

# Auszeit im Gutshaus gegen Coronablues

In keinem Bundesland gibt es so viele Schlösser und Gutshäuser wie in Mecklenburg-Vorpommern. In Zeiten des Coronavirus bietet die Region im Nordosten Deutschlands besonders viel Abstand.

VON ANJA STEINBUCH

Für gestresste Städter ist Mecklenburg-Vorpommern aktuell mehr denn je ein Segen, denn nirgendwo kann man so gut entschleunigen wie in einem kühlen, geräumigen Gutshaus in freier Natur. Wenn man dann auch noch mit echten Gauchos und Pferden auf Tour gehen kann, fehlt in diesem Corona-Reisejahr kaum mehr etwas zum Glück.

Die Künstlerin Miro Zahra, die seit mehr als 30 Jahren auf Schloss Plüschow bei Grevesmühlen eine Künstlerunterkunft mit Wohnateliers und Ausstellungsräume vermietet, bringt es auf den Punkt: „Mecklenburg ist noch nicht fertiggestellt, vieles ist hier noch offen, das schafft Raum für Kreativität, und die brauchen wir, gerade jetzt in der Corona-Pandemie.“

Kaum jemand hat mecklenburgische Schaffenskraft bewiesen wie Heinrich Graf von Bassewitz mit seinem Feriengut Dalwitz. Der promovierte Landwirtschaftsingenieur mit Karriere in Argentinien hat nach der Wende sein südöstlich von Rostock liegendes Familiengut zurückgekauft.

Aus dem historischen Gutshaus und Wirtschaftsgebäuden mit endlosen Wiesen und Feldern und einem Sternenhimmel wie in der Atacama Wüste hat er ein Ferienparadies und eine neue Heimat für echte Gauchos, deren Kultur und deren Pferde geschaffen: Feriengäste können wie in der südamerikanischen Pampa auf dem Rücken der Pferde Kühe zusammentreiben, auf Natur-Safari gehen oder einfach Reiten lernen und abends am Asado, dem argentinischen Grill, den mecklenburgischen Gauchos und ihren Liedern lauschen. „Das kann man in Europa wirklich nur hier in Mecklenburg“, verspricht Bassewitz.

Seine Pferdezucht „La Primavera“ ist die einzige auf norddeutschem Boden. Das Biofleisch seiner Angus-Rinder wird inzwischen online verkauft. Mit 24 Familien-Ferienwohnungen (120 Gästebetten) und einem original argentinischem Restaurant hat das historische Landgut viel Platz zum Reiten, Wandern, Radfahren oder einfach relaxen im Schlosspark.

Nur ein paar Kilometer weiter empfängt Kamila Sösemann auf ihrem Gut Pohnstorf Gäste mitten im Grünen. 30 Personen kann sie in geräumigen Ferienwohnungen mit gro-



Das Gutshaus Lexow bei Malchow ist ein grünes Idyll.

FOTOS: ANJA STEINBUCH



Kamila Sösemann kaufte vor einem Jahr das Gut Pohnstorf bei Teterow.



Blick ins Weite: Eine Mietwohnung auf dem Feriengut Dalwitz

ßem Garten unterbringen. Auf 1000 Quadratmetern verteilen sich in Pohnstorf sieben Ferienwohnungen. Auch sie startete Pfingsten nach dem Lockdown genau wie ihre Kollegen in der Reisebranche mit viel Kreativität und Mut: „Um im Winter unseren Angestellten weiter Gehalt zahlen zu können, müssen wir im Frühling und Sommer gut verdienen“,

fasst die Wahl-Mecklenburgerin zusammen. Sie hat mit Ladestellen für E-Bikes und Elektro-Autos ein Refugium für Fans der modernen Mobilität geschaffen. Mit Yoga-Kursen, Radtouren und Co-Working-Angeboten hat sich Kamila Sösemann, die aus dem quirligen Berlin stammt, für einen natürlichen und harmonischen Lebensmittelpunkt

entschieden. Ihre Gäste profitieren davon.

Frauen in Herrenhäusern, dieses Thema passt auch zu Bettina Buschow. Gemeinsam mit ihrem Ehemann Patrick Oldendorf hat sie vor 13 Jahren das verfallene Gutshaus Lexow bei Malchow inmitten der Natur der Mecklenburgischen Seenplatte gekauft: „Für einen Preis, den andere für ein

Auto hinblättern.“ Die beiden Hamburger, die man sich eher in einer hippen Werbeagentur vorstellen kann als auf dem „platten Land“, haben einen Ferienbetrieb mit 46 Betten – großzügige Ferienwohnungen und Doppelzimmer mit viel Platz auf die Beine gestellt. Sie sanierten das Gutshaus aus dem 19. Jahrhundert stillvoll. Gestresste Großstädter suchen

hier Ruhe und Natur – und finden sie. Alle Ferienwohnungen haben einen direkten Zugang zum großen Garten mit Terrassen. Die Wohnküche in der Ferienwohnung „Rheinsberg“ ist allein 100 Quadratmeter groß. Ideal für Familien und auch für Gruppen, die Yoga oder Gymnastik machen. Rund um das Gutshaus wachsen wilde Rosen, und überall sorgt eine fri-

sche Brise für gesunde Atmosphäre. Ein Badesee in der Nachbarschaft und der örtliche Fahrradverleih sind das Fitnessprogramm von Gutshaus Lexow.

Weiter westlich in der Nähe von Wismar ist mit Gut Saunstorff ein ungewöhnliches, spirituelles Tourismuskonzept entstanden: Die Gemeinschaft rund um den Philosophen und Autor OM C. Parkin hat in dem klassizistischen Bau ein modernes Kloster mit Luxus-Wellnessbereich, Kapelle, Landschaftsgarten und Yoga-Ballsaal geschaffen. Der Clou: Wer will, kann hier mitarbeiten, und sich so seinen Aufenthalt finanzieren – nach dem klösterlichen Motto „Ora et labora“ – bete und arbeite. Man wählt seine Arbeitszeiten nach Gusto in Garten, Küche oder den Zimmern und zahlt dann weniger bis gar nichts. „Wir wollen neue Wege gehen und suchen das in der Ruhe und der Meditation“, sagt Elisabeth Penselin von der Klostergemeinschaft. Sie vermietet 62 Betten in zwei Suiten, einem Gästehaus und Doppel- und Einzelzimmern.

## Reiseziel der Woche

## Deutschland - Harz



**Ihr Vitalhotel Alexisbad**  
Lage: Das Hotel befindet sich in bewaldeter Hanglage, im malerischen Herzen des Unterharzes und direkt gegenüber dem historischen Bahnhof der Harzer Schmalspurbahn. Unternehmen Sie Ausflüge zum Brocken, in die Weltkulturerbestadt Quedlinburg oder nach Thale.  
Ausstattung: Das Logierhaus bietet Rezeption mit Safe, Lift, WLAN (in den öffentlichen Bereichen), Lobby-Bar, Restaurant Selkubitz mit Außenterrasse

sowie Gourmetstube Försterling. Im modernen Anbau „Badehaus“ erwartet Sie eine große Pool-, Sauna- und Wellnesslandschaft.

**Unterbringung:** Die Doppelzimmer befinden sich im Logierhaus und sind traditionell eingerichtet mit Bad oder Dusche/WC, Föhn, Telefon, TV, mit Zustellbett.

**Kinderermäßigung:** Bei Unterbringung im Zimmer mit 2 Vollzahlern reist 1 Kind bis 3 Jahre kostenfrei und zahlt von 3 bis Ende 13 Jahren 50% des Erwachsenenpreises.

**Ihre Inklusivleistungen:**

- 3 bzw. 7 Übernachtungen im Doppelzimmer
- All Inclusive light bestehend aus:  
- reichhaltiges Frühstücksbuffet  
- Mittagssnack (12.00 - 13.00 Uhr)  
- Buffet am Abend  
- Wasser und Säfte zur Selbstbedienung im Restaurant (11.00 - 18.00 Uhr)  
- Wasser, Softdrinks, Bier und Hauswein zum Abendessen (18.00 - 20.00 Uhr)
- 10 % Ermäßigung auf Wellnessanwendungen pro Vollzähler
- Parkplatz (nach Verfügbarkeit)

**ab 149,- €**  
\*Regulärpreis buchbar ab 16.08.2020

Zusatzkosten vor Ort:  
Kurtaxe: ca. EUR 1,80 pro Person/Tag  
Kinderbetten: ca. EUR 5,- pro Tag (nach Verfügbarkeit)  
Haustiere: auf Anfrage, ca. EUR 9,- pro Tag (ohne Futter, Voranmeldung erforderlich)

**BigXtra**  
Öffnungszeiten Callcenter: 9.30 - 21.30 Uhr

**089 - 710 459 986**  
[www.big-reisen.de/rp](http://www.big-reisen.de/rp)

## Erholsamer Urlaub: Nicht mit Vollgas ins Nichtstun

Manche Menschen werden pünktlich zum Urlaubsstart krank. Doch das lässt sich vermeiden. Das gilt auch für viel Stress nach Ende der Ferien.

(tmn) Endlich raus aus dem Alltagstrott und so richtig entspannen. So darf Urlaub sein, allerdings sollte der Übergang nicht zu abrupt ablaufen. Wer von Überstunden und Freizeitstress direkt auf minimale Aktivität umschaltet, riskiert Krankheiten – der schnelle Tempowechsel macht den Körper unter Umständen anfälliger, wie Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln erklärt.

Er rät dazu, auch im Urlaub in Bewegung zu bleiben – mit Krafttraining am Strand, Wandern in den Bergen oder Paddeln auf dem See zum Beispiel. Bis der Körper wirklich zu regenerieren beginnt, braucht

er auch einige Tage. Blöd also, wenn der Urlaub dann schon wieder vorbei ist. Auf der anderen Seite könnten zu lange Reisen dafür sorgen, dass bei der Rückkehr der Berg an Arbeit schier unbezwingbar scheint und man direkt wieder in großen Stress gerät.

Zwar gibt es die eine ideale Urlaubslänge wohl kaum. Mehrere Forscher jedoch empfehlen nach Angaben der Deutschen Sporthochschule eine Dauer von mindestens 14 Tagen.

Idealerweise kann man auch nach dem Urlaub von den schönen Erlebnissen zehren. Hier helfen einige Tricks. Einer davon ist, während des Urlaubs

ein anderes Duschgel als sonst zu benutzen. Wieder zu Hause kann man das Duschgel in stressigen Situationen aus dem Schrank holen und sich unter der Brause für einige Minuten gedanklich zurück in die Ferien schicken.

Ein anderer Trick: Man sollte schon während des Urlaubs bewusst Erinnerungen sammeln, indem man an den Abenden den jeweiligen Tag Revue passieren lässt und sich die Höhepunkte und schönsten Erlebnisse auf eine Liste notiert. So lenkt man die Gedanken schon in den Ferien auf das Positive und bewahrt die Erinnerungen für die Zeit danach.

## Ein freier Nebensitz gegen Aufpreis

(tmn) Bei der Fluggesellschaft Condor können Passagiere auf Kurz- und Mittelstreckenflügen jetzt einen freien Nebensitz hinzubuchen. Dieser kostet nach Angaben des Unternehmens mindestens 39,99 Euro pro Person und Strecke und kann beim Online-Check-in oder auch vor Ort am Flughafen zur Buchung hinzugefügt werden. Man entspreche damit dem Kundenwunsch.

## Reise & Erholung

Verlag, Rheinische Post Verlagsgesellschaft mbH, Zulpicher Straße 10, 40196 Düsseldorf, Geschäftsführer: Johannes Werle, Patrick Ludwig, Hans Peter Bork, Matthias Körner, Druck: Rheinisch-Bergische Druckerei GmbH, Zulpicher Straße 10, 40196 Düsseldorf, Leitung Reisemarkt: Sarah Liebich, Rheinische Post Medien GmbH, Telefon 0211 505-2476, E-Mail: sarah.liebich@rheinische-post.de, Redaktion Rheinland Presse Service GmbH, Monschauer Straße 1, 40549 Düsseldorf, José Macias (verantwortlich), Sarah Schneiderert, Patrick Jansen, Telefon 0211 528018-34, reise@rheinland-presse.de

**Sie werden erwartet.** Anzeigen in Ihrer Zeitung machen neugierig.