

# AUSWANDERN NACH ÖSTERREICH

Österreich ist als Auswandererland bei uns beliebt. Die einmalige Landschaft, die charmanten Österreicher und die leckeren Süßspeisen und Torten versüßen den Lebensabend.

---

## MEINE 8 LIEBSTEN REISEBLOGS

[Follow me](#)



Bergen

Wer gerne reist möchte sie nicht mehr missen. Die Rede ist von den **Reiseblogs**. Mittlerweile gibt es ja viele, aber das war vor über zehn Jahren noch nicht so. Heute sind sie oft nach speziellen Reisetemen sortiert. So gibt es für Kreuzschiffreisende welche, für Fern- oder Städtereisen, für Aktiv- und Wanderreisende und natürlich auch Querbeet.

Ich hole mir regelmässig Tipps für meine eigenen Reisen, sobald ich weiß wohin ich als nächstes reisen möchte. Das sind Tipps für die beste Anreisemöglichkeiten oder wo besonders schöne Märkte stattfinden, was empfehlenswert ist an Ausflugszielen oder Wandertouren und vieles mehr.

Hier nun meine Lieblings-Blogs:

## [Lilies Diary:](#)

Das war der erste Reiseblog überhaupt, der mich sofort faszinierte. Wenn ich wusste wo ich hin will, schaute ich auf Christines Seiten und suchte mir Tipps raus. Unsere erste Reise ging nach Amsterdam und ich war dankbar für die Infos von **Lilies Diary**. Meine Freundin fragte verwundert, woher ich die Tipps habe und erzählte ihr davon. Schon damals dachte ich, das will ich später auch machen. Christine fing da damals erst an. Ich weiß noch wie zaghaft die Zeitschriften darüber berichteten. Ein Reiseblog, was ist denn das, fragte man sich damals. Bald darauf explodierte die Beliebtheit und Christine lebte davon.



Kopenhagen

## [22 Places](#) :

Jenny und Sebastian führen diesen Reiseblog. Neben Reisetipps zu wundervollen Ort berichten sie über ihre Reisen mit faszinierenden Fotos. Sie bieten auch Online-Fotokurse an. Seit 2020 haben sie auch einen Onlineshop. Die Idee zum Blog entstand nachdem sie beschlossen haben, nicht mehr im Büro zu arbeiten, sondern die Welt bereisen und davon leben.



Griechenland

## Fräulein Draußen:

Hier bloggt Kathrin seit 2013 über ihre Abenteuer in der Natur. Sie liebt alles was draußen stattfindet. Neben Reisen liebt sie auch das Radfahren, Wandern und Trailrunning. Mit ihren Berichten will sie inspirieren mehr im Einklang mit der Natur zu leben. Auch sie ist mittlerweile Vollzeitbloggerin.



British Museum London

## Off the path:

Sebastian und Line berichten seit 2011 über ihre Abenteuerreisen. Sie geben wertvolle Tipps und inspirieren zu außergewöhnlichen Ausflugszielen. Tipps zur richtigen Ausrüstung und Packlisten runden das Angebot ab. Außerdem bieten sie einen Onlinekurs für BloggerInnen an. Mit 16 toll ausgearbeiteten Modulen helfen sie den eigenen Blog ebenso erfolgreich zu gestalten.



Bild von [JEROME CLARYSSE](#) auf [Pixabay](#)

## [Pink Compass:](#)

Dieser Reiseblog richtet sich an alleinreisende Frauen. Die seit 2011 alleinreisende Carina suchte damals selbst vergebens nach guten Reiseblogs mit hilfreichen Tipps für sich. Es gab damals kaum welche und wenn dann nur in englisch. Sie will den Frauen Mut machen, denn auch heute noch scheuen sich viele, weil sie oft zu hören bekommen „als Frau alleine, das ist doch viel zu gefährlich...“. Sie berichtet über ihre Abenteuer und gibt uns wertvolle Tipps. Sie hat auch schon ein paar Bücher veröffentlicht.



Schloß Schönbrunn Wien

## Reisedepeschen:

Ein Reiseblog der Besonderen Art. Sein Gründer Johannes Klaus startete 2011 sein Projekt im Retrostil. Dafür erhielt er auch den Grimme Online Award. Heute ist es eine Weiterentwicklung auf der viele Autoren ihre lesenswerten Berichte in diesem Stil verfassen. Es entstand auch ein Buchverlag mit edlen Büchern.



Foto von [Olenka Sergienko](#) von [Pexels](#)

## Travel on Toast:

Anja schreibt seit 2012 ihren Reiseblog. Neben wunderschönen Reiseberichten zu Städte-, Strand- oder Fernreisen berichtet sie auch über Reisen mit Hund und über veganes Essen und Reisen.



Foto von [Ruel Madelo](#) von [Pexels](#)

## Viel unterwegs:

Die Reisebloggerin Katrin Lehr startete bereits 2013 ihren Blog und seit 2016 macht sie das in Vollzeit. Mit vielen Tipps zu Städte- oder Campingreisen, Reiseberichten und Erfahrungen lässt sie uns teilhaben an schönen und schlechten Erlebnissen.

## Fazit

Die genannten Reiseblogs sind so fantastisch. Ich komme ohne die Tipps für meine geplanten Reisen nicht mehr aus. Ganz egal ob es sich um die Unterkünfte handelt oder um die Restaurant und Cafe Tipps, welche Märkte fantastisch sind...es geht nicht mehr ohne bei mir. Ein wichtiges Thema ist auch das Kofferpacken, liese hier [weiter...](#)

Welche Reiseblogs mögt ihr so? Schreibt mir gerne...Liebe Grüße Petra

---

## 9 TIPPS, WIE DER KOFFER OPTIMAL GEPACKT WIRD



Die Freude eine Reise demnächst zu machen ist groß. Wir stellen uns vor, was wir sehen werden, was wir essen werden und was wir unternehmen.

**Doch immer die Frage: Was packe ich bloß ein?**



Organisation ist hier alles! Du musst dir im Vorfeld nur ein paar Gedanken machen. Dann geht unterwegs weniger schief. Das spart Zeit und Ärger auf der Reise.

**Folgende 9 Punkte musst du dir überlegen für deinen perfekten Citytrip:**

**Wieviel Tage bist du unterwegs?**

Für zwei Nächte reicht ein Weekender , für einen ausgedehnten Citytrip von 4-5 Tagen ist ein kleiner bis mittlerer Koffer erforderlich. Aus Erfahrung weiß ich, dass man eigentlich immer zu viel einpackt. Und dann ärgert dich, dass du dich abschleppen musst. Deshalb überlege jedesmal genau:

Brauchst du 4-5 T- Shirts, Hosen, Pullover und Schuhe, wenn du nur 3 Tage in Urlaub bist? Nein, brauchst du nicht. Eine Jeans kann auch mehrere Tage getragen werden. Zum Wechseln reichen

ein paar Schuhe.

## 2. Welches Wetter erwartet dich am Reiseziel?



Bild von [cromaconceptovisual](#) auf [Pixabay](#)

Fährst du in tropische Gefilde genügt dir leichte, luftige Kleidung. Diese braucht auch weniger Platz. Hast du dagegen vor ans Nordkap zu fahren, trägst du dicke, wärmeisolierende Bekleidung. Du benötigst warme Handschuhe, Schals, Mützen und dicke Socken. Da ist mindestens ein kleiner Koffer notwendig.

**Tip:** Trage Merinounterwäsche, die wärmt super und ist weich auf der Haut. Sie kann mehrere Tage getragen werden, ohne gewaschen werden zu müssen. Die Merinowolle hat eine Selbstreinigungsfunktion und es genügt sie kurz auszulüften. Daher ist sie perfekt für einen Wintertrip und spart Gepäck.

### 3. Welche Aktivitäten hast du am Reiseziel vor?



Bild von [Dieter Ludwig Scharnagl](#) auf [Pixabay](#)

Bist du überwiegend in der Stadt unterwegs? Besuchst du einen Shoppingcenter, kleine Läden und Museen? Hast du auch vor kleine Wanderungen zu machen? Willst du vielleicht schwimmen gehen, eine Therme besuchen oder in die Sauna zum Schwitzen gehen?

Dann mache dir eine Liste, mit dem was du unternimmst und welche Dinge du dafür brauchst.

**Tipp:** Für den Besuch in einer Sauna bekommst du Leihbademantel und Saunatücher vor Ort. Das kommt günstiger, als einen größeren Koffer bei der Gepäckabgabe zu ordern. Ein Badeanzug und Slipper finden immer einen Platz.

## 4. Die Reiseapotheke



Bild von [katicaj](#) auf [Pixabay](#)

Bist du chronisch krank oder anfällig für Reisekrankheit, Übelkeit oder Kopfschmerzen? Dann sollten deine Medikamente mit auf Reisen gehen. Klar gibt es vieles auch im Ausland zu kaufen und das oft auch noch günstiger. Aber erstens kennt man seine Medikamente und zweitens sind schnell verfügbar. Kommt eine Krankheit oder Schmerz überraschend, kannst du immer noch vor Ort in die Apotheke gehen.

## 5. Was machst du bei schlechtem Wetter?



Bild von [Khusen Rustamov](#) auf [Pixabay](#)

Da gibt es ja den klugen Satz: **Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung.** Aber, nach drei aufeinanderfolgenden Tagen mit strömenden Regen, genügt es auch mal. Dann möchtest du vielleicht auf dem Zimmer relaxen, dein Buch lesen. Vielleicht mit dem Reisepartner einen Film gucken oder ein Gesellschaftsspiel machen.

Dann solltest du etwas zum Lesen, spielen oder schreiben einpacken. Für die Reise gibt es schöne kleine Spiele, die wenig Platz im Koffer brauchen.

An solchen Tagen sind auch Kino-und Museumsbesuche perfekt.



British Museum 2018

Wie hier in London im British Museum. Da kannst du einen ganzen Tag verbringen. Es ist ungalublich groß. Und das Restaurant ist einen Besuch wert. Hier gibt es das leckere Teeangebot mit einer Etagerie voll köstlicher Sandwiches und Shortbread.

## 6. Was brauchst du während der Fahrt zum Reiseziel?



Bild von [Portraitator](#) auf [Pixabay](#)

Egal ob du mit dem Auto anreist, mit dem Zug fährst oder mit dem Flugzeug fliegst. Es gibt wichtige Dinge, die man schnell zur Hand haben will.

Das ist zum Beispiel das Handy und das Ladekabel. Ganz wichtig sind auch die Ausweise, Kreditkarten, Impfpass und die Reiseunterlagen. Im Zug oder im Flieger ist ein Tablet sehr angenehm. Mit ihm ist im Internet surfen, einen Film anschauen einfach komfortabler. Krimskrams wie Taschentücher, Lippenpflege, Kaugummis oder Bonbons dürfen auch nicht fehlen. Gerade im Flieger beim Anflug, drückt es manchmal gewaltig in den Ohren. Da hilft es einen Kaugummi zu kauen. Eine Flasche Wasser und einen Snack zum Essen sind ratsam auf langen Strecken.

## 7. Organizer für den Kofferinhalt

Als sehr hilfreich haben sich mir die Reise-Organizer ergeben. Sie sorgen für Ordnung und Übersicht. Es fliegt beim Öffnen

des Koffers nicht alles durcheinander. Die Organizer sind in unterschiedlichen Farben, Designs und Größen verfügbar. Sie bestehen aus den unterschiedlichsten Materialien. Kleine Organizer mit Reißverschluß sind praktisch für Kleinkram wie USB\_Sticks, Ladekabel oder kleine Kosmetikprodukte. Boxen sind perfekt für Schuhe oder kompakte Bekleidungsstücke.

Ich finde es auch praktisch für Socken und Unterwäsche. So ist alles gleich zusammen und vom Koffer in den Schubladen verstaut.



Meine Organizer

## 8. Sonstige Dinge

Bei meinen ersten Städtetrips ist mir das noch passiert. Am Urlaubsort angekommen, strahlt die Sonne, aber die

Sonnenbrille ist zuhause. Warum, weil man im Winter weggefahren ist. Aber auch ein kleiner Rucksack oder eine Crossbodytasche fehlte mir für den Ausflug in die Stadt. Warum? Weil mit Koffern und großer Handtasche am Flughafen schon zu tun hatte, um zurecht zu kommen. Also kommen jetzt automatisch auf die Packliste:

- Kleiner Rucksack, Umhängebeutel oder Crossbodytasche für Ausflüge
- Sonnenbrille, wenn es in den Süden geht

Für Citytrips nutze ich gerne die schönen Reiseführer von Merian und Reise Know How, Sie haben tolle Tipps zu Sehenswürdigkeiten, Unterkünften und Restaurants.

Reise ich in eine Stadt wie Lissabon, Kopenhagen oder Oslo und ich beherrsche die Sprache nicht, dann sind die Kauderwelschbücher sehr hilfreich. Hier ist das Nötigste für einen Smalltalk in der jeweiligen Landessprache aufgeführt. Ich liebe diese kleinen Büchlein. Außerdem macht ein Trip mehr Spaß, wenn du dich mit den Einheimischen in ihrer Sprache ein bisschen unterhalten kannst.



Mein Norwegisch Kauderwelsch

## 9. Das Beste am Schluß

Das kommt zwar nicht direkt in den Koffer, aber könnte, in

Papierform. Praktischer ist es jedoch alles auf dem Handy abzuspeichern. Und, wenn du dir gerade Gedanken über die Resie machst, ist das jetzt ein guter Zeitpunkt.

Den Weg vom Bahnhof/Flughafen am Ankunftsort zum Hotel raussuchen.

Gibt es einen Shuttle oder Zug in die Innenstadt? Was ist günstiger? Wie oft fahren diese? Kannst du online vielleicht schon buchen, das spart Zeit und Nerven. Oft sind Online die Tickets günstiger zu haben. Gerade, wenn du schon einige Zeit vorher buchst, gibt es Schnäppchenpreise.

Hast du die Adresse zum Hotel parat? Wenn nicht , schnell raussuchen, dann musst du nicht vor Ort hektisch in den Taschen kramen.

So, nun ist alles durchdacht. Der Koffer kann gepackt werden und ab geht die Reise.

Gute Erholung und viel Spaß

@hat dir der Artikel gefallen? Hast du auch eine Kofferliste? Dann schreibe mir...

Das könnte dich auch interessieren [Städtetrip nach Wien](#)

---

## **NOVEMBERBLUES, 1 SONG DEN WIR NICHT GERNE HÖREN**



# Warum fühlen wir uns im November so schlecht?

Früh aufstehen im Dunkeln, das fällt schon schwer. Es ist den ganzen Tag grau, düster und neblig. Kein blauer Himmel, kein Sonnenstrahl, der uns erwärmt. Dieses Grau und Nass, die kühlen Temperaturen, schlagen den meisten von uns auf das Gemüt. Der **Novemberblues** hat uns erwischt.

Medizinisch lässt sich der Novemberblues so erklären, dass durch das fehlende Licht unser Melatoninspiegel steigt. Die Zirbeldrüse, sie ist zuständig für die Produktion des Schlafhormons, stellt mehr **Melatonin** her. Unser Körper bereitet sich auf Schlafen vor. Darum sind wir tagsüber ständig müde. Durch die fehlende Sonne fehlt uns auch **Serotonin**, das Glückshormon. Viele sind dann niedergeschlagen, trübsinnig oder gar depressiv. Um das ganze richtig mies zu machen, bekommen die meisten **Heißhungerattacken** auf Süßes oder Kohlehydrate. Das erklärt, warum wir in der dunklen Jahreszeit auch noch zunehmen. Sportlichen Aktivitäten im Freien machen wir bei dem nasskalten Wetter immer weniger.

## Was hilft gegen den Novemberblues?

### 1. Rausgehen, frische Luft

Ja, du liest richtig, an die frische Luft gehen. Auch, wenn die Sonne es nicht schafft, sich durch die Wolkenmasse zu kämpfen. Im Freien ist die Lichtstärke um einiges höher als in unseren Räumen. Selbst an trüben Tagen sind draußen 1000 bis 3000 Lux und in unserem Zuhause 100 bis 500 Lux, je nach Beleuchtung.

Außerdem tut die Bewegung gut. Ein Stündchen Spaziergehen, im Idealfall durch den Wald, ist perfekt. So bekommst du neben Sauerstoff und Bewegung auch noch schöne Sinneseindrücke.



Durch den erhöhten Serotonin Spiegel hellt sich die Stimmung wieder auf. Das Immunsystem wird gestärkt und die Müdigkeit verschwindet.



Jakobsweg

## 2. Wellnessen, Sauna besuchen oder einfach ein Bad nehmen



Panoramasauna

In der feuchtkalten Jahreszeit ist das Bedürfnis nach Wärme bei uns noch stärker. Darum tut uns alles gut mit Wärme. Ein Besuch in der Therme, baden in warmem Wasser, das entspannt und ist gut für den Körper. Ideal ist es, wenn du dir eine Massage dazu gönnst. Ein Tag in der Therme ist wie ein kleiner Urlaub und hellt unsere trüben Gedanken auf.

Da habe ich es gut, ich wohne im Thermenparadies hier in Oberfranken. Fast vor der Haustüre ist **die Obermaintherme**, eine der schönsten Thermen. Besucher kommen haufenweise mit Bussen aus den unterschiedlichsten Regionen. Die Obermaintherme hat Salzwasser, was obendrein noch gut für die Haut ist. Das Saunadorf ist gigantisch. Hier kannst du dich in einem Naturteich erfrischen. Es gibt oft Themenabende mit Specials wie am Nikolaus – Glühwein in Schnapsgläsern oder Muttertagsauna mit Prosecco. Die Therme ist riesig, da könnte ich einen eigenen Blog darüber schreiben.

Schau es dir selbst an :

<https://www.obermaintherme.de/>

Die nächste Therme ist dann in Bayreuth – **die Lohengrin-Therme**:

Sie ist kleiner als die Therme in Staffelstein, aber auch

wunderschön. Die Lohengrin-Therme ist ein anerkanntes Heilbad und bietet eine Thermenwelt mit vielen Pools an und eine Saunawelt mit Dampfbädern und unterschiedlichen Saunen. Der Spa-Bereich rundet mit seinem Verwöhnprogramm den Besuch ab. Es gibt jedes Mal eine Anwendung im Angebot. Das ein Mal ist eine Rückenmassage, das andere Mal eine Reflexzonenmassage der Füße etc.

Im Bistro kann man lecker was zu Essen schlemmen oder eine der herrlichen Torten, und weg ist der Novemberblues. Es gibt Plätze drinnen und draußen.

Schau Selbst:

<https://www.lohengrin-therme.de/thermenwelt/unsere-thermenwelt/>

Weitere Thermen in meiner Umgebung sind in Weißenstadt, die Siebenquelltherme und in Bad Steben das Heilbad. Die Therme in Bad Steben ist super modern. Alles in schwarzen Schiefer gestaltet. Solltest du unbedingt mal besuchen.

<https://www.therme-bad-steben.de/startseite>

Wenn die Therme zu weit weg ist oder man gerade auch keine Lust hat aus dem Haus zu gehen: Dann ist die **Badewanne** perfekt. Ein Ort zum Relaxen, genießen, entspannen. Ein wohlduftender Badezusatz stimmt einen gleich gelassen. Noch ein paar Teelichter, Kerzen oder Laternen aufgestellt und Relax-Musik an, dann kann es losgehen.



Meine Lieblingsbadzusätze sind die Pflegebäder und Aromaöl-Bäder. Sie duften so herrlich, pflegen die Haut und entspannen. Der ganze Raum riecht angenehm.

Eine tolle Therme ist die [Sole Uno in Rheinfeldern](#). Die liegt erstmal wunderschön am Rhein und in der Nähe von Basel. Die Becken " Fire and Ice" sind genial. Eiskaltes Wasser und 40

Grad warmes Wasser, das kurbelt den Stoffwechsel an.

Das könnte dich auch interessieren: [Eine Woche in Porto im November](#), um dem Blues zu entgehen.

### 3. Zeit für sich

Wenn die Tage so kurz sind, wenig Tageslicht, gefühlt weniger Zeit als sonst. Dann mache ich es mir gerne gemütlich. Ich feuere meinen Schwedenofen an, brühe mir eine Tasse Tee und schnappe mir ein Buch.



Der Ofen bollert jetzt, es wird langsam gemütlich warm. Ich setzte mir das Wasser auf und suche mir einen guten Tee aus. In der kalten Jahreszeit trinke ich sehr gerne aromatisierte Tees. Das hebt die Stimmung schon beim Aufgießen. Der Duft strömt durch das Zimmer und verbreitet sein Aroma.



Nachdem der Tee fertig ist suche ich mir etwas zum Schmökern:

Aktuell begeistern mich die Bücher von Dr. Sheila de Liz. Sie hat einen witzigen Schreibstil. Sehr zeitgemäß und bringt einem doch Wissen über die weibliche Anatomie humorvoll rüber. In ihrem Buch „Unverschämt“ Alles über den fabelhaften weiblichen Körper-räumt sie auf mit alt hergebrachten Weisheiten. Ein Buch, das auch Männer lesen sollten, die ihre Partnerinnen besser verstehen und kennenlernen wollen. Mit ihrem lockeren Erzählstil packt sie uns in einen Einkaufswagen und führt uns durch unseren Körper wie bei einem Einkauf im Supermarkt. Unbedingt lesenswert.



Was außerdem gut tut gegen den Blues ist Bewegung und Yoga

Mit Yoga bleib ich beweglich, kann gegen manch Zipperlein angehen und entspannend ist es auch. Gerade jetzt, die letzten 1,5 Jahre war ich froh, dass ich schon so lange Yoga mache.

Seit den Corona-Auflagen konnte man ja anfangs keine VHS-Kurse mehr besuchen. Treffen mit Sportfreunden und Bekannten waren nicht mehr möglich. Immer nur eine Haushalts-fremde Person, das macht nicht wirklich Spaß. Aber bevor man gar nichts macht, wird die Yogamatte im Wohnzimmer ausgebreitet und Asana für Asana geübt.



Meine Katze Minerva macht das schon perfekt. Namaste

Meine Übungen suche ich mir entweder aus meinen alten Büchern aus oder ich stecke die Yoga-DVD in den Player.



Yogabücher

Meine Lieblings-Yogabücher(steinalt ☐ )

## Fazit

Mit etwas Goodwill entfliehst du dem Novemberblues. Ich bin mir sicher jede, jeder findet für sich eine geeignete Methode.

Das Leben ist viel zu kurz, um Trübsal zu blasen. Gerade in dieser schweren Zeit ist es wichtig auf sich zu achten.

**Bleib Gesund!**