

Bild

WINTER-SEITEN

NRW
2018



Emely freut sich auf Weihnachten, den Weihnachtsmarkt von Paderborn mag sie besonders gern

► **Pssst, geheim!**
Diese Weihnachtsmärkte dürfen Sie nicht verpassen

► **Das geht ab**
Schneeschuwandern ganz in der Nähe

► **Zum Nachkochen**
Ein Sterne-Menü zum Fest der Liebe

Foto: RALF MEIER

NEU! **CRANGER WEIHNACHTSZAUBER** **NEU!** **WDR 4**

Auf dem Cranger Kirmesplatz

23. NOVEMBER
BIS
31. DEZEMBER 2018

Eintritt frei!

www.cranger-weihnachtszauber.de



Und ab geht die wilde Fahrt!
In Winterberg dürfen auch
Amateure die Bob-Bahn
herunter sausen – BILD hat's
ausprobiert

Seite **8**

Inhalt

Deine Spuren im Schnee

Schneeschuhe unterschallen und loswandern – das geht auch bei uns in der RegionSEITE 4/5

So klappt das mit dem Weihnachtsbaum

Machen Sie den Weihnachtsbaum-Kauf zum ErlebnisSEITE 7

Der Wahnsinnsritt durchs Sauerland

Mit bis zu 130 km/h jagt der Bob die Piste hinab – BILD saß drinSEITE 8/9

Das schmeckt der ganzen Familie

Sterne-Koch Sven Nöthel (30) serviert zu Weihnachten Forellentartar, Rehrücken und SpekulatiuscrèmeSEITE 10/11

Wo Winter-Wellness besonders gut tut

Tipps für eine Auszeit von der Kälte – in der Sauna, im Spa, oder gleich im kuscheligen Wald-HotelSEITE 14/15

„Für den Josef nehme ich am liebsten Linde“

... sagt Krippen-Baumeister Ewald Bögge-
mann (60). BILD hat ihn in seiner Werkstatt
besuchtSEITE 16

Weihnachten im Schloss

Auf diesen Weihnachtsmärkten ist der Advent
einfach märchenhaft. Burgen und Schlösser bil-
den eine stimmungsvolle KulisseSEITE 18/19



Schneeschuh-
wandern – das
geht sogar in
NRW

Seite **4**



Würden Sie dieser
Truppe Ihr Weihnachts-
Menü anvertrauen? Ja!
Die Küchenbrigade des
Sterne-Lokals „Am
Kamin“ serviert das
BILD-Rezept

Seite **10**



Frierst du noch oder schwitzt
du schon? Kurze Winter-Auszeit
in der Sauna

Seite **14**



Ein
Traum,
dieser
Baum. Die
schönsten
kommen
(natürlich)
aus NRW

Seite **7**



Wie entsteht eine
Krippenfigur? BILD hat sich in
einer der letzten Holzschnitzereien
in NRW umgesehen

Seite **16**

Liebe Leser,

Die BILD-Winter-Reporter Gonne Garling (li.)
und Markus Kaminski



ob es in die-
sem Jahr über-
haupt noch Win-
ter wird? Nach
einem Endlos-
Sommer mit bis
knapp 40 Grad
und einem Gol-
denen Herbst
fällt es schwer,
sich auf Lebku-
chen und Glüh-
wein zu freuen.
Aber blättern
Sie doch einmal
durch diese Sei-
ten – kommt sie
da nicht doch,
die Vortrede
auf knackig-kal-

te Tage an der
frischen Luft,
auf gemüthliches
Beisammensein
bei gutem Essen
und Gesprä-
chen, auf einen
Winter-Ausflug
mit der ganzen
Familie?

Genießen Sie
die besinnlichste
Zeit des Jah-
res!

Ihre BILD-
Winterreporter
Gonne Gar-
ling & Markus
Kaminski

Impressum

Verleger: Axel Springer (†1985)
Verlag: Axel Springer SE, Axel
Springer Straße 65, 10888 Berlin
Verlagsleiterin:
Carolin Hulshoff Pol
General Manager:
Andreas Conradt
Redaktionsleitung BILD NRW:
Christian Voss (V.i.S.d.P.)
**Redaktion „BILD Winter Seiten
NRW“:** Gonne Garling, Markus
Kaminski
Layout: Dagmar Globig
Gesamtanzeigenleitung:
Edda Feldkamp (überregional, ViSdP
regional und überregional), Peter
Ludwig Müller (regional), Matthias
Schwanitz (Nationaler Handel)

Anzeigenleitung NRW:
Gunda Petersen
Vertriebsleitung: Michael Fischer
Vertrieb (Einzelverkauf):
Sales Impact GmbH & Co.KH,
20350 Hamburg
Druck: Axel Springer Offsetdrucke-
rei Kettwig GmbH & Co.KG, 45219
Essen
Erscheinungstag: 22./23. Novem-
ber 2018
Informationen zum Datenschutz
finden Sie unter [www.bild.de/
corporate-site/datenschutz](http://www.bild.de/corporate-site/datenschutz). Sie
können diese auch schriftlich
unter Axel Springer SE, Datenschutz,
Axel Springer Straße 65, 10969
Berlin anfordern.

Naturerlebnis und Work-Out verbinden, sagt Prof. Froböse

So gesund ist Schneeschuhwandern

Von **MARKUS KAMINSKI**

Köln - **Trendsport: Schneeschuhwandern. Das ist richtig gesund.**

sagt Professor Dr. Ingo Froböse (61) im Gespräch mit BILD. Froböse ist Gesundheitsexperte und Sportwissenschaftler an der Deutschen Sporthochschule in Köln.



Professor Ingo Froböse von der Sporthochschule Köln

Foto: SEBASTIAN BAHN

Für die bleibt es ein gesundes Naturereignis – nicht mehr, aber auch nicht weniger. Wer aber das Tempo anzieht, bekommt ein wunderbares

BILD: Stimmen Sie mir zu? Schneeschuhwandern ist das Nordic Walking für den Winter.

Professor Ingo Froböse: Ich finde sogar, dass es eine modifizierte Form vom Ski-Langlauf ist. Sie kommen ja auch mit Schneeschuhen richtig gut ins Gleiten. Das ist ein toller Sport, total gesund. Sie bewegen sich an der frischen Luft bei Tageslicht – für den Stoffwechsel ist das goldwert.

BILD: Und für das Skelett?

Froböse: Beim Schneeschuhwandern gibt es keine abrupten Bewegungen. Die Gleitbewegungen sind optimal, die Gelenke werden ideal versorgt. Knie, Hüften und Schultern werden es Ihnen danken.

BILD: Gut, aber richtig rasant ist Schneeschuhwandern ja auch nicht gerade...

Froböse: Och, das sehe ich anders. Das hat ja wohl eher was mit der Einstellung und dem Gelände zu tun. Natürlich gibt es die Menschen, die in winterlichem Gelände mit ihren Schneeschuhen spazieren gehen.

Work-Out. Arme, Beine, Rücken, Po – all das wird trainiert. Geht's dann noch bergauf, werden Sie ganz schön ins Schwitzen kommen und haben ein 1A-Ausdauertraining.

BILD: Würden Sie Schneeschuhwandern empfehlen, wenn jemand abnehmen will?

Froböse: Ja, sofern es richtig gemacht wird: Lassen Sie uns den Kalorienverbrauch mal ignorieren. Man nimmt ab, wenn der Körper Fettsäuren verbrennt. Das klappt am besten, wenn möglichst viel Sauerstoff aufgenommen wird. Für den Schneeschuhwanderer bedeutet das, dass er nicht zu schnell, dafür aber ausdauernd lange unterwegs sein muss.

BILD: Gibt es dafür eine Formel?

Froböse: Unbedingt. Ein erwachsener Mann, der 100 Kilo auf die Waage bringt, sollte bei moderatem Tempo mindestens drei Stunden unterwegs sein. Das würde ich auch einer Frau mit 80 Kilo und Abnehmwunsch empfehlen.

Deine Spuren im Schnee...



Sie müssen nicht in die Alpen, um ungewöhnlichen Wintersport zu erleben: Wandern Sie doch mal auf Schneeschuhen

Von **MARKUS KAMINSKI**

Geh'n wie ein Eskimo... Schneeschuhwandern ist wohl der leichteste Einstieg in einen flotten Wintersport.

Das geht sogar hier in NRW oder gleich hinter der Grenze in Ostbelgien. Sie brauchen nicht viel: Schneeschuhe, Stöcke und ein wenig körperliche Fitness. Und natürlich eine geschlossene Schneedecke. „Schneeschuhwan-

dern war bei uns an 27 Tagen in der vergangenen Saison möglich“, sagt Claudine Legros (50) von der Tourismusagentur Ostbelgien.

Drei Skizentren haben sich auf Schneeschuhwanderer eingestellt: Mont Spinette (Rundkurse mit 5,5 und 11 Kilometern), Schönberg (Rundkurse mit 5,3; 8,3; 9,4 und 13,5 Kilometern) und Manderfeld, das mit dem Auto von Köln in gerade mal 80 Minuten zu erreichen ist. Hier gibt es drei Strecken: 2, 4 und 6 Kilometer lang.

Im Sauerland hat sich zum Beispiel Schmallenberg auf Schneeschuhwanderer eingestellt. „Das gezeichnete Wanderwegenetz im Schmallenberger Sauerland umfasst etwa 1500 Kilometer, davon sind knapp 250 geräumte Winterwanderwege“, sagt Hubertus Schmidt (50). In der vergangenen Saison war je nach Höhenlage an zehn bis 15 Tagen Schneeschuhwandern möglich. Für die Höhenlagen des Rothaargebirges seien es mehrere Dutzend Tage. **Geht gut...**

In Schmallenberg werden beispielsweise Einsteigerkurse angeboten



Foto: SCHMALLENBERGER SAUERLAND TOURISMUS

„Erst Work-Out, dann Weihnachts-Gans“

Schauspieler **Ralf Moeller (59)** aus Recklinghausen:

„Gerade in der Weihnachtszeit ist Work-Out wichtig. Das ist ja Dank der vielen, guten Gyms auch gar kein Problem mehr. Viele haben ja sogar an den Feiertagen auf! Ich selbst starte zu Zeit mit Ski-Gymnastik in den Tag. Ich will ja fit sein, wenn ich mit meinem Kumpel Arnold Schwarzenegger auf die Piste gehe. Und nach dem Sport darf man sich dann auch einen Gänsebraten und ein gutes Glas Rotwein gönnen...“





So flott kann Schneeschuhwandern sein: In Ostbelgien gibt es drei Skizentren für den coolen Wintersport

Foto: DOMINIK KETZ/OSTBELGIEN

Querfeldein geht's nur mit Guide

Der Schmallenberger Tourismusdirektor Hubertus Schmidt (50) erklärt das kleine Einmaleins für Schneeschuhwanderer.

►►► Kleidung

Hubertus Schmidt: „Die Schuhe sollten wasserdicht sein. Auch wenn der Schneeschuh dafür sorgt, dass man nicht stän-

dig einsackt, kommt der Schuh doch immer wieder mit Schnee in Berührung.“

►►► Anfang

„Eigentlich ist die Technik zum Schneeschuhwandern selbst-erklärend. Schneeschuhe unterschallen und los. Trotzdem empfehle ich jedem Anfänger

einen kleinen Kurs zu machen. Wir bieten beispielsweise eine zweieinhalbstündige Einführung an. Die Ausrüstung wird gestellt und ein Trainer dreht mit Ihnen eine kleine Runde.“

►►► Wege

„Wir haben ein großes Netz an Wanderwegen, die zum

Schneeschuhwandern geeignet sind. Am schönsten sind die naturbelassenen.“

►►► Risiken

„Wandern Sie nicht einfach querfeldein, halten Sie sich an die gezeichneten Wege. Sie könnten sonst das Wild im Wald verschrecken und sich selbst in

Gefahr bringen: Schneebruch ist nicht zu unterschätzen!“

►►► Neben der Spur

„Abseits der Wege sollte man nur mit einem erfahrenen Guide gehen, der diese individuellen Touren vorab mit Waldbesitzern und Forstbehörden abgeklärt hat.“ **ski**