

## Dengue-Fieber: Das sollten Reisende wissen

**Düsseldorf.** Mücken, die das Dengue-Fieber übertragen, begegnen Reisenden vor allem in tropischen Regionen in Asien, Südamerika und Afrika. Doch auch in Europa können die Insekten Menschen damit infizieren, zum Beispiel auf der portugiesischen Insel Madeira. Darauf macht das CRM Centrum für Reisemedizin aufmerksam.

Bei welchen Symptomen sollten Reisende sowie Reiserückkehrerinnen und -rückkehrer an Dengue denken? Wichtig ist zu wissen: Nur rund jede vierte Infektion geht mit Krankheitssymptomen einher, heißt es vom CRM. Wenn das der Fall ist, dann beginnt die Erkrankung oft mit plötzlichem, hohem Fieber. Weitere Anzeichen sind Gliederschmerzen und Kopfweh, das gefühlt hinter den Augen sitzt. Außerdem kann es zu flächigen Hautausschlägen kommen, die wie ein Sonnenbrand aussehen. Das Fieber klingt nach vier bis fünf Tagen von allein ab.

Bei einem kleinen Teil der Betroffenen – etwa einem Prozent, so das CRM – kommt es zu schweren Verläufen. Warnsignale sind Bauchschmerzen, anhaltendes Erbrechen, Luftnot oder Blutungen der Schleimhäute, zum Beispiel des Zahnfleisches.

Vor allem um den fünften Krankheitstag herum sollte man darauf achten, ob sich diese Beschwerden zeigen, so der Rat des CRM. Bei der ersten Dengue-Infektion ist ein schwerer Verlauf selten.

## Athen führt Buchungssystem für Akropolis ein

**Athen.** Die Akropolis in Griechenlands Hauptstadt Athen hat in ihren 2500 Jahren schon viele Menschen gesehen, aber in letzter Zeit kommt das historische Bauwerk an seine Belastungsgrenze: Die griechische Kulturministerin Lina Mendoni sprach Anfang Juli von um 80 Prozent gestiegenen Besucherzahlen im Vergleich zu 2019, das berichtete CNN Greece.

Mendonis kündigte daher ein buchbares Zeitfenster an, um den Touristenschlangen entgegenzuwirken. Inzwischen wurde die Maßnahme in die Tat umgesetzt. Seit dem 4. September müssen Reisende online einen Zeitslot buchen, wenn sie die Akropolis besichtigen wollen. Das ist über die Website Hellenic Heritage: E-Ticket möglich.

Nach der Wahl des Zeitslots wird man zur Buchung des E-Tickets weitergeleitet. Der Zugang zur Akropolis kostet 20 Euro (Stand: September 2023).

Besucherinnen und Besucher sollten sicherstellen, dass sie 30 Minuten vor ihrem gewählten Zeitfenster am Einlass sind. Der Eintritt ist jeweils 15 Minuten vor und 15 Minuten nach dem gewählten Slot möglich, heißt es weiter. Konkret bedeutet das: Wer einen Slot von 10 bis 11 Uhr wählt, kann die Stätte von 9.45 bis 11.15 Uhr betreten. Der letzte Einlass ist von der Regelung ausgenommen, da dieser 30 Minuten vor Schließung erfolgt.

An anderen beliebten Attraktionen wie etwa dem Eiffelturm in Paris gibt es schon lange buchbare Zeitfenster. Für die Akropolis wird das neue System erst einmal getestet. Es soll ab dem 1. April 2024 dauerhaft in Kraft treten, berichtet die griechische Zeitung „Ekathimerini“. Außerdem würden die Besuche auf maximal 20000 pro Tag begrenzt, heißt es weiter.

Die Organisation World Heritage Watch warnte bereits im Mai vor den Folgen, wenn zu viele Touristinnen und Touristen auf der Akropolis unterwegs sind, und schrieb einen offenen Brief an die Unesco. Dabei ging es auch um geplante Baumaßnahmen, die das Aussehen und den Charakter der Akropolis „in erheblichem Maße verändern“ würden. Unter anderem wird ein Betonweg kritisiert, der Rollstuhlnutzenden besseren Zugang zu der Stätte ermöglichen soll.

lml/lcs



Weil so viele Touristinnen und Touristen die Akropolis besichtigen wollen, gibt es künftig ein Buchungssystem für die Attraktion in Athen.

FOTO: IMAGO/NICOLAS ECONOMOU

# Wo der Rhein jung ist

Im Schweizer Kanton Graubünden liegt die Quelle von Europas großem Fluss. Eine Radtour führt hier durch spektakuläre Landschaften, und rechts und links der Strecke gibt es auch sonst viel zu entdecken

Von Bernd Haase

**D**er Blick in die Rheinschlucht zwischen Ilanz und Reichenau im Schweizer Kanton Graubünden kann atemberaubend sein. In rund 300 Metern Tiefe mäandert der Fluss, regelmäßig fährt ein Zug der Rhätischen Bahn durch das Bild. An sonnigen Tagen nutzen Steinadler die Thermik und kreisen hoch über der Schlucht. An deren steilen Hängen schwirren Mauersegler und Uferschwalben.

„Besucher aus Deutschland flippen regelmäßig aus, wenn sie das sehen“, sagt Christian Malär. Der knorrige Mann darf das Privileg genießen, als Ranger in der einzigartigen Landschaft unterwegs zu sein, die zum Weltnaturerbe zählt.

In Deutschland spricht man gern romantisierend vom Vater Rhein. Den Namen haben die alten Römer in die Welt gesetzt, übrigens ohne die Menschen etwa an der Donau zu fragen, was sie davon halten. In Graubünden können sie mit dem Begriff wenig anfangen – dort ist der Rhein nicht majestätisch breit, sondern jung und manchmal ungestüm. Der Tomasee bei Sedrun am Oberalppass gilt als Quelle des Vorderrhodens.

Wie alle großen Flüsse hat auch der Rhein seinen Radweg. „Wer ihn auf den ersten Kilometern in Graubünden fahren will, muss entweder sportlich sein oder mit Strom fahren – also mit dem E-Bike“, empfiehlt der Tourenführer Guisepp Flepp.

Hilfreich ist das auch, wenn man Ausflüge abseits der eigentlichen Rheinroute machen will. Ein Besuch von La Conditoria in Sedrun beispielsweise bietet sich dafür an. Der Bäcker Reto Schmid produziert hier außer vielerlei anderen Dingen die mit einem Durchmesser von vier Zentimetern angeblich kleinste Nusstorte der Welt.

Die Kalorienbombe mit den Zutaten Butter, Zucker, Eier, Mehl, Honig und Walnüssen zählt zu den Bündner Spezialitäten. „Mit einer reinen Dorfbäckerei kann man heute wirtschaftlich nicht überleben“, erklärt der 49-Jährige. Also hat er seine Miniaturausgabe kreiert, mittlerweile gleichzeitig Marketingvehikel und Verkaufsschlager, und eine maschinelle Produktion aufgezogen. Nusstorten aus Sedrun sind seitdem in mehr als einem Dutzend Ländern erhältlich.

Freunde regionaler Kulinarik sollten sich auch mit Mangold befassen. In Graubünden wickeln sie mit Bündner Fleisch, Wurst oder vegetarischen Zutaten zubereiteten Teig in die Blätter des Gemüses und bringen es als sogenannte Capuns auf den Tisch. Die Küche im Hotel Alpu in Disentis/Mustér bereitet jährlich mehr als 120.000 davon zu und wurde deshalb von Schweizer Medien zum Capuns-Weltmeister ernannt.

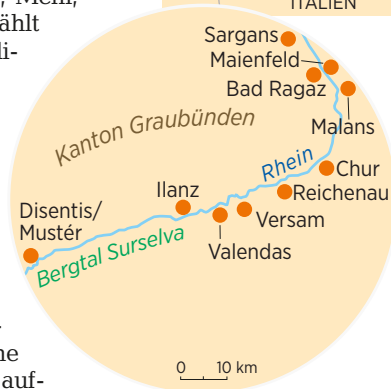
„In Disentis wächst Mangold in jedem Garten, und wir nehmen ihn gern ab“, sagt Hotelier Danilo Braccini. Wer es mit Mangold nicht so hat, kann auch Bizocheles (Käsespätzle mit Apfelmus) oder Maluns (geriebene Kartoffeln mit Apfelmus und Bergkäse) versuchen.

Das rund 20 Kilometer östlich des Oberalppasses in 1135 Metern Höhe gelegene Disentis/Mustér nutzen Radlerinnen und Radler gern als Ausgangspunkt für die Tour am jungen Rhein, weil es gut mit dem Zug erreichbar ist. Von hier führt der Weg in das sich öffnende Bergtal Surselva durch eines der größten Waldgebiete der Schweiz vorbei an Wiesen, kleinen Seen und durch malerische Dörfer in den Flusssauen nach Ilanz. „Das ist die erste offizielle Stadt am Rhein“, sagt Flepp.



Bei der Tour durch Graubünden haben Radfahrende immer wieder besondere Ausblicke auf den Rhein – wie hier von der Brücke über den Fluss in der Surselva auf das Dorf Rabius (1). Ein aus den Niederlanden herbeigeschaffter Leuchtturm am Oberalppass symbolisiert das Völkerverbindende des Flusses vom Ursprung in den Alpen bis zur Mündung in die Nordsee (2). Ranger Christian Malär führt Besucherinnen und Besucher in der Rheinschlucht (3). Reto Schmid backt in Sedrun die kleinste Nusstorte der Welt (4). In Chur gibt es eine spezielle Erfrischung für Radlerinnen und Radler (rundes Bild im Kasten).

FOTOS: BERND HAASE (4), SEDRUN-DISENTIS TOURISMUS SA; GRAFIKEN: KATRIN SCHÜTZE-LILL/OPENSTREETMAP-MITWIRKENDE



Mönche des Klosters auf der Nordseite des Rheintals haben es gegenüber auf der Südseite gegründet, weil das die Sonnenseite ist.

**Sonja Boppert,** Geschäftsleiterin von Schloss Salenegg in Maienfeld, des nach eigenen Angaben ältesten noch bestehenden Weinguts Europas

Überhaupt haben sie es in Graubünden ein wenig mit Superlativen; es gibt nicht nur die kleinsten Nusstorten und die weltmeisterlichen Capuns. Die Rhätische Bahn hat mal 100 Waggons zum längsten Zug der Welt verbunden. Im malerischen Valendas befindet sich der größte Holzbrunnen Europas, in dem man auch baden kann. Und die Rheinschlucht verdankt ihre Existenz dem Flimsbergsturz vor rund 9500 Jahren. „Es war der größte im Alpenraum. Gestein mit einer Masse vom 14-fachen des Matterhorns ist damals abgerutscht“, erklärt Ranger Malär.

Der Rhein staute sich zunächst zu einem See und fraß sich dann in den folgenden Jahrtausenden wieder durch Fels und Geröll. So entstand der sogenannte Grand Canyon der Schweiz.

Wenn hinter Valendas der Aufstieg zum über der Rheinschlucht gelegenen Versam beginnt, lernt man die Vorzüge eines E-Bikes zu schätzen – obwohl man erstaunlich vielen Radlerinnen und Radlern begegnet, die konventionell unterwegs sind und auch noch Gepäck für Fernreisen mit sich tragen. Hinter Versam geht es dann bergab, und zwar steil durch Serpentin und Tunnel. Auch das will gekonnt sein. Den Weg nach Reichenau kann man abkürzen, wenn man die Kantonsstraße verlässt und die ausgeschilderte Route über Waldwege nimmt. Schöner ist diese Variante allemal.

In Reichenau vereinigen sich Vorder- und Hinterrhein. Der Fluss wird also langsam erwachsen und erreicht bald Chur. Die Kantonshauptstadt von Graubünden blickt auf eine Siedlungsgeschichte seit der Jungsteinzeit zurück und gilt somit als älteste Stadt der Schweiz. Das verdankt sich der Lage an einer der wichtigsten Handelsrouten zwischen Nord- und Südeuropa, die Chur vereint mit Weltoffenheit Wohlstand verschafft hat.

„Jeder, der bezahlt hat, durfte rein und wieder raus“, sagt Stadtführerin Silvia Crosina. Von Pragmatismus zeugt auch, dass Chur zwar 1523 reformiert wurde, aber bis heute Bischofssitz ist. Die Residenz einerseits und die ursprünglich katholische, jetzt evangelische Kirche St. Martin prägen denn auch die Altstadt Churs.

„Hol'n wir die Pferdli und satteln uff“, sagt Flavio Schlegel vom Tourismusverband in Chur. Hätte er das statt auf Schwizerdütsch auf dem in der Gegend ebenfalls gebräuchlichen Rätoromanisch gesagt, würde man als Auswärtige oder Auswärtiger kein Wort verstehen.

So weiß man, was Schlegel meint: rauf aufs Rad zur nächsten Etappe. Die führt in die Bündner Herrschaft und damit in die nördlichste Ecke Graubündens. Weinberge säumen den Weg, und wenn man Näheres wissen will, fährt man am besten über Malans nach Maienfeld. Dort gibt es den Heidiweg. Die Heldin aus den Kinderbüchern von Johanna Spyri hat die Wintermonate in Maienfeld verbracht und den Sommer auf den oberhalb gelegenen Alpweiden. Heidi fans können das Heidiwand besuchen, in dem sie Heidis Welt originalgetreu nachgebaut haben.

Weinfreunde sind in Maienfeld



### HIN & WEG

#### Anreise

Nach Graubünden und Disentis/Mustér fährt man mit dem Auto aus Richtung Norden am besten über die Autobahn 7 bis zur Grenze am Bodensee und dann weiter über die Europaautobahnen 60 bis Al-tach und 43 zum Zielort. Mit dem Flugzeug geht es nach Zürich und weiter mit der Bahn über Sargans bis Disentis/Mustér.

#### Beste Reisezeit

Je nach Witterung von Mitte April bis Anfang November.

#### Radroute

Die in diesem Beitrag geschilderte Fahrradstrecke zwischen Disentis/Mustér und Sargans ist gut 100 Kilometer lang, führt über gut ausgebaute Wege und Straßen mit flachen, welligen und steilen Abschnitten. Sie ist Teil des insgesamt mehr als 1200 Kilometer langen Rheinradweges. Der Schweizer Part erstreckt sich über 435 Kilo-

meter am jungen und am Alpenrhein bis zum Bodensee.

#### Angebote

Fahrradreisen am Rhein in Graubünden sind individuell machbar, aber nicht ganz einfach zu organisieren. Wer es nicht auf eigene Faust unternehmen will, kann zum Beispiel beim Anbieter Eurotrek oder beim Tourismusverband Graubünden nach Pauschalangeboten schauen. [www.eurotrek.ch](http://www.eurotrek.ch)



#### Weitere Informationen

[www.graubuenden.ch](http://www.graubuenden.ch)  
[www.surselva.info](http://www.surselva.info)  
[www.disentis-sedrun.ch](http://www.disentis-sedrun.ch)  
[www.churtourismus.ch](http://www.churtourismus.ch)  
[www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com)

Die Reise wurde unterstützt von Schweiz Tourismus. Über Auswahl und Ausrichtung der Inhalte entscheidet allein die Redaktion.