



## Italien - Das Land des süßen Lebens

Zahlreiche Sonnenstunden, kultureller Facettenreichtum sowie die erstklassigen Voraussetzungen für einen Fango- und Thermalurlaub machen Italien zu einem unvergesslichen Urlaubsziel!

# Fit Reisen Ratgeber Italien



## Italien - Willkommen im Ursprungsland des Fango

Schönheit soweit das Auge reicht - unter der italienischen Sonne wirkt die facettenreiche Landschaft noch schöner als sie ohnehin schon ist. Die Natur ist nicht nur wunderschön zu betrachten, sondern ist auch Balsam für Körper, Geist und Seele. Dank des ursprünglich vulkanischen Gebirges verfügt Italien über zahlreiche natürliche Thermalquellen und den wohltuenden Heilschlamm Fango.



## Inhalt

LA DOLCE VITA	3
ITALIENS NATURHEILMITTEL	
FANGO	4
THERMALQUELLEN	6
WISSENSWERTES	
ANREISE	7
KLIMA	7
KULINARISCHE SPEZIALITÄTEN	7
GEHEIMTIPPS	8
KURREGIONEN	
EUGANEISCHE HÜGEL	8
ISCHIA	9
SIZILIEN	9
EMILIA ROMAGNA	10
TOSKANA	10
SÜDTIROL	11
GARDASEE	11
KUNST UND KULTUR	
BILDENDE KUNST	12
LITERATUR UND MUSIK	12
KULTURELLE HIGHLIGHTS	13

# La dolce vita



## ... italienischer wird es nicht

Ein Oldtimer oder eine Vespa auf einer einsamen Landstraße bei Sonnenuntergang - wie oft haben wir diese Szene bereits in Filmen gesehen und uns in das Land geträumt, das Lebensgenuss und -freude vor alles andere stellt? Italien ist für Viele der Inbegriff von Urlaub und Entspannung.

## Landschaftliche Vielfalt

Auf einer Gesamtfläche von rund 300.000 km<sup>2</sup> finden Fernwehgeplagte für jeden Geschmack das richtige Reiseziel. Das südeuropäische Land, das wir vor allem für seine kulinarischen Meisterwerke lieben, vereint in seinen Landesgrenzen facettenreiche Regionen und landschaftliche Vielfalt. Der höchste Berggipfel ist ebenso italienisch wie die 8.500 km lange Mittelmeerküste. Dazwischen führt die Reise vorbei an Weinbergen, hohen Gebirgsketten und weiten Ebenen.

## Das süße Leben

Mit ihrem *dolce vita*, dem "süßen Leben", leben uns die charmanten Südländer genau das vor, was zahlreiche Trendmagazine uns Monat für Monat wieder beizubringen versuchen: gelassen und glücklich zu sein. Ganz besonders intensiv spürt man das positive Lebensgefühl auf der Piazza, dem Kern der Stadt oder des Ortes - hier trifft jung auf alt, diskutiert angeregt über Gott, die Welt und Fußball, genießt einen gekühlten Campari und beobachtet das Kommen und Gehen der stilbewussten Südländer.

## In der Ruhe liegt die Kraft

Im Land des Weines wird dem Alltag mit einer Leichtigkeit und Gelassenheit begegnet, die Urlauber staunen lässt. Alles hat hier seine Zeit. Am Morgen wird der Cappuccino oder Espresso getrunken - komme was wolle. Wer so gelassen an seinen Tag herangeht, kann alle kommenden Herausforderungen mit Energie und Kraft bewältigen. Wo könnte man besser seine Seele baumeln lassen?

## Inspiration für ganz Europa

Nicht nur mit ihrem Lebensstil setzen die Italiener einen hohen Maßstab, auch im kulturellen Bereich sind sie seit jeher in der Vorreiterfunktion für Europa. Bereits in der Antike und zu Zeiten des Römischen Reiches nahm die kulturelle Bedeutung Italiens stark zu. Zu einem unabdingbaren Kulturzentrum erblühte das Land in der frühen Neuzeit. Besonders die Renaissance brachte mit Leonardo da Vinci und Michelangelo zwei Künstler hervor, die dank Werken wie der Mona Lisa, dem Vitruvmann und Michelangelos David Kunstgeschichte schrieben, das zeitgenössische Denken beeinflussten und sich noch heute großer Popularität erfreuen. Auch heutzutage gibt Italien künstlerisch noch den Ton an - die Modestadt Mailand und diverse italienische Designerlabel zeigen, wie stilsicher und trendbewusst die Italiener sind.



# Italiens Naturheilmittel



Italien bietet optimale Voraussetzungen für einen erfolgreichen Kuraufenthalt. Neben den verlässlichen Sonnenstunden, lebensfrohen Gastgebern und traumhaften Landschaften ziehen vor allem die Euganeischen Hügel Gesundheitsbewusste und Wellnessreisende an. Hier kann im Herzen der vulkanischen Hügelkette der Heilschlamm Fango gewonnen werden. Als Ursprungsland des Fango ist Italien somit eine erstklassige Wahl für Kuren und Wellness.

## Einführung in die Heilwelt des Fango

Der Begriff "Fango" stammt aus dem Italienischen und bedeutet "Schlamm". Als natürliches Heilmittel vulkanischen Ursprungs wird der mineralische Heilschlamm seit Jahrhunderten sehr geschätzt. Die Wärmetherapie mit Fango wirkt anregend auf Stoffwechsel und Durchblutung sowie entspannend auf Muskeln und Gelenke.



## Organischer Fango...

Allgemein wird zwischen organischem und anorganischem Fango unterschieden. Der organische Fango wird auch als italienischer Fango bezeichnet, da er primär in Italien verwendet wird. Dieser besteht aus Ton bzw. Lehm, Thermalwasser und Algen bzw. Mikroorganismen. 60 Tage lang reift der Heilschlamm in speziellen Becken, in denen er regelmäßig mit frischem Thermalwasser umspült wird, sodass Mikroben angereichert werden. Diese geben pflanzliche Stoffe mit entzündungshemmender Wirkung ab und sind maßgeblich für den Heilungsprozess verantwortlich. Die positive Wirkung des Fingos wurde unter Leitung des Studienzentrums Centro Studi Pietro d'Abano offiziell wissenschaftlich bestätigt und im Jahr 2005 beim Europäischen Patentamt registriert. Qualität und Reifungsprozess des Fingos werden von der Universität Padua regelmäßig nach strengen Kriterien kontrolliert.

## ... oder anorganischer Fango?

Anorganischer Fango ist eine Alternative für das restliche Europa und wird vor allem im deutschsprachigen Raum angewandt. Ein wesentlicher Unterschied zum italienischen Fango ist der Herstellungsprozess. Um eine ähnliche Wirkung zu erreichen, wird auf die Anreicherung der Mikroben verzichtet und stattdessen auf die besondere mineralische Zusammensetzung und die thermophysikalischen Eigenschaften gesetzt. Aus Vulkangestein wird die feste Komponente gewonnen und anschließend maschinell zu einem feinen Pulver verarbeitet. Dieses wird für den therapeutischen Gebrauch am Einsatzort mit Brauch-, Mineral- oder Thermalwasser vermischt und erwärmt als Heilschlamm eingesetzt. Mancherorts wird das Material noch mit Radon, Sole oder Schwefel angereichert. Im Gegensatz zum organischen Fango muss der anorganische Heilschlamm nach Gebrauch entsorgt werden.

# Italiens Naturheilmittel



## Ablauf einer klassischen Fangokur

Zu Beginn der Kur wird im Rahmen einer Eingangsuntersuchung durch den behandelnden Thermalarzt bestimmt, auf welche Körperteile der Fango aufgetragen wird. Auch die Temperatur des Heilschlammes und die Dauer der einzelnen Anwendungen werden individuell festgelegt. Die Behandlung wird am Morgen auf nüchternem Magen durchgeführt. Eine klassische Fangoanwendung in den Kurorten Italiens umfasst in der Regel vier Schritte.

### 1. Fangopackung

Mit 38°C bis 42°C wird der Heilschlamm für 15 bis 30 Minuten etwa drei bis zehn Zentimeter dick auf die entsprechenden Körperstellen aufgetragen. Der Patient wird dann in Decken gehüllt, um die wärmende Eigenschaft des Heilschlammes zu intensivieren.

### 2. Das Thermalbad

Nach einer kurzen Dusche genießt der Patient ein etwa 10- bis 15-minütiges Bad im warmen Thermalwasser. Teilweise wird das Wasser auch mit Ozon angereichert. Die sprudelnden Bläschen haben eine gefäßerweiternde Wirkung und regen die Durchblutung zusätzlich an.

### 3. Die Schwitzreaktion

Nach dem Bad sollte der Patient für mindestens 30 Minuten ruhen. In dieser Zeit wird die biologische Reaktion des Körpers fortgesetzt. Am deutlichsten spürt der Patient dies an der starken Transpiration.

### 4. Die Massage

Üblicherweise endet die Fangotherapie mit einer Körpermassage, sie kann aber auch durch andere Behandlungen ergänzt werden.

## Indikationen

Fangokuren helfen bei Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Osteoarthritis, Gelenkschmerz und Bewegungsunfähigkeit sowie bei primären und sekundären Arthroseformen. Auch bei der Nachbehandlung von Unfällen und Operationen, bei Gicht und Knorpelverkalkung, Gelenkrheuma, entzündlichem Rheuma (außer akute Formen), rheumatischer Fibrose, rheumatischer Sehnenentzündungen, rheumatischer Hüftbeschwerden, Weichteilrheuma und rheumabedingter Arthritis (in der Ruhephase), wirken sich Fangokuren wohltuend aus. Zudem berichten Kurgäste, dass Frauenleiden (Gebärmutter- und Gebärmutterhalsentzündungen und Folgeerscheinungen von gynäkologischen Eingriffen) durch Fango minimiert werden. Auch in der Therapie von allgemeiner Nervosität sowie psychosomatischen und psychischen Störungen werden Fangobehandlungen angewandt.

## Kontraindikationen

Bei nicht kompensierter Herzinsuffizienz, ischämischen Herzleiden, zerebralen und peripheren Gefäßerkrankungen, Nierenkrankheiten und Niereninsuffizienz, Tuberkulose, Epilepsie, akuten Entzündungskrankheiten, Schilddrüsenüberfunktion und bösartigen Geschwüren sind Fangobehandlungen nicht zu empfehlen. Auch während der Schwangerschaft, der Stillzeit und während der ersten Menstruationstage wird sie nicht angewandt. Da Ausdehnung und Temperatur des Fingos sowie Dauer und Häufigkeit seiner Anwendung jedoch individuell angepasst werden können, kann bei einigen der oben genannten Indikationen eine eingeschränkte Fangotherapie durchgeführt werden. So wird beispielsweise bei Venenerkrankungen eine Fangotherapie möglich, wenn die Beine bei der Behandlung ausgespart werden. Vor Beginn der Behandlung ist die ärztliche Untersuchung daher unerlässlich.

# Wissenswertes



## Belebendes Thermalwasser

Ergänzend zur Fangotherapie bietet sich in vielen Regionen Italiens auch ein Thermalurlaub an. Das wohlig warme Thermalwasser ist reich an Mineralstoffen und wirkt somit gesundheitsfördernd. Bei Bädern, Inhalationen und Massagen werden die Muskeln entspannt und die Durchblutung, der Kreislauf und der Stoffwechsel angeregt.

Neben dem Thermalwasser hat auch das Meer eine besondere Bedeutung in Italien. Die insgesamt 8.500 Kilometer lange Küste des Landes lädt vielerorts zum Verweilen ein. Nur fünf der 20 italienischen Regionen haben keinen direkten Zugang zum Meer. Aber auch dort ist das Wasser dank der bekannten Seen des Landes oft nicht weit.

## Aktivurlaub

Neben Entspannung bietet das Land zahlreiche Möglichkeiten, um im Urlaub aktiv zu sein. Beim Wandern und Radfahren kommt man der beeindruckenden Natur des Landes näher. In insgesamt 25 Nationalparks tauchen Besucher ein in die Ursprünglichkeit des Landes. vielerorts lassen sich auch geführte Touren buchen und Fahrräder oder E-Bikes ausleihen. Ambitionierte Golfer kommen auf den über 400 Golfanlagen auf Ihre Kosten. Die Regionen im Norden des Landes sind zudem für den Wintersport bekannt.

## Anreise

### Mit dem Flugzeug

Einer der wichtigsten italienischen Flughäfen befindet sich in Rom. Direktflüge bestehen aus vielen europäischen Städten. Aufgrund ihrer Lage bieten sich für die meisten Kurorte allerdings andere Flughäfen an. Für die Kurorte im Norden Italiens wie Naturns, die Thermen rund um den Gardasee und um die Euganeischen Hügel sind die Flughäfen Verona und Venedig eine passende Alternative. Mittelitalien und die dortigen Kurorte Varignana, Bagno di Romagna,

Montecatini Terme, Gualdo Tadino und Grosseto-Gavorrano, um nur einige zu nennen, sind am besten über die Flughäfen Bologna, Florenz oder Ancona zu erreichen. Auf die Insel Ischia geht es in zwei Schritten. Der erste führt zum Flughafen Neapel und von dort aus zum Hafen. Ein Schnellboot oder die Fähre bringen Sie sicher ans Ziel.

### NORDEN:

#### Ghiffa

Flughafen: Malpensa ca. 70 km

#### Vals

Flughafen: Bozen ca. 60 km

#### Sand in Taufers

Flughafen: Bozen ca. 90 km

#### Levico Terme

Flughafen: Verona ca. 120 km

#### Ronchi di Ala

Flughafen: Verona ca. 64 km

#### Gargnano

Flughafen: Verona ca. 95 km

#### Abano Terme

Flughafen: Venedig ca. 60 km

#### Monteortone Terme

Flughafen: Venedig ca. 56 km

#### Montegrotto Terme

Flughafen: Venedig ca. 63 km

#### Galzignano Terme

Flughafen: Venedig ca. 66 km

### MITTE:

#### Varignana

Flughafen: Bologna ca. 29 km

#### Bagno di Romagna

Flughafen: Florenz ca. 110 km, Bologna ca. 140 km

#### Mercatale

Flughafen: Florenz ca. 30 km

#### Grosseto-Gavorrano

Flughafen: Pisa ca. 124 km

#### Terme di Saturnia

Flughafen: Rom ca. 150 km

#### Giulianova

Flughafen: Abruzzo ca. 53 km

# Wissenswertes



## SÜDEN:

### Porto (Ischia)

Flughafen: Neapel ca. 43 km

### Lacco Ameno (Ischia)

Flughafen: Neapel ca. 48 km

### Gioiosa (Sizilien)

Flughafen: Catania ca. 128 km

## Mit Bus und Bahn

Umweltbewusst reist man von München und teilweise Wien mit ausgewählten Bahnverbindungen direkt nach Padua und Verona. Bologna und Montecatini Terme sind von Wien, Zürich und München mit mehrmaligem Umsteigen zu erreichen. Eine Alternative zu Bahn und Flugzeug bieten Fernbusse. Inzwischen kann man aus den meisten europäischen Städten auch in komfortablen Bussen ins mediterrane Italien reisen. Dabei wird nicht nur die Hauptstadt angefahren.

## Klima

Allgemein ist das Klima in Italien für ganzjährig gemäßigtes warme Temperaturen bekannt. Dabei bestehen aber vor allem zwischen dem Norden und dem Süden Unterschiede, die einerorts sehr warme Perioden, andererseits aber auch eine frische Kühle mit sich bringen.

Zwischen den Alpen und der Toskana herrscht ein eher strenges Klima. Hier ist mit sehr kalten Wintern aber auch sehr warmen Sommern zu rechnen. Begleitet werden die Temperaturen von einer hohen Luftfeuchtigkeit.

Ganz in der Nähe – von Ligurien bis einschließlich Rom – erwartet Italienurlauber gemäßigtes Klima. Während des Sommers klettern die Temperaturen rund um Rom gerne mal auf 30°C. Was gibt es Schöneres als bei solchen Temperaturen in die warmen Fluten zu springen?

Im Süden und auf den Inseln bieten vor allem der Herbst und das Frühjahr eine Alternative zu den sehr warmen

Sommertagen. Denn zu dieser Zeit herrschen hier durchschnittliche Temperaturen von 20°C, die in anderen Regionen erst im Sommer erreicht werden. Auch der Winter ist vergleichsweise mild und somit ist Italien ein Ausflugsziel für alle, die dem Schnee und der Kälte entkommen wollen.

## Essen und Trinken

Wenn die Italiener eines lieben, dann ist es ihre Küche. Stundenlang sitzen sie in guter Gesellschaft beisammen und genießen ihre fruchtigen Weine und regionalen Produkte. Weit über die Landesgrenzen hinaus sind nicht nur Gerichte wie Pizza und Pasta bekannt und erfreuen sich überaus großer Beliebtheit. Während wir die Pasta häufig als Hauptgang ansehen, gilt sie in Italien, ihrem Ursprungsland, eher als erster Gang.

Ein typisches italienisches Abendessen startet mit Antipasti. Feinschmeckern läuft beim Anblick von eingelegtem Gemüse, Carpaccio, Caprese und Parmigiano das Wasser im Mund zusammen. Im *primo*, dem ersten Gang, wird ein Nudelgericht, eine Suppe oder das ebenso beliebte Risotto serviert. Nach einer kleinen Sättigungspause schlagen Gourmetherzen beim Anblick der im *secondo* servierten Gerichte höher. Gegrillte Fisch- und Fleischplatten werden in Kombination mit Gemüse und dem üblichen Brotdeckel (*coperto*) gereicht.

Mediterrane Kräuter, qualitativ hochwertiges Olivenöl und etwas Knoblauch geben jedem Gericht einen eigenen Charakter. Der Ausgang des Dinners ist optional. Wer mag, genießt noch die Vielfalt der italienischen Käsesorten auf einer Platte und trinkt ein Glas Wein dazu. Naschkatzen überspringen diesen Gang gern und stellen sich der Wahl zwischen süßem Gebäck, Tiramisu, Gelato, Zabaione, Zuppa inglese, Tartufo oder Panna Cotta. Ein Espresso dazu und schon sind alle Sorgen vergessen.

# Kurregionen



Ein Spaziergang durch die italienische Küche ist eine Einführung in die Kunst des Genießens. Wer schon einmal dabei ist, sollte die Gelegenheit nicht verpassen und die berühmten italienischen Weine verkosten - vielleicht entlang einer der 150 Weinstraßen im Land? Die Geschichte des Weins geht in Italien rund 2.500 Jahre zurück. Heute gibt es ca. 350 verschiedene Rebsorten. Salute!

## Tipps und Tricks für einen perfekten Urlaub

Anderes Land, andere Sitten. Und da die Italiener es mit ihrer Küche ganz genau nehmen, kommt hier ein kleiner Tipp, damit man nicht gegen inoffizielle Benimmregeln verstößt: Alle Kaffeeliebhaber werden in der italienischen Republik ihrem persönlichen Traum begegnen. Hervorragend ausgebildete Barista wissen nicht nur alles über die Bohne, moussierte Milch, Crema und den perfekten Milchschaum, sondern können das "schwarze Gold" auch im Handumdrehen zubereiten. Dabei sollte einem bewusst sein, dass Cappuccino und Latte Macchiato üblicherweise nur zum Frühstück getrunken werden, ab Mittag trinken die Italiener ausschließlich Espresso. Übrigens, wenn Sie den Kaffee direkt an der Bar bestellen, können Sie so einiges für andere Aktivitäten sparen und nebenbei fühlen Sie sich einen Hauch italienisch.

Apropos andere Aktivitäten: Verona, Florenz, Venedig und nicht zu vergessen Rom sind weit über die Grenzen des Landes bekannt - ein Grund dafür, dass sich so viele Touristen zu allen Jahreszeiten auf den Weg nach Italien machen. Wer volle Gassen umgehen und trotzdem authentisches Italien erleben möchte, sollte einen Ausflug in die "Borghi" unternehmen. Die kleinen Dörfer sind die verborgenen Schätze Italiens. Ob im Hinterland oder an der Küste - hier wirkt dank schmaler Kopfsteinpflaster-Gassen und Steinhäusern der ursprüngliche Charakter auf die Besucher.

## Euganeische Hügel

Im Nordosten Italiens liegt das wunderschöne Venetien. Die Region hat nicht nur einen Anteil an der Adriaküste, sondern beheimatet ebenso die Euganeischen Hügel, in denen die Thermalquellen entspringen. Die dunklen Riesen sind das Herz der Region und erheben sich imposant inmitten der venezianischen Ebene. Idyllisch umringt von Rebhängen, Olivenhainen und der mediterranen Macchia, bietet die vulkanische Hügelkette kleine Momente der Entspannung. Auch Hobbysommeliers kommen auf ihre Kosten - auf der Weinstraße der Euganeischen Hügel finden sie die unterschiedlichen Rebsorten einer der bedeutendsten Weinregionen Italiens. Neben den Weinen der Region eignen sich auch das qualitativ hochwertige Olivenöl und Honig als Urlaubsandenken. Bevor es nach Hause geht, bietet der etwa 19.000 Hektar umfassende Regionalpark eine Fülle an Naturschönheiten, die es zu erkunden gilt. 64 Kilometer lange Radwege, Panoramastraßen und 20 Wanderwege bieten für jeden Reisetypen optimale Gegebenheiten. Jahrhundertalte Eichen- und Kastanienwälder, Wein- und Obstterrassen sowie mediterrane Villen und faszinierende Burgen erzählen die Geschichte der Region und bieten somit die perfekte Ergänzung zum Fango- oder Thermalaufenthalt.

## Abano Terme

Der Kurort wird von einem Thema beherrscht - den zahlreichen Thermalquellen und dem berühmten Fangoschlamm. Seit 1930 ist die große Bedeutung der örtlichen Quellen zusätzlich im Ortsnamen sichtbar. Davor hieß der Kurort Abano Bagni. Eine kulturelle Alternative zu der Therapie bietet der Dom San Lorenzo mit zugehörigem Domplatz und dem Platz der Sonne und des Friedens im typisch venezianischen Stil.

# Kurregionen



## Montegrotto Terme

Neben Abano Terme gilt auch Montegrotto Terme als traditionelles Kurzentrum. 3.000 Jahre lange Kurtradition in faszinierender Landschaft machen Montegrotto Terme zu einem der führenden Thermalzentren.

## Galzignano Terme

Galzignano Terme eignet sich als kleiner Kurort ebenso für Thermal- und Fangotherapien. Entspannung findet man hier sowohl beim Golfen als auch beim Wandern durch den Naturpark der Euganeischen Hügel.

## Monteortone Terme

Ebenso wie die anderen drei Thermen profitiert auch der Kurort Monteortone Terme von der Lage nahe der Euganeischen Hügel. In vollkommener Ruhe lassen sich hier die Fango- und Thermalbehandlungen genießen. Einen weiteren Ruhepunkt der Gemeinde bietet die Wallfahrtskirche Santuario Madonna della Salute di Monteortone.

## Ischia

Südlich von Neapel liegt mit Ischia eine ganz besondere Perle Italiens. Die mit 46 km<sup>2</sup> größte Insel im Golf von Neapel trägt den Spitznamen "grüne Insel". Ihr Name kommt nicht von ungefähr, beheimatet sie doch Pinienwälder, Olivenhaine sowie Orangen- und Weingärten. Der hohe Artenreichtum und die subtropische Vegetation machen die Insel zu einem Wanderparadies und laden zu stundenlangen Spaziergängen ein. Durch den vulkanischen Ursprung verfügt die Insel nicht nur über eine variantenreiche Landschaft, sondern auch über ein reiches Hydrothermalvorkommen. Zahlreiche Thermalgärten mit den unterschiedlichsten Thermalwasserbecken locken jährlich tausende Erholungssuchende. Zu den beliebtesten Gärten gehören die Poseidon-Gärten, die Castiglione-Gärten sowie die Aphrodite- und Apollo-Gärten – auch von den Fit Reisen Kurorten sind diese gut zu erreichen.

## Porto

Ischia Porto ist der erste Ort, den alle Besucher der Insel sehen. Als Hauptort der Insel beheimatet er nicht nur die meisten Einwohner, sondern ist auch das Handelszentrum. Lebendig und quirlig lebt es sich in den Straßen. Die Via Roma und Corso Vittoria Colonna beherbergen viele kleine Boutiquen, Cafés und Bars, in denen sich das Leben genießen lässt. Wem das städtische Treiben zu viel wird, gesellt sich zu den Einheimischen an den San Pietro Strand und genießt die Sonnenstrahlen.

## Lacco Ameno

Zwischen den grünen Hügeln von Monte Vico und Zaro verbirgt sich die kleinste Gemeinde der Insel. Hier gilt: klein, aber oho – denn der Negombo Thermalgarten lässt alle Wellnesswünsche in Erfüllung gehen.

## Sizilien

Die Insel der Sonne, wie Sizilien auch liebevoll genannt wird, ist mit einer Fläche von 25.426 km<sup>2</sup> das größte Eiland im Mittelmeer. Ohne Frage macht es einem die Insel durch ihre unzähligen Naturschätze, verlockenden Düfte und zahlreichen kulinarischen Spezialitäten leicht, sich rundum wohlfühlen und in Italiens Lebensgefühl einzutauchen. Eine Sehenswürdigkeit, die es verdient in Ihre Urlaubsplanung aufgenommen zu werden, sind die Liparischen Inseln als Teil des UNESCO-Weltkulturerbes. Ein weiteres Highlight der Insel bilden die atemberaubenden Vulkane und eine Reihe archäologischer Funde.

## Gioiosa Marea

Im Süden Siziliens befindet sich die an der Küste gelegene Stadt Gioiosa Marea. Wie für die Insel typisch, finden sich auch hier weiße Sandstrände, die zur Erholung und Entspannung einladen. Die 7.200 Einwohnerstadt besticht außerdem durch ihre farbenfrohen Obstplantagen.

# Kurregionen



## Piemont

Fabelhafter Wein, idyllische Täler, romantische Dörfer, endlose Weinrouten und beeindruckende Schlösser zeichnen die Region Piemont aus. Die am Fuße der Berge entlang der Alpenkette gelegene Region im Nordwesten Italiens beherbergt zahlreiche Skigebiete und Wanderrouten und lässt nicht nur Sportlerherzen höher schlagen. Die wunderschönen Hügel und sanften Täler laden Sport- und Naturliebhaber dazu ein, die als Geheimtipp geltende Region zu Fuß oder mit dem Rad zu erkunden. Neben der traumhaften Natur der Feinschmeckerregion und Heimat der berühmten piemontesischen Haselnüsse "Nocciola del Piemonte" ist besonders die Hauptstadt Turin, die auch als Automobilhauptstadt Italiens bezeichnet wird, ein Besuch wert.

## Ghiffa

Am bekannten Lago Maggiore innerhalb des Piemonts findet sich die kleine Gemeinde Ghiffa. Die einladende Stadt ist geprägt von eleganten Villen aus dem 19. Jahrhundert und es finden sich überall seltene Pflanzenarten aus der Zeit des russischen Fürsten Pietro Troubetzkoy. Die nahegelegenen Kastanienwälder eignen sich wunderbar zum Spazieren und Entspannen und das vielfältige Sport- und Kulturangebot macht Ghiffa zu einem unvergessenen Urlaubsziel.



## Emilia Romagna

Wo man das Leben feiert und genießt – die Emilia Romagna vereint wunderschöne Strände an der Adriaküste mit traditionellem Kulturgut und facettenreichen Landschaften der Po-Ebene. Kulinarische Spezialitäten wie der beste Schinken, der aromatischste Käse und der edelste Essig bringen jeden ins Schlemmen. Kulturinteressierte finden mit dem mittelalterlichen Dom Modenas, der Renaissancestadt Ferrara und der Mosaikpracht in den Kirchen Ravennas drei UNESCO-Weltkulturerbestätten.

Unsere Hotels in der Region befinden sich in Bagno di Romagna.

## Toskana

Auf etwa 23.000 km<sup>2</sup> befindet sich der "sonnige Garten" Italiens. Die dünn besiedelte Toskana verzaubert mit einem Mix aus zauberhaften kleinen Dörfern und weltberühmten Städten. Florenz, Siena, Lucca und nicht zuletzt Pisa bieten mit ihren traditionsreichen Palästen, architektonisch imposanten Kirchen und riesigen Marktplätzen die perfekte Grundlage für Ihr Kulturprogramm. Neben dem Dom Santa Maria del Fiore in Florenz und dem schiefen Turm von Pisa (Campanile) gilt aber auch die Weingegend Chianti als echtes Wahrzeichen der Region. Fernab der Städte besticht der von gemäßigttem Mittelmeerklima geprägte Landstrich mit wildreichen Wäldern, duftender Macchia und zahlreichen Weinbergen.

## Terme di Saturnia

In der Provinz von Grosseto befinden sich die berühmten Thermalquellen von Saturnia. Die heilenden Quellen sind nicht nur bei den Besuchern sehr beliebt – auch die Einheimischen nutzen die genesende Wirkung der heißen Gewässer im Süden der Toskana.

# Kurregionen



## Grosseto - Gavorrano

80.000 Einwohner zählt die Stadt Grosseto. Dennoch ist das Leben hier eher ruhig. Im historischen Stadtkern fühlt man sich in die frühe Neuzeit zurückversetzt - die bedeutendste Sehenswürdigkeit sind die alten Medici-Stadtmauern aus dem 16. Jahrhundert. Der nahe gelegene Parco Regionale della Maremma ist der ideale Ausgangspunkt für Ihren Natururlaub. Zahlreiche Wasservögel, Büffel und Wildpferde nennen die Region ihr Zuhause und machen den Park zum artenreichsten Naturpark der Toskana. Inmitten von Flora und Fauna lässt es sich wunderbar spazieren.

## Südtirol

Die Übergangszone zwischen dem gebirgigen Norden und dem mediterranen Süden ist in Deutschland vor allem für Skiurlaube bekannt. Wer seinen Blick in der nördlichsten Provinz Italiens einmal schweifen lässt, stellt fest, dass sie über eine grandiose Landschaft mit vergletscherten Bergen, malerischen Seen und Wäldern verfügt, die es sich auch im Sommer zu erobern lohnt.

## Vals

Umgeben von den atemberaubenden Felsformationen der Dolomiten entzückt das urige Almendorf Italiens, das nördlich von Mühlbach abzweigt, seine Besucher. Der Ort ist nicht nur für Wanderer und Wintersportler Idylle pur - auch als Wellness- und Erholungsurlaub eignet sich das im Valter Tal liegende Dörfchen sehr gut.

Weitere Hotels der Region befinden sich in Cavalese, Lana, Levico Terme, Marling, Meran, Sand in Taufers, Schnals und Welschnofen.

## Gardasee

Das beruhigende Blau, direkt hinter den Alpen, trägt viele Gesichter, genau deshalb findet sich hier für jeden Reisenden ein geeignetes Entspannungsdomizil. Vor allem im Frühling lockt die Region zahlreiche Urlauber aus ihrem Winterschlaf und erweckt mit milden Temperaturen geradezu frühlingshafte Gefühle. Im Norden bieten die steilen Täler, Wildbäche und der mehr als 2.000 Meter hohe Gebirgszug der Gardaseeberge optimale Voraussetzungen für sportliche Aktivitäten im und ums Wasser. Ruhe findet man nach dem Sportprogramm am Westufer rund um Gargnano.

## Gargnano

Gargnano begeistert mit seiner idyllischen Lage am westlichen Ufer des Gardasees im Naturpark Alto Garda Bresciano. Wandert man durch die verwinkelten Gassen, entlang der bunten Häuser, dem pittoresken Hafen bis zur schönen Uferpromenade, scheint die Zeit still zu stehen.

## Abruzzen

Die Region Abruzzen liegt östlich von Rom und besitzt die meisten Naturschutzgebiete Italiens. Das an der Adriaküste gelegene Gebiet ist besonders gebirgsreich und ist die Heimat vieler kleiner traditioneller Bergdörfer. Wie in ganz Italien finden sich auch in den Abruzzen zahlreiche Burgen, Schlösser, Kathedralen und Klöster, die zum Abschweifen und Träumen einladen.

## Giulianova

Die Küstenstadt entzückt durch kilometerlange paradisiatische Strände und eignet sich ideal für Meeresliebhaber. Idyllische Renaissance-Bauten, atemberaubende Palmenalleen und das kristallklare Meer machen diesen Urlaubsort zu einer Wellnessoase.

# Kunst und Kultur



Italien ist das Land mit dem größten Kunst- und Kulturerbe der Welt und besitzt mit 55 Einträgen die meisten zum UNESCO-Weltkulturerbe zählenden Kunstwerke und Stätten. Das jüngste Mitglied sind seit 2019 die "Prosecco Hügel" in der Provinz Treviso im Nordosten des Landes. Weitere Naturerbestätten sind die Dolomiten in Südtirol, die Äolischen Inseln vor der Küste Siziliens sowie der Ätna.

Die Liste der Kulturerbestätten ist darüber hinaus bedeutend länger. Aber egal, ob offiziell als Welterbe bezeichnet oder nicht: Die überragenden Bauwerke Italiens sind weltberühmt und laden zum Bewundern ein.

Zu den schönsten und bekanntesten Sehenswürdigkeiten gehören das Kolosseum und die Sixtinische Kapelle in Rom, der Dom von Florenz sowie der schiefe Turm von Pisa. Italiens Ausdrucksstärke ist durch seine Architektur, die sich perfekt in die wunderschöne Landschaft einbettet, nahezu unübertroffen.

Die Kultur des mediterranen Landes wird außerdem durch die beeindruckende Malerei und die berühmte italienische Oper geprägt.

## Bildende Kunst

Leonardo da Vinci, Michelangelo, Raffael, Dante – die Liste herausragender italienischer Künstler ist lang, weshalb das Land auch als Wiege der Künste bezeichnet wird. Nirgendwo sonst findet sich eine solche Vielzahl an Kunstwerken und -denkmälern auf so engem Raum wie in Italien. Nicht nur Kunstkenner staunen bei der im Mittelalter ausgebildeten italienischen Kunst, die Europa als Kontinent der Kulturen maßgeblich prägt.

Neben griechischer und römischer ist auch etruskische, frühchristliche und byzantinische Kunst in Italien erhalten worden. Mit künstlerischen Bewegungen und malerischen Strömungen wie dem Futurismus, Pittura metafisica, Arte Povera und der Transavanguardia setzte diese auch im 20. Jahrhundert noch internationale Impulse.

Trotz der weit zurückreichenden Geschichte italienischer Kultur legt das Land künstlerisch großen Wert auf Aktualität und entwickelt sich je nach wirtschaftlichen, globalen, politischen und soziokulturellen Aspekten ständig weiter. Auch heute ist Italien ein Pionier moderner und zeitgenössischer Kunst.

Bei aller Moderne geraten die alten Künstler nicht in Vergessenheit: Nach den Feierlichkeiten zum 500. Todesjahr Leonardo da Vincis († 2.5.1519), wurde 2020 das Werk Raffaels († 6.4.1520) gewürdigt.



# Kunst und Kultur



Unabhängig von festen Ausstellungen lassen sich die zehn bedeutendsten Werke des Malers auf eigene Faust entdecken und führen Besucher in die schönsten Ecken des Landes.

## Literatur und Musik

Egal ob in Chören, als Sologesänge oder in der Oper - Italiens Leidenschaft spiegelt sich unweigerlich in der Musik wider und es gibt zahlreiche Musikfestivals im ganzen Land. Weltbekannt sind zum Beispiel die Opernfestspiele in der Arena di Verona in der Nähe vom Gardasee. Aber auch für andere Musikgeschmäcker lohnt sich der Blick in die Festivalkalender des Landes.

Als eine der bedeutendsten Dichtungen der italienischen Literatur gilt "Die göttliche Komödie" von Dante Alighieri.

2021 jährt sich dessen Todestag († 14.9.1321). Beim Wandern entlang des „Cammino di Dante“ entdecken Besucher Orte, an denen der Dichter lebte. So lässt sich Literatur auch mit Aktivität verbinden.

Kulturhistorisch ebenfalls interessant ist der Franziskusweg (Via Francigena di San Francesco). Der insgesamt 520 Kilometer lange Wanderweg führt von Florenz nach Rom durch eine abwechslungsreiche Landschaft.

## Kulturelle Highlights

Die Kulturhauptstadt Italiens 2020/2021 ist Parma. Die Stadt im Herzen der Poebene steht nicht nur für Kulinarik: Unter dem Motto "culture beats time", in Anlehnung an die unterschiedlichen Epochen, welche die Stadt prägten, gibt es zahlreiche Ausstellungen und Kunstinstallationen zu entdecken.

Architekturbegeisterte kommen bei der alle zwei Jahre stattfindenden Architekturbiennale "La Biennale di Venezia" auf ihre Kosten. Die 17. Internationale Architekturausstellung findet von Mai bis November 2021 in Venedig statt. Im Jahr darauf ist dann wieder die Kunstbiennale an der Reihe.

Im Jahr 2020 wäre der bekannte Regisseurs Federico Fellini 100 Jahre alt geworden. Anlässlich dieses Ehrentages öffnet das Internationale Federico Fellini Museum in Rimini.

Übrigens: Auch Italiens Küche ist ein wichtiger kultureller Botschafter des Landes. So findet jährlich im November die „Settimana della Cucina Italiana nel Mondo“ statt. 1.000 Events in über 100 Ländern bringen dann weltweit Gästen die Cucina Italiana näher.



# Fit-Reisewelten



## Wellness

Kleine Inseln der Entspannung:  
Allein oder zu zweit das Leben genießen  
und sich richtig verwöhnen lassen.



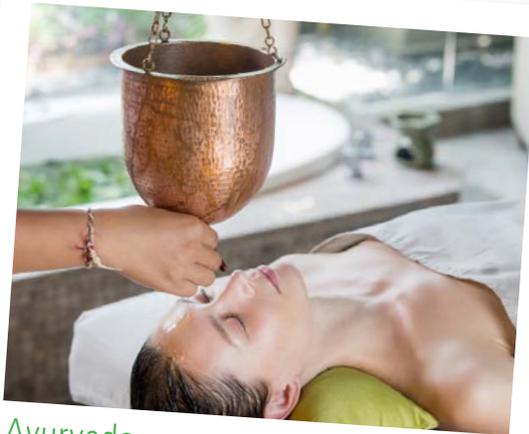
## Yoga & Qi Gong

Mehr Kraft für den Alltag:  
Körperübungen, Atemtechniken, Konzentration  
und Meditation.



## Fasten, Detox & Abnehmen

Körper und Geist entlasten:  
Ballast abwerfen, entgiften, vorbeugen, regenerieren  
und Energie steigern.



### Ayurveda

Das Wissen vom Leben:  
Kraft tanken und die richtige Balance von  
Körper, Geist & Seele finden.



### Kuren & Gesundheit

Bewährt und aktuell:  
Aktive Vorsorge und wirksame Behandlung bei  
gesundheitlichen Problemen.



### Beauty & Anti-Aging

Natürlich schön:  
Die Haut erfrischen, das Gesicht zum Strahlen  
bringen, den Körper straffen.

FIT Gesellschaft für gesundes Reisen mbH  
Ferdinand-Happ-Str. 28 · D-60314 Frankfurt/Main  
Telefon: 069/405 885-0 · E-Mail: info@fitreisen.de · Internet: www.fitreisen.de  
Alle Rechte vorbehalten.

Ein Projekt in Kooperation mit der Italienischen Zentrale für Tourismus ENIT.  
Aktuelle Informationen über das Reiseland Italien erhalten Sie auch unter [www.italia.it](http://www.italia.it)

