

# ärztliches Journal

reise & medizin

## Reise

Schweiz: Die Bürger von Basel sind wirklich mit allen Wassern gewaschen

## Rheumatologie

Von Biomarker bis Biologika: Aktuelle News vom EULAR 2023 in Madrid

## Hypertonie

Neue Leitlinie bietet mehr Spielraum für die individualisierte Therapie

**Im Fokus: Highlights vom  
Diabetes-Kongress**



Aus der Mitte Portugals entspringen ungeahnte Urlaubsfreuden. Eine Entdeckungstour abseits von reichem Kulturerbe dafür mit viel Naturerlebnissen und lokalen Genüssen.

Gudrun Rentsch (Bilder und Text)

◆ Portugals goldene Mitte liegt zwischen dem grünen Norden und der Region Lissabon. Das Centro de Portugal lockt mit den abwechslungsreichsten Landschaften des Landes. Im Westen finden Sie am Atlantik ausgedehnte weiße Sandstrände und im Osten die Berge, die sich bis zur spanischen Grenze erstrecken. Die Region war und ist in vielerlei Hinsicht auch heute noch das geistige und kulturelle Zentrum des Landes. Das ist vor allem Coimbra zu verdanken, eine der größten Städte Portugals und ehemalige Residenz der ersten portugiesischen Könige. Die UNESCO hat Coimbras Universitätsviertel in die Liste der Weltkulturgüter aufgenommen. Die beeindruckenden Klöster von Alcobaça und Batalha sowie das Christuskloster in Tomar sind ebenfalls in der Liste vertreten. Und nicht zu vergessen: die im Côa-Tal entdeckten Felszeichnungen, die ebenfalls Teil des UNESCO-Weltkulturerbes sind. Das alles sollte man sich unbedingt ansehen, ebenso die malerischen Küstenorte Aveiro und Costa Nova! Aber wir folgen der Spur von Menschen, die mit viel Kreativität, Leidenschaft und Idealismus das Centro puschen wollen. Als nachhaltige Tourismusdestination und als attraktiven Platz zum Leben für die Einheimischen.

1. Im Uhrzeigersinn: Raquel Sila deckt auf der Quinta d'Arminho den Tisch mit selbstgemachten Spezialitäten; Porta do Inferno e Garra ist ein bekannter Aussichtspunkt im Gralheira-Massiv; malerische Moliceiro-Boote in Aveiro, dem „Venedig“ Portugals

**GENUSS  
ZENTRUM**





1

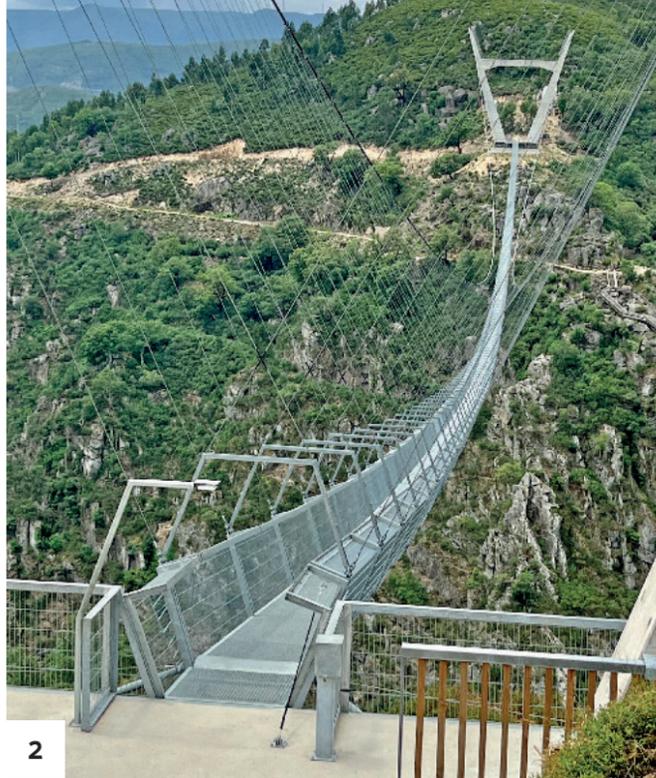
## Glückliche Hühner und Knuddel-Schweine

Mit dem Städtchen Viseu, etwa 80 Kilometer von der Küste im Landesinneren gelegen, ist das schon gelungen. Einer der besten Plätze, um in Portugal zu leben, wie zuletzt eine Studie von „Deco Proteste“ von 2021 belegte. Als Besucher fühlt man sich in der 80-Einwohner-Stadt mit ihren imposanten Bauten aus dem 19. Jahrhundert, wo auch einige sensationelle Street-Art-Stücke begeistern, gleich wie zuhause. Und sie ist perfekter Ausgangspunkt für Entdeckungstouren im Umfeld.

Wie überall hat auch in Portugal die Pandemie die Sehnsucht nach dem Landleben befeuert. Raquel Silva und João Rodrigues, ein junges Designer-Paar aus Porto, kauften bereits 2016 die zehn Hektar große, aufgelassene Farm „Quinta d'Arminho“ in Canedo do Mato, in der Gemeinde Mangualde. Die Eheleute leben mit ihrer kleinen Tochter in einem ausgebauten Wohnwagen, Strom liefern Solarpaneele. Mit viel Aufwand wurden Beete und Gewächshäuser angelegt. Auf dem Hof pickt eine bunt gemischte Hühnerschar, die ebenso vielfarbige Eier liefert. In einem Gatter tummeln sich Kunekune-Ferkel, freundliche, ruhige Weideschweine, die fast ausschließlich mit Gras ernährt werden können und nicht auf Kraftfutter angewiesen sind. „Wir bauen bewusst viel unterschiedliche Sorten Getreide, Gemüse, Salat und Beeren, an, damit der Boden sich auch wieder erholen kann“, erklärt Raquel. „Und auch nur so viel, damit wir zu zweit die Arbeit bewältigen können.“ Die frische Ernte wird dann einmal pro Woche an feste Kunden ausgeliefert, die mit ihrem Abo diese nachhaltige Form der Landwirtschaft unterstützen. Auf Anmeldung können kleine Gruppen das Öko-Paradies besuchen und werden mit Köstlichkeiten aus der hofeigenen Produktion bewirtet ([quintadarminho.pt](http://quintadarminho.pt)).

## Lustwandeln in noblen Gärten

Santar ist ein wunderschönes, aristokratisch geprägtes Dorf, 25 Kilometer von Viseu entfernt, im Herzen des Weingebiets



2



3



4

1. Das Rezept für das Pastel de Vouzela, eine süße Versuchung aus Eigelb und (viel) Zucker, stammt aus dem 19. Jh
2. Die Ponte 516 Arouca über dem Fluss Paiva ist die längste Fußgänger-Hängebrücke der Welt.
3. Romantisch: die Gärten von Santar
4. Wunderbarer Ausblick vom Alto de S. Macário (1052) auf die Berge von Montemuro, Estrela, Caramulo und Vale de Lafões

Fotos: S. 18/19: Gudrun Rentsch (2), Adobe Stock/homydesign (1), Santar Vila Jardim (1), Gudrun Rentsch (2), Adobe Stock/annamarques (1), Casa das Ameias (1)

Dão. Reiche Familien hatten hier ihre Landsitze mit eleganten Herrenhäusern, formalen Barockgärten oder Rosarien. Irgendwann fiel der Ort in eine Art Dornröschenschlaf. Nur der Weinbau rundum florierte. Die „Casa de Santar“ ([casadesantar.pt](http://casadesantar.pt)) etwa befindet sich seit 13 Generationen in Familienbesitz und verfügt mit 103 Hektar über den größten zusammenhängenden Weinberg des Dão. Von hier stammen die wohl elegantesten Weine Portugals, die auch international höchste Bewertungen erzielen. 2013 wurde schließlich das Tourismus-Projekt Santar Vila Jardim ([santarvilajardim.pt](http://santarvilajardim.pt)) gestartet. Jetzt verbinden Durchbrüche und Treppenanlagen fünf der Gärten, ein großer Gemeinschaftsgarten für alle Bewohner des Ortes wurde geschaffen und die vom Weinbau geprägte Landschaft in das Konzept eingebunden. Es gibt Konzerte, Picknicks, im Rahmen verschiedenster Themenführungen können Besucher alles über die Geschichte erfahren und die zauberhaften Gärten genießen.

## Radeln auf einer alten Bahntrasse

Nächster Stopp: Vouzela, eine charmante Kleinstadt, die als erste Gemeinde des Landes die internationale Tourismuszertifizierung „Biosphärenziel“ erhalten hat. Rund um den 1350-Einwohner-Ort erstreckt sich nämlich bergige Natur mit seltenen Tieren und Pflanzen, z.B. das botanische Reservat von Cambarinho am Nordhang des Caramulo-Gebirges. Das 24 Hektar große Naturreservat ist berühmt für seine immense Artenvielfalt. Da wächst z.B. ein endemischer Oleander (*Rhododendron-ponticum*), ein Strauch mit wunderschönen violetten Blüten, der eine Höhe von drei Metern erreichen kann. An der Praça da República in Vouzela befindet sich die „Casa das Ameias“ ([visitvouzela.com/ameias](http://visitvouzela.com/ameias)), ein altes Gebäude aus dem 16. Jahrhundert, das von seinen jetzigen Besitzern Maria Celeste und António Carvalho, die eigentlich mit Antiquitäten handeln, mit viel Liebe in ein exquisites wie einzigartiges Gästehaus umgewandelt wurde. Das alte Haus beherbergt heute zwei opulente Suiten, Küche, das Speisezimmer sowie eine charmante alte Kapelle, in der auch Trauungen stattfinden. In einem neuen Teil, der durch einen kleinen Garten angebunden ist, befinden sich sieben schicke Gartensuiten und das Schwimmbad mit tollem Blick auf die umliegenden Berge. Vouzela war an das landesweite Eisenbahnnetz angeschlossen, 1990 wurde die Strecke stillgelegt. Auf der alten Trasse wurde ganz neu ein promenadenähnlicher sieben Kilometer langer Rad- und Wanderweg bis nach Termas de São Pedro do Sul errichtet. Eine schöne Tour, die durch einen exotisch wie magisch anmutenden Wald bis in den malerischen Kurort führt. Ausgrabungen förderten dort übrigens römische Thermen aus dem 1. Jh. nach Chr. zutage, heute verfügt der moderne Thermalenort über ein breites Angebot von medizinischer Therapie und Thermalbädern. Aus einem überdimensionalen roten Wasserhahn im Freien sprudelt das Thermalwasser aber auch zur kostenfreien Nutzung. ♦



1



2

1. Alte Eisenbahnbrücke in Vouzela
2. Gartensuite in der „Casa das Ameias“

# INFO

### SEHENSWERT

**S. Macário Mountain.** Wildromantische Berglandschaft mit kleinen Schieferdörfern, ideal für ambitionierte Radfahrer und Wanderer. Auf dem Alto de S. Macário befinden sich zwei Kapellen, die dem hl. Macário gewidmet sind.

**Arouca Geopark.** [aroucageopark.pt](http://aroucageopark.pt). Region mit einem geologischen Erbe von außergewöhnlicher Bedeutung. Im spannen den Centro de Interpretação Geológica (Geologie-Erklärungszentrum) von Canelas, das an der Tour PR9 liegt (Schiefer-Route), gibt es eine Sammlung von Riesentrilobiten-Fossilien.

**Längste Fußgängerhängebrücke der Welt:** [516arouca.pt](http://516arouca.pt).

### UNTERKÜNFTE

**Pousada de Viseu.** [www.pousadas.pt](http://www.pousadas.pt). Historisches Ambiente, toller Innenhof, zentral gelegen

**Casa das Ameias Vouzela,** [www.visitvouzela.com/ameias](http://www.visitvouzela.com/ameias). Exquisites Gästehaus mit Pool

**Pensão David. Termas de S. Pedro de Sul.** Saubere Pension direkt am Fluss, spezialisiert auf Aktivtouristen. Inhaber **David Homem** bietet ganz **besondere Ausflüge** (auch geführte Rad- und Wandertouren) in die Umgebung an ([emotionsandbalance.pt](http://emotionsandbalance.pt))

### AUSKÜNFTE

[togetherthness.centerofportugal.com/de](http://togetherthness.centerofportugal.com/de)