



Urlaub & Freizeit  
direkt am See

# CAMPINGZEITUNG GOHREN

Camping Park Gohren | Zum Seglerhafen | D - 88079 Kressbronn a. B. | Tel. +49 7543 60 59-0 | www.campingpark-gohren.de

GPS KOORDINATEN NORD: 47°35'13" N | GPS KOORDINATEN OST: 9°33'43" E

## SOMMER - SONNE - FERIENZEIT

Kein Sommer gleicht dem anderen, aber die Vorfreude auf die Wärme, auf Zeiten, in denen man sich draußen aufhalten kann, und natürlich auf die bevorstehenden Sommerferien, die kommt jedes Jahr wieder.

Die Sonne ist ein wichtiger Begleiter in den Sommermonaten und bestimmt darüber, was wir in unseren Ferien erleben können. Ihre Intensität hat sich allerdings in den letzten Jahren deutlich verstärkt, sodass es für bestimmte Altersgruppen und Hauttypen von größerer Bedeutung geworden ist, sich entsprechend zu schützen.

Hier ein paar Tipps, die auch für Ihren Aufenthalt bei uns im Camping Park Gohren mit seinem sonnigen Naturstrand hilfreich sind. Da das Wasser des Bodensees mit seiner immensen Fläche die Sonne stark reflektiert, ist besondere Achtsamkeit gefragt:

1. Gerade zu Beginn des Urlaubs ist es empfehlenswert noch **schützende Kleidung**, wie T-Shirts und luftige Hosen zu tragen, um die Haut erst allmählich an die starke Strahlung zu gewöhnen. In jedem Fall Sonnenhut oder eine coole Schirmmütze tragen und die Sonnenbrille nicht vergessen.

3. Da die Sonne über den Tag hinweg unterschiedlich intensiv ist, freut sich unser Körper, wenn er auch kleine Auszeiten geschenkt bekommt. **Ideale Sonnenzeiten** sind: morgens bis circa 11.00 Uhr und dann wieder ab etwa 15.00 Uhr. Dazwischen kann man wunderbar etwas Erfrischendes zu sich nehmen oder ein kleines Nickerchen im Schatten machen. Wer einen ganzen Tag am Strand sein möchte, der sollte einen Schirm dabei haben, unter den er sich zurückziehen kann.



4. Am Ende eines ausgiebigen Sonnentages ist man meist wohligh müde und hungrig, und so wird eines gerne vergessen: das **Nachcremen**. Gerne bemerkt man beim Duschen, ob die Haut zuviel Sonne getankt hat und empfindet dann eine große Wärme.



2. Die Haut sollte mit **speziellen Lotions** und Cremes für den Tag draußen vorbereitet werden. Es ist ratsam Produkte mit einem hohen Lichtschutzfaktor (LSF) für den Anfang zu wählen und allmählich auf weniger umzusteigen. Gerade Kinder und Menschen mit heller Haut benötigen diesen Schutz. Die Sonnencreme sollte daher immer mit dabei sein, vor allem wenn Sie Ausflüge mit dem Rad oder Schiff planen. Beim Baden auf eine wasserdichte Creme achten und das Nachcremen bei allem Spaß im kühlen Naß nicht vergessen!

Erneutes Eincremen wirkt dann gerne mal lästig, ist aber mindestens so wichtig, wie der tägliche Sonnenschutz, damit die Haut gesund und anhaltend bräunen kann.

### VOR ORT:

Schauen Sie in unserem SB-Markt vorbei, dort haben wir eine umfangreiche Auswahl an Pflegeprodukten und sonstigen Artikeln rund ums Sonnen und Baden!



## SONNENANBETERIN: DIE SONNENBLUME



Wer kennt sie nicht: die beeindruckenden Blumenriesen mit den leuchtenden Blütenkränzen. Und wer kennt nicht deren dazugehörige Besonderheit, dass diese Sommerschönheiten ihre Köpfe nach der Sonne ausrichten. Wie kaum eine andere Pflanze begleitet die Sonnenblume unsere Sommer und schenkt uns dazu nach ihrem Blühen noch die

leckeren Kerne und das gesunde Öl. Seit Urzeiten steht die Sonnenblume für ein göttliches Symbol, weil sie Quelle des Lichts und Lebens ist. Weltlichen Herrschern diente sie als Sinnbild von Macht und Reichtum. Wir freuen uns einfach an Ihrer leuchtenden Blütenpracht!

## UNSER GEWINNSPIEL

1. Fragen richtig beantworten, Lösungswort eintragen (pro Familie EIN Coupon!).
2. Vollständige Anschrift mit Namen und Email ausfüllen.
3. Coupon ausschneiden und in die Box / Verwaltung hineinwerfen.
4. Letzter Abgabetermin der Lösung ist am 31.08.2018. Die 10 Gewinner erhalten ihre Camp-Tasse per Post.

1. Der Campingplatz hat einen sonnigen ...?	1. _____
2. Event am 12.07. in Langenargen?	2. _____
3. Wie heißt die große Sommerblume?	3. _____
4. Grünes Kraut im Hähnchen-Rezept?	4. _____
5. Kurzform von Lichtschutzfaktor?	5. _____
6. Durstlöscher zum Essen (Wasser...)?	6. _____
7. Wichtiger Schutz im Sommer?	7. _____
8. Eine Attraktion beim Klangfeuerwerk-Uferfest?	8. _____

**LÖSUNGSWORT:** \_\_\_\_\_

## BESUCHE UNS AUF:



## UNSERE PARTNER:

Schnaidter Hof, Tauchakademie, Abenteuer-Kletterpark, Vaude, Ultramarin, Schattmaier, Herzog, Hymer u.a.





Urlaub & Freizeit  
direkt am See

# CAMPINGZEITUNG GOHREN

Camping Park Gohren | Zum Seglerhafen | D - 88079 Kressbronn a. B. | Tel. +49 7543 60 59-0 | www.campingpark-gohren.de

GPS KOORDINATEN NORD: 47°35'13" N | GPS KOORDINATEN OST: 9°33'43" E

## SOMMER GENIESSEN - MIT GENÜGEND FLÜSSIGKEIT

Wer die Sommermonate als Naturmensch oder Draußenkind genießt, der weiß auch, wie wichtig es ist, gerade bei anhaltender Hitze, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Dies kann in optimaler Weise Wasser ohne Kohlensäure sein, wem das allerdings zu fade ist, der peppt sich das Getränk mit einem Spritzer Zitronensaft oder etwas frischem Holdunderblütensirup mit einer Limonenscheibe oder ein paar Pfefferminzblättchen auf. Empfehlenswert sind eher normal temperierte Getränke, als zu stark gekühlte, da der Körper ansonsten noch mehr Wärme produziert. Insgesamt sollte man schon auf etwa 1,5l - 2l am Tag kommen. Der Sommer schenkt uns aber dazu reichlich schmackhafte Alternativen, die unseren Flüssigkeitshaushalt durchaus



positiv auffüllen können. Dazu zählen insbesondere Wassermelonen, Melonen allgemein, Pfirsiche, Orangen, Erdbeeren, auch eine Ananas oder dann die Gemüsesorten, wie Gurke oder Tomate. Auch in den umliegenden Direktverkäufen der Bauernhöfe finden Sie eine große Auswahl an regionalen Erzeugnissen. Schauen Sie doch vorbei!

## UFERFEST MIT KLANG-FEUERWERK



Ein absolutes Highlight in unmittelbarer Nähe ist das Uferfest in Langenargen. **Vom 27.07. bis 30.07.2018, 10 bis 24 Uhr** finden verschiedene Aktionen für Groß und Klein statt. Attraktionen sind z.B. das Fallschirmspringen, die Tretboot-Regatta und das Fischerstechen. Für Kinder gibt es eine Aktionswiese und zu Beginn einen Flohmarkt. Nicht verpassen sollte man das **Klang-Feuerwerk am Samstagabend** nach Sonnenuntergang!

# COUPON

### SO FUNKTIONIERT'S:

1. Fragen richtig beantworten, Lösungswort eintragen (pro Familie EIN Coupon!).
2. Vollständige Anschrift mit Namen und Email ausfüllen.
3. Coupon ausschneiden und in die Box / Verwaltung hineinwerfen.
4. Letzter Abgabetermin der Lösung ist am 31.08.2018. Die 10 Gewinner erhalten ihre Camp-Tasse per Post.

NAME / VORNAME: \_\_\_\_\_

STRASSE / NR.: \_\_\_\_\_

PLZ / ORT: \_\_\_\_\_

LAND: \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_

### BESUCHE UNS AUF:



### SCHON RUNTER GELADEN?

Die neue **KOSTENFREIE** Camping-App mit tollen Infos zum Platz, interessanten Tipps zur Region und Spaß im Chat!

## EVENTS AM SEE

## Juni – August 2018

22.06.	Kressbronn	Seebärenfestival
23.06.	Insel Mainau	Mittsommerfest
24.06.	Lindau	Klassik Oldtimerrallye
29.06. - 01.07.	Tettngang	Montfortfest
30.06. - 01.07.	Gohren / Hafen	Ultramarin Hafenfest und Segelcup
30.06. - 01.07.	Friedrichshafen	Interkulturelles Stadtfest
06.06. - 10.07.	Weingarten	Welfenfest
06.07. - 07.07.	Nonnenhorn u.a.	Winzerfestival „Komm und See“
10.07.	Kressbronn	hist. Führung Hofanlage Milz
12.07.	Langenargen, Hafen	Hafenfest
13.07.	Wasserburg	Abendmarkt
12.07. - 16.07.	Friedrichshafen	Seehasenfest
19.07.	Konstanz	Musik-Festival
20.07. - 24.07.	Ravensburg	Rutenfest
21.07. - 22.07.	Kressbronn	Bärenfestival
21.07. - 22.07.	Wasserburg, Hafen	Uferfest
25.07.	Lindau	Kinderfest
27.07. - 30.07.	Langenargen	Uferfest mit Klang-Feuerwerk
27.07. - 05.08.	Friedrichshafen	Kulturuferfest
03.08. - 04.08.	Kressbronn	„Kr. Weinufer - Weinfest im Seegarten“
03.08.	Wasserburg	Abendmarkt
09.08.	Langenargen, Hafen	Hafenfest
11.08.	Konstanz, Seeufer	Seenachtsfest mit Klang-Feuerwerk
11.08. - 12.08.	Kressbronn	Töpfermarkt
31.08. - 02.09.	Lindau	Oktoberfest

Mehr Veranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite.

## HÄHNCHEN MIT AVOCADOSALSA

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Ei Öl
- 1/4 Tl Cayennepfeffer
- 1 Tl flüssigen Honig
- 2 Hähnchenbrüste (à 180g)
- 1 rote Zwiebel, klein
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 Avocado
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 2 Ei Limettensaft
- Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung:

1 Ei Öl mit 1/4 Tl Cayennepfeffer und flüssigem Honig verrühren. Hähnchenbrüste rundherum mit dem Cayenneöl einreiben und mit Salz würzen. 1 Ei Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenbrüste darin bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3 Min. braten. Danach auf ein Stück Alufolie legen und im heißen Ofen auf dem Rost bei 180 Grad 15 Min. garen (Umluft ist nicht empfehlenswert). Inzwischen die Zwiebel fein würfeln, Spitzpaprika halbieren und entkernen, Avocado

halbieren, Kern und Schale entfernen. Die Paprika und Avocado ca. 1 cm groß würfeln. Die Blätter von der Petersilie klein hacken. Zwiebeln, Paprika, Avocado und 2/3 der Petersilie mit dem Limettensaft mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die restliche Petersilie über die Avocadosalsa streuen und zusammen mit den Hähnchenbrüsten servieren. PS. Die Salsa schmeckt auch super zu Fisch. Wir wünschen einen guten Appetit!



### SPEZIAL 2018:

Zu jedem Deutschland-Spiel servieren wir unseren WM-Burger! Vorbeikommen, genießen und gemeinsam mitfeiern. Wir freuen uns auf Sie!



www.camigo.info



App-Store



Google-Play

