



RUCKSACK FAMILIE

Geht mit Thomas, Jackie, Nora
und Tommy auf Reisen –
auf Instagram findet ihr sie
unter Rucksackfamilie und
könnt dort die Weltreise der Vier
hautnah verfolgen.



rucksackfamilie



Abenteuer Weltreise



IN 365 TAGEN UM DIE GANZE WELT

Von Frankfurt nach Koh Samui, weiter nach Ko Phangan, ab nach Kuala Lumpur, dann nach Borneo, von dort auf die Insel Nusa Penida, rüber nach Australien, jetzt Neuseeland – Jackie, Thomas, Nora und Tommy haben in den ersten rund 130 Tagen schon viel von der Welt gesehen. Doch das Abenteuer Weltreise ist für die Rucksackfamilie noch lange nicht vorbei.



Jackie sagt: "Uns geht es sehr, sehr gut". Sie und ihr Mann Thomas sitzen gerade in ihrem Camper, die Kinder Nora (8) und Tommy (4) spielen draußen. Vor ihnen liegt direkt ein großer See, dahinter eine wundervolle Berglandschaft. Die Sonne geht langsam unter. „Es ist einfach wunderschön hier.“

Ursprünglich wollte Familie Zieba genau hierhin auswandern: nach Neuseeland. Zwei Jahre lang hat das Ehepaar überlegt, sich dann aber doch gegen eine Auswanderung entschieden – und für eine Weltreise. Eine Entscheidung, die sie bisher keine Sekunde bereut haben: „Natürlich gibt es auch mal schlechtere Tage. Aber wir können uns momentan nicht vorstellen, zurück nach Deutschland zu fliegen“, sagt die 34-jährige Ehefrau und Mutter.

*„Uns geht es sehr, sehr gut.
Es ist einfach wunderschön hier.“*



Verständlich. Denn, was die Vier seit ihrem Start im August schon alles gesehen und erlebt haben, klingt atemberaubend: Schnorcheln an den Korallenriffen in Thailand, im Dschungel von Borneo die Orang-Utans in freier Wildbahn beobachten oder im australischen Outback zwischen Kängurus übernachten. Das Lustige: Sowohl die Ausflüge in den Dschungel als auch das Campen im Outback waren so nicht geplant. „Wir wollten



eigentlich mit einem Wohnmobil die Ostküste nach Brisbane runter, aber es waren alle ausgebucht. Wir haben nur noch einen 4x4 (Allrad) mit Dachzelt bekommen“, erklärt Thomas. „Und über Borneo habe ich einen Artikel in einer Zeitschrift gefunden“, ergänzt Jackie.

Generell entscheiden die Vier relativ viel spontan, geplant ist das wenigste. „Für die ersten Tage in einem neuen Land überlegen wir, was wir dort machen wollen und wo wir schlafen. Danach schauen wir einfach weiter.“ Die meisten Tipps holen sie sich bei Einheimischen

oder anderen Reisefamilien, die sie während ihrer Tour kennengelernt haben. Und davon gibt es wohl einige. „Das macht fast jeder“, sagt Thomas etwas überspitzt – die wenigsten allerdings mit Kindern.

Die Kinder sind total begeistert!

Aber auch das klappt super: „Die Kinder sind total begeistert von den ganzen Eindrücken.“ Beide sind aufgetaut, Nora spricht sogar Englisch. Ab und zu kommt dann aber doch noch etwas Heimweh auf, doch dann werden Oma und Opa, Freunde oder auch die Klasse einfach per Videochat angerufen. „Dann geht das ganz schnell wieder“, sagt die beurlaubte Grundschullehrerin, die die Viertklässlerin Nora während der Weltreise unterrichtet – mal am Pool, mal im Hotel, mal im Camper. So wie es eben passt. „Tommy hat sich auch



der Pool-School angeschlossen und fängt an zu rechnen und zu lesen.“

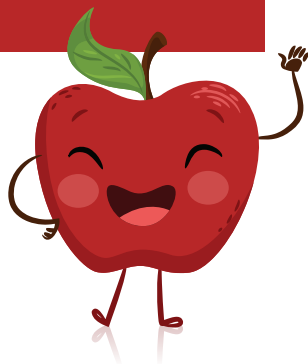
Während sie in den ersten drei Monaten fast immer 30 Grad und Sonnenschein hatten, wird es für ihre Verhältnisse jetzt in Neuseeland etwas frischer. „Hier sind so um die 18 Grad Celsius, in der Nacht geht es auf sechs runter.“ Deswegen musste sich die Familie hier einmal für den „Winter“ einkleiden – lange Hosen, dicke Socken, Pullis. So kalt und ungemütlich wie in Deutschland wird es aber wohl nicht. Und wenn doch: „Dann fliegen wir einfach nach Süd- oder Mittelamerika weiter.“ ■





Ernährungs-
beraterin und
Gewichtsscoach
Nicole Stracke

KNACKIGER APFEL



Regionales Superfood de luxe!

„An apple a day keeps the doctor away!“ Sprichwörtlich übersetzt – „Iss einen Apfel am Tag und du benötigst keinen Arzt“. Ganz so leicht ist es jedoch nicht. Äpfel sind in der Tat wahre „Allrounder“ (dazu gleich mehr!), jedoch werden sie immer mehr mit Fokus auf das äußere Erscheinungsbild gezüchtet. Sieht zwar schöner aus, hat aber weniger Gutes drin! Wenn du also WIRKLICH einen gesunden Apfel essen möchtest, dann achte auf Regionalität und Individualität – sprich möglichst keine langen Transportwege und keine „Model-Äpfel“, denn auf die inneren Werte kommt es an! Ein Blick auf das Etikett gibt Aufklärung über die Herkunft – und hierbei sollte nicht der Kandidat mit der weitesten Anreise punkten! Denn dieser wurde bestimmt mit unnatürlichen Mitteln auf Haltbarkeit getrimmt.

Laut dem Deutschen Bauernverband ist der Apfel mit einem durchschnittlichen Pro-Kopf-Verbrauch von 19 kg das beliebteste Obst der Deutschen. Und das zu Recht, denn Äpfel sind einfach praktisch: Sie sind wenig druckempfindlich, schnell geschnitten und passen in jede Butterbrotdose. Neben diversen Vitaminen und Mineralstoffen (z.B. Vitamin C, Carotin, Vitamin B, Kalium, Kalzium, Phosphor u.v.m.) kann der Apfel-Verzehr unter anderem bei Darmproblemen helfen: Ohne Schale gerieben und auf nüchternen Magen verzehrt kann er Verstopfungen lindern. Mit Schale gerieben, etwas stehen gelassen, bis dass er braun wird und dann langsam verzehrt, hilft er gegen Durchfall: Die Schale enthält besonders viel Pektin, welches im Darm aufquillt und Giftstoffe neutralisiert. Übrigens ein Grund mehr auf Bio-Qualität zu achten, denn sonst solltest du die eigentlich sehr gesunde Schale vor dem Verzehr.

www.foodamental-eating.de



Notdienst:
8206-0
24 Stunden

Seit 1957 Ihr Partner rund um den Bau

Über 60 Jahre Rösner Bauunternehmung



Günter Rösner GmbH & Co. KG Hombrucher Weg 15 58638 Iserlohn
Fon. 02371.8206-0 kontakt@roesner-bau.de www.roesner-bau.de

SIE MÖCHTEN EINE IMMOBILIE VERKAUFEN ODER VERMIETEN?

Jede Immobilie ist etwas Besonderes und ich erkenne durch meine langjährige Berufserfahrung deren Reiz und Vorzüge. Mein Ziel ist es, dass sowohl Mieter / Vermieter als auch Käufer / Verkäufer jeweils zufrieden und mit einem Lächeln den Vertrag abschließen.

Cornelia Carle

Oeger Straße 7
58642 Iserlohn

Tel.: 0 23 74. 80 71 713
Mobil: 01 76. 63 73 35 39

info@immobilien-carle.eu

CARLE IMMOBILIEN



Jagdhaus Im Kühl



Ob rauschend-großes Fest mit bis zu 130 Gästen oder eine kleine, romantische Hochzeit im engsten Kreise: Wir erfüllen Euch jeden Wunsch.

Unser Traditions-Jagdhaus bietet dabei alles: Von der unvergesslichen Landhaushochzeit mitten im Iserlohner Wald bis zum exklusiven Fest auf unserer lichtdurchfluteten Natursteinterrasse.

Unser romantisches Ambiente garantiert, dass Euer großer Tag zum Tag der Tage wird und mit unserer jahrelangen Erfahrung helfen wir dabei mit, dass Ihr die Stunden gemeinsam mit Familie und Freunden durch und durch genießen könnt.

Wir beraten Euch gerne.

@jagdhaus.kuehl 02371 - 41388

Jagdhaus Im Kühl | Im Kühl 50 | 58640 Iserlohn
www.jagdhaus-kuehl.de info@jagdhaus-kuehl.de

