschale basiert auf pflanzlichen Ölen, das Inlay ist ein Eco-Pad aus recyceltem Garn. Ein integriertes Rücklicht sorgt bei schlechter Sicht für zusätzliche Sicherheit. In zwei Größen und vier Farben. Ca. 120 Euro; im Fachhandel

Fotos locker aus der Hüfte schießen

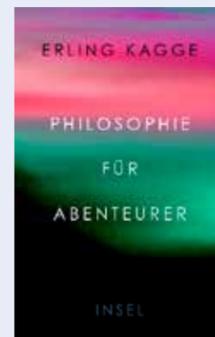
Die gut gepolsterte Hüfttasche „Hip Pack Capture 7 l“ von Evoc bietet Stauraum für Kamera mit Zoomobjektiv nebst kleinem Zubehör und eignet sich prima für unbeschwerte Fotospaziergänge. Ca. 100 Euro; z. B. über www.enjoyyourcamera.com



Von großen Abenteuern und kleinen Alltagsfluchten



Schwäbische Alb, Bodensee, die urwaldartigen Altrheinarme oder die dichten Wälder von Schwarz- und Odenwald – **Baden-Württemberg ist herrlich abwechslungsreich.** Das Buch „Die Wander-Bucket-List“ bietet eine Hilfestellung, welche Regionen man hier unbedingt erwandert haben sollte. J. Berg Verlag, 160 Seiten, 17,99 Euro



Erling Kagge liebt die Extreme. Er war auf dem Mount Everest und hat Expeditionen an den Nord- sowie an den Südpol unternommen. In „Philosophie für Abenteurer“ erzählt der Norweger lebensnah, **welch Erkenntnisse er im Kampf u. a. gegen Kälte, Müdigkeit und Entbehrungen** gewonnen hat. Insel Verlag, 186 Seiten, 12 Euro



Ein Winter in einer einsamen Blockhütte mitten in den Bergen – was sich ganz idyllisch anhört, entwickelte sich für Jörg Martin Dauscher zu einem Abenteuer von ungeahntem Ausmaß. Denn: **Der Autor wurde eingeschneit, verlor den Kontakt zur Außenwelt** und bekam keinen Lebensmittelnachschub mehr ... Dumont, 248 Seiten, 16,95 Euro



Blättern und Seite für Seite Appetit aufs Loslaufen und Einkehren bekommen: Autorin Monica Schulthess Zettel hat für ihr Buch über 40 Schweizer Alpen-Club-Hütten erwandert und **die besten Rezepte sowie Adressen (mit übersichtlichen Wegbeschreibungen)** zusammengetragen. Werd & Weber Verlag, 368 Seiten, 30 Euro