

DONNA

Meine
Zeit ist
JETZT!

8/2017
Deutschland € 3,70
Österreich € 4,20
Schweiz SFR 7,40

Weg mit dem Krempel!

Wie ein Paar radikal
reduziert und sich
unendlich frei fühlt

Ganz entspannte Sommer-Looks

Mit einem Urlaubskoffer,
der zaubern kann, und
Pflege-Tipps fürs Haar ab 40

KUCHEN FÜR ALLE

Obst in überraschender
Begleitung – einfach köstlich
+ Draußen feiern: alles für
ein Fest im Grünen

Werden Sie
DONNA-
Titelmode!

Alle Infos ab S. 8

TSCHÜSS, LESEBRILLE

Wann macht
es Sinn, die Augen
lasern zu lassen?

Mein liebstes Souvenir

11 Wohnideen,
die Sie im Hotel gratis
bekommen

Endlich gute Freunde: mein Körper & ich

Wir haben viel zu viel Energie damit
verschwendet, ihn zu kritisieren. Jetzt ist es Zeit, die
Weiblichkeit zu feiern – in all ihren Facetten



15 Gründe, SÜDAFRIKA zu lieben

Die Landschaft! Das Licht! Die Tiere! Das Essen! Wenn unsere Kolleginnen von **Südafrika** erzählen, setzen sie hinter jeden Satz ein Ausrufezeichen – und verraten hier ihre besten Reisetipps

TEXT: ISCHTA LEHMANN



Diese afrikanischen Brillen-Pinguine am Boulders Beach wären ganz allein schon ein Grund, von Südafrikas Tierwelt zu schwärmen. **Linke Seite:** Das „Robberg Nature Reserve“ bietet tolle Wanderwege – und einen Blick auf Seebären

FOTOS: GETTY IMAGES/PAUL KENNEDY, ELINA GATHOF

Seit mir mein Mann, im Herzen Kapstädter, jetzt Wahlmünchner, vor acht Jahren seine Heimatstadt gezeigt hat, bin ich im Südafrika-Fieber. Meine Kollegin, DONNA-Modelleitung Maike Rohlfing, hat es bei der Arbeit erwischt: Wenn bei uns Winter ist, finden Modeproduktionen wegen des schönen Wetters oft am Kap statt. Unsere Kollegin Nina wiederum war diesen April zum ersten Mal in Südafrika – und wirkte wie frisch verliebt, so intensiv hatte sie das Land und die Gast-

freundschaft erlebt. Hochsaison ist um Weihnachten und Silvester herum, weil es dann am wärmsten ist. Allerdings auch am vollsten und teuersten. Schon deshalb empfiehlt sich, den (deutschen) Sommer als Reisezeit zu wählen. Wer einmal dort war, kommt immer wieder: ist aufs Neue fasziniert und entdeckt Unbekanntes. Mich hat zuletzt der Sternenhimmel in der kargen Halbwüste Karoo entzückt. Weitere Gründe, warum wir unser Herz an Südafrika verloren haben, finden Sie auf den nächsten Seiten!



HIN UND WEG
DONNA-
 Redakteurin
 Nina Berendonk
 war dieses Jahr
 zum ersten Mal
 in Südafrika.
 Die putzigen
 Erdmännchen
 haben es ihr
 besonders
 angetan



1. DIE TIERE, VON KLEIN BIS GROSS Klar, es ist absolut überwältigend, die „Big Five“ (Büffel, Elefant, Löwe, Nashorn und Leopard) zu sehen, etwa im „Krüger Nationalpark“. Oder die Wale: Von Juni bis November schwimmen sie bei Kalk Bay praktisch vor der Haustür, zum Beispiel vorm entzückenden „Chartfield Guesthouse“ (chartfield.co.za). Und in der Lodge „Zwartberg View“ (zwartbergview.co.za) sitzt man beim Sundowner auf der Veranda mit direktem Blick auf mümmelnde Zebras, Kudus und eine Giraffe. Mindestens ebenso aufregend sind aber auch all die kleinen Tiere: die Dassies (zu Deutsch: Klippschliefer), die ihre Näschen am Gipfel des Lion’s Head hervorstrecken. Die Pinguine, die am Boulders Beach oder in Betty’s Bay ins Wasser trippeln.

2. DIE MAGIE DER KAROO Die Halbwüste Karoo nimmt fast ein Drittel des Landes ein: eine karge, staubige, mit holzigem Gestrüpp gesprenkelte Gegend – die eine ungeheure Faszination ausübt. Fast meditativ wirkt es etwa, wenn man mit dem „Rovos Rail“ (rovos.com), einem altmodischen Luxuszug, bei der Fahrt von

Kapstadt nach Pretoria hindurchrollt. Mittendrin in der Einsamkeit ist man auf der zum Ferienhaus umfunktionierten Karoo-Farm „Brinksfontein“ (brinksfontein.co.za). Und niemand schreibt liebevoller über das Leben in der Karoo als Sally Andrews in ihren „Tannie Maria“-Krimis (dt. bei Atrium), samt Kochrezepten aus der Gegend.

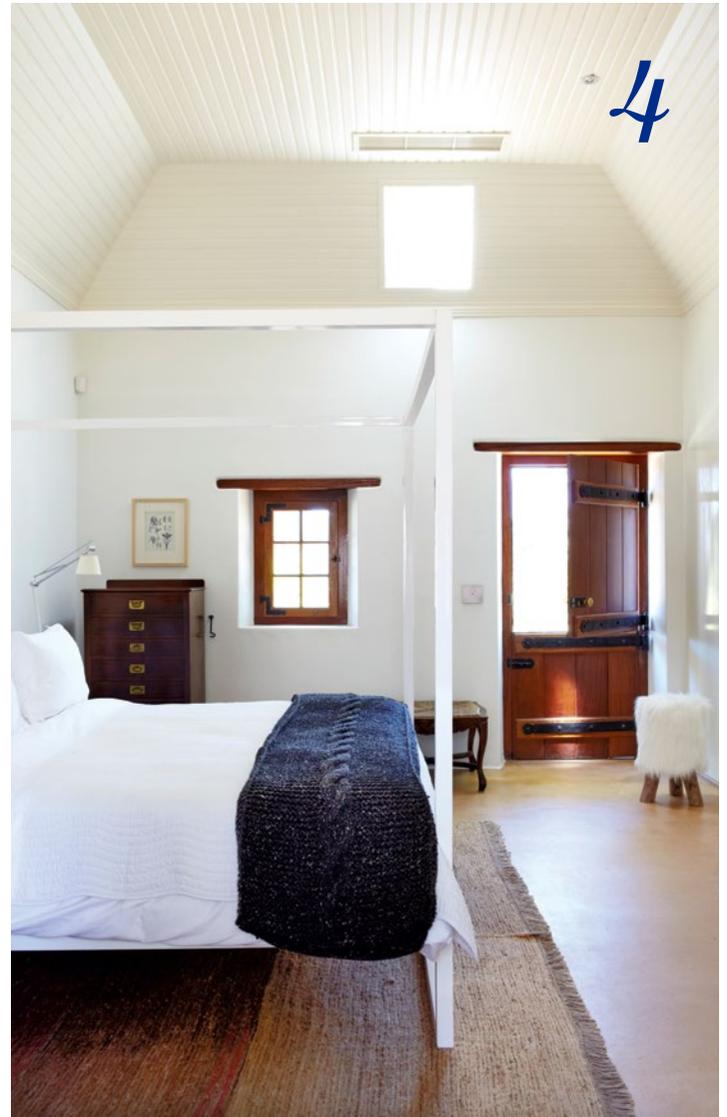
3. DIE GASTFREUNDSCHAFT Wer das Glück hat, von einem Südafrikaner zum Braai eingeladen zu werden, sollte sich das auf keinen Fall entgehen lassen: Da geht's nicht um profanes Grillen, das ist ein Nationalsport – und der ultimative Beweis der Gastfreundschaft! Aber es gibt auch andere Gelegenheiten, die Offenheit der Südafrikaner zu erleben: Köchin Zainie Misbach veranstaltet ihre Kochkurse in kapmalaiischer Küche in ihrem Haus im Kapstädter Viertel Bo-Kaap. Dort lernt man, Currys und Samosas zuzubereiten, und speist in ihrem Wohnzimmer (bokaapcookingtour.co.za). Auch bei privaten Mini-Restaurants wie „VegTable“ (vegtable.co.za) oder auf der „Fynboshoek Cheesefarm“ (fynboshoek.co.za) öffnen Gastgeber ihre Häuser.

4. DIE FARMEN Nein, das sind keine Bauernhöfe, die man in Südafrika bewirtschaftet, das sind zum Teil gigantische Landgüter. Zum Beispiel das hochherrschaftliche „Babylonstoren“ (babylonstoren.co.za) mit seinen 3,5 Hektar großen Gärten, die man besichtigen kann, einem Farmshop, dem eleganten Hotel und tollen Restaurants mit Produkten frisch vom Feld. Zauber- ▶



KAPSTADT-FAN

Ischta Lehmann, hier vor dem Lion's Head, ist der „Mother City“ verfallen – und mit einem Südafrikaner verheiratet



5



6

haft und mit Familien-Entertainment: die „Imhoff Farm“ (imhofffarm.co.za) in Kommetjie bei Kapstadt. Gleich mehrere Weinfarmen steuert man bei einer Fahrt mit der „Wine Tram“ in Franschhoek an. Viele bieten nicht nur Weinproben an, sondern haben auch richtig klasse Restaurants, z. B. „Bread & Wine“ in „Môreson“.

5. DIE STRÄNDE Ganz schön fies: An der Westküste des Landes schlägt kaltes Atlantik-Wasser auf. Bei Kapstadt ist Baden also eher eine Mutprobe. Erst ab der Südspitze des Landes, beim Kap Agulhas, bekommt man den milderen Indischen Ozean zu spüren. Eine Ausnahme stellt die Lagune im zauberhaften kleinen „West Coast National Park“ dar, etwa 120 Kilometer nördlich von Kapstadt (sanparks.org). Aber Strände sind ja nicht nur zum Baden da: Man kann auch prima surfen (z.B. in Muizenberg) oder einfach die hübschen bunten Strandhäus-

chen bewundern, die in Muizenberg, Fish Hoek und St. James so dekorativ in der Gegend stehen.

6. DIE BISTRO-QUEEN Leckerer, perfekt präsentiertes Essen in schönen Locations: Die Tages-Restaurants „Tashas“ von Natasha Sideris (tashascafe.com) sind in Südafrika eine Institution. Als sie 2005 ihr erstes Bistro in Johannesburg eröffnete, dachte Sideris noch, sie würde irgendwann ihr Psychologie-Studium mit einem Doktor krönen. Daraus wurde nichts. Dafür gibt es „Tashas“ jetzt nicht nur in vier afrikanischen Städten, sondern auch in Dubai und Abu Dhabi.

7. DIE KAUF-FRAUEN Mit ihrer süßen Boutique „Two on Toast“ in der Küstenstadt Knysna hatten Gina Potgieter und Jayne Naisby schon viele Fans. Von Sandalen, Kleidern und Kaftanen bekommen sie immer noch nicht genug, aber seit sie Kinder haben, hat ihr Style sich verändert. In ihrem neuen Geschäft „Madam Botany“ (madambotany.co.za) findet man nicht mehr nur „Mädchen-Sachen“, sondern auch Hübsches fürs Heim, Spiele für Kinder und Cooles für Männer, vieles von lokalen Designern. Und, der Name verrät es: viel Botanik.

8. MUSEEN VON SUPER BIS SKURRIL Ein Museum, das auf dem ganzen Kontinent einmalig ist, eröffnet im September in Kapstadt: das „Zeit Museum of Contemporary Art Africa“ (zeitmocaa.museum). Auf neun Etagen wird die imposante Sammlung zeitgenössischer afrikanischer Kunst des deutschen Initiators Jochen Zeitz präsentiert. Ein absolutes Muss ist natürlich der Besuch der ehemaligen Gefängnisinsel Robben Island und des „Apartheid Museum“ in Johannesburg (apartheidmuseum.org, im Bild), das die aufwühlende Geschichte dieses Landes phänomenal dokumentiert. Dazwischen gibt es immer wieder die abgefahrensten kleinen Museen, wie das „Owl House“ in Nieu-Bethesda in der Karoo (theowlhouse.co.za) mit einem Skulpturengarten aus Beton-Tieren.

9. UNFASSBARE LANDSCHAFTEN In diesem Land gibt es unzählige Flecken, die einem schlichtweg die Sprache verschlagen. Etwa die Berglandschaft des Escarpment in der Region Mpumalanga mit den Aussichtspunkten „Three Rondavels“ (im Bild), „Bourke's Luck Potholes“ und „God's Window“ (der Name verspricht nicht zu viel!). Was man sich auch nicht entgehen lassen sollte: eine Fahrt auf der „Panorama Route“ durch die Drakensberge, die Route 62 von Kapstadt nach Port ▶





Elizabeth, „Midlands Meander“ in KwaZulu-Natal und den „Chapman’s Peak Drive“, eine neun Kilometer lange Küstenstrecke zwischen Hout Bay und Noordhoek.

10. DAS FANTASTISCHE ESSEN Südafrika ist nichts für Abnehmwillige – es gibt einfach zu viele gute Restaurants. Regelmäßig an der Spitze der Bestenlisten: „The Test Kitchen“ von Luke Dale-Roberts in Kapstadt – monatelang im Voraus ausgebucht. Tipp: Seine Läden „The Pot Luck Club“ und „The Shortmarket Club“ sind auch top (thetestkitchen.co.za) und auf dem „Neighbourgoods Market“ in Woodstock hat Dale-Roberts einen Stand mit klasse Röstis (jeden Samstag). Ebenfalls grandios: „The Kitchen at Maison“ (maisonestate.co.za) in Franschhoek: mit Weinbergblick und Hühnern im Garten. Gut für Infos: eatout.co.za.

11. DIE LIEBE-MACHERIN Michelle Obama war schon da, viel wichtiger aber: Hier trifft sich die Nachbarschaft. Das Tagescafé „The Kitchen“ von Karen Dudley ist ein Anziehungspunkt in Kapstadts einstigem Problem- und jetzt Design-Viertel Woodstock. Dudley, die das Catering-Business in London lernte, verkauft die leckersten Salate und ihr beliebtes „Love-Sandwich“ mit selbst gebackenem Brot. Ihre Rezepte verrät sie in ihrem Buch „A Week in The Kitchen“ (nur auf Englisch).



12. DIE MUSIK Südafrika rockt! Die Band Freshlyground (s. Foto) kennt man von ihrer Zusammenarbeit mit Shakira beim WM-Song „Waka Waka“, viel besser ist aber ihr Hit „Pot Belly“ und der neue Song „Banana Republic“. Weitere Namen, die man sich merken sollte: The Parlotones (Ohrwurm: „Fly To The Moon“), Goldfish, Prime Circle und Newcomerin Alice Phoebe Lou. In malerischer Kulisse: Konzerte im „Kirstenbosch National Botanic Garden“ in Kapstadt.

13. LIEBLINGSLÄDEN Die geballte Ladung Shopping-Lust ist in der „Watershed“ an Kapstadts Waterfront versammelt: Über 150 Stände und Läden mit lokalem Design und Kunsthandwerk (s. Foto). Im Küsten-Vorort Kalk Bay gibt es tolle Designläden und Galerien, z. B. die „Kalk Bay Modern“ (kalkbaymodern.co.za), und die besten Mitbringsel findet man in den kleinen Lädchen in der „Old Biscuit Mill“ in Kapstadt (theoldbiscuitmill.co.za).

14. KUNST UND DESIGN Südafrika brummt vor Kreativität. In Kapstadt und Johannesburg präsentiert die Galerie „Southern Guild“ herausragendes



lokales Design, z. B. von Hamed Ouattara (ganz re.), dessen Möbel Kunst sind. Am ersten Donnerstag jedes Monats (first-thursdays.co.za) kann man in beiden Städten abends durch die Galerien schlendern.

15. DER TAFELBERG Wie kann ein Berg nur so unverschämt fotogen sein? Der Tafelberg, Kapstadts Wahrzeichen, ist von jeder Seite ein Hingucker, besonders aber vom kleinen, feinen Ort Table View. ▣

