# Unvergessliches zwischen Abenteuer und Genuss

**REISE** Georgien gilt als aufstrebende Slow-Travel-Destination Europas

**TIFLIS**/PR – Während viele europäische Reiseziele unter starkem Besucherandrang, überfüllten Hotspots und Overtourism leiden, setzt Georgien bewusst auf einen anderen Tourismusansatz. Im Mittelpunkt stehen Entschleunigung, authentische Begegnungen und nachhaltiges Reisen. Zwischen den Gipfeln des Kaukasus, einer jahrtausendealten Kultur und ausgeprägter Gastfreundschaft entwickelt sich das Land zu einer der spannendsten Slow-Travel-Destinationen Europas.



Unberührte Natur so weit das Auge reicht - wie hier die Lamaria Kirche am Fuße des Schchara, der mit 5201 Metern als höchster Berg Georgiens gilt. BILD: GEORGIAN NATIONAL TOURISM ADMINISTRATION

### Landschaft als Grundlage des langsamen Reisens

Diese Form des Reisens wird in Georgien unmittelbar durch die Landschaft getragen. Auf engem Raum vereint das Land schneebedeckte Hochgebirge, grüne Weinregionen, subtropische Küsten am Schwarzen Meer und weite Nationalparks. Gerade diese Vielfalt lädt dazu ein, sich Zeit zu nehmen und Regionen intensiver zu erleben, statt sie nur zu durchqueren.

Abgelegene Gebirgsregionen wie Swanetien oder Tuschetien verstärken diesen Charakter. Mehrtägige Wanderungen von Dorf zu Dorf, einfache familiengeführte Gästehäuser und persönliche Begegnungen prägen das Reiseerlebnis. Nachhaltige Trekkingangebote mit lokalen Guides sorgen zugleich dafür, dass Wertschöpfung in den Regionen bleibt und traditionelle Lebensweisen erhalten werden.

Auch Nationalparks wie Borjomi-Charagauli oder Lagodechi stehen für diese Form des Reisens: Naturerlebnis ohne Hektik, mit Fokus auf Ruhe, Achtsamkeit und Umweltbewusstsein.



Georgien liegt am Schwarzen Meer und verfügt über rund 300 Kilometer Küste. BILD: GEORGIAN NATIONAL TOURISM ADMINISTRATION



Wein und Kulinarik gehören in Georgien zusammen, schließlich gilt das Land als eine der ältesten Weinregionen der Welt. Und aus der Küche kommen regionale und saisonale Spezialitäten. BILD: GEORGIAN NATIONAL TOURISM ADMINISTRATION

### Kultur als gelebte Gastfreundschaft

Diese Nähe zur Natur setzt sich in der georgischen Kultur fort. Gastfreundschaft ist hier kein touristisches Konzept, sondern tief verankert im Alltag. Begegnungen entstehen selbstverständlich – beim Essen, im Gespräch oder durch spontane Einladungen.

Ein zentraler Ausdruck dieser Kultur ist die traditionelle Supra, das georgische Festmahl. Es verbindet Essen, Gemeinschaft und Rituale zu einem sozialen Erlebnis, bei dem Austausch und Miteinander im Vordergrund stehen. Diese Form des Zusammenkommens prägt das Verständnis von Reisen im Land maßgeblich.

### Wein, Kulinarik und Zeit als Erlebnisfaktor

Auch die kulinarische Tradition folgt diesem Prinzip der Entschleunigung. Georgien gilt als eine der ältesten Weinregionen der Welt. Seit über 8.000 Jahren wird Wein in Qvevris, in der Erde vergrabenen Tonamphoren, hergestellt, eine Methode, die von der UNESCO als immaterielles Kulturerbe anerkannt ist.

In kleinen Familienweingütern wird diese Tradition nicht nur bewahrt, sondern aktiv gelebt. Verkostungen und persönliche Begegnungen mit Winzerfamilien machen deutlich, wie eng Landwirtschaft, Kultur und Gemeinschaft miteinander verbunden sind.

Auch die Küche folgt diesem Ansatz: Regionalität, Saisonalität und Handwerk prägen die Gerichte. Ob Walnüsse, Kräuter, Käse oder frisches Gemüse, Essen wird zum Teil des Reiseerlebnisses und nicht nur zur Verpflegung.

### Reisen im eigenen Tempo

Diese kulturelle und landschaftliche Vielfalt lässt sich besonders gut in einem entschleunigten Reisemodus erleben. Georgien eignet sich ideal für längere Aufenthalte und individuelle Routen abseits klassischer Rundreisen.

Ein gut ausgebautes Verkehrsnetz ermöglicht es, zwischen Regionen zu wechseln, ohne das Reisegefühl der Langsamkeit zu verlieren. Ob Wanderungen zwischen Bergdörfern, Aufenthalte in Weinregionen oder Naturerlebnisse in Nationalparks, das Land lädt dazu ein, tiefer einzutauchen statt Sehenswürdigkeiten abzuhaken.

Auch im Vergleich zu anderen europäischen Reisezielen bietet Georgien dabei einen entscheidenden Vorteil: hohe Authentizität bei gleichzeitig sehr gutem Preis-Leistungs-Verhältnis.

### Eine Destination im bewussten Wandel

Parallel dazu entwickelt Georgien seine Tourismusstrategie zunehmend nachhaltig weiter. Im Mittelpunkt stehen Qualität statt Quantität, regionale Wertschöpfung und der Schutz natürlicher Ressourcen. Ziel ist es, Wachstum bewusst zu steuern und die kulturelle sowie landschaftliche Vielfalt langfristig zu bewahren.

Mehr Informationen unter https://georgia.travel/

# Schneller zum Facharzttermin: Was Patienten tun können

**GESUNDHEIT** Termine beim Facharzt sind rar – digitale Angebote, Hausärzte und die 116 117 helfen

**IM NORDWESTEN**/DJD – „Leider erst wieder in acht Wochen." Sätze wie diesen bekommen viele Patientinnen und Patienten auf der Suche nach einem Arzttermin zu hören – wenn sie mit ihrem Anruf überhaupt zur Praxis durchkommen. Gerade bei Fachärzten wie Gynäkologen, Hautärzten oder Orthopäden sind freie Termine knapp. Gründe dafür gibt es viele: Die Nachfrage ist hoch, gleichzeitig fehlt es vielerorts an Spezialisten. Hinzu kommt, dass die vorhandenen Kapazitäten häufig geringer sind, als es die Zahlen vermuten lassen, etwa weil mehr Ärztinnen und Ärzte in Teilzeit arbeiten, kurz vor dem Ruhestand stehen oder der Verwaltungsaufwand viel Zeit bindet. Gleichzeitig steigt der Behandlungsbedarf durch eine älter werdende Bevölkerung und mehr chronische Erkrankungen stetig an.



Auf Facharzttermine beim Dermatologen warten Patienten oft besonders lange – zwei bis drei Monate sind da keine Seltenheit. BILD: DJD/DOCTOLIB/GETTY IMAGES/STEFANAMER

### Digitale Unterstützung

Für Patientinnen und Patienten bedeutet das jedoch nicht, dass sie der Situation völlig ausgeliefert sind. Unter der Telefonnummer 116117, auf der gleichnamigen Website oder über die App können gesetzlich Versicherte dringliche Arzttermine innerhalb von vier Wochen buchen. Denn Arztpraxen sind gesetzlich verpflichtet, dem Patientenservice 116117 freie Termine zur Verfügung zu stellen. Wer flexibel ist, erhöht seine Chancen deutlich. Unterstützen können auch digitale Buchungsangebote wie die des digitalen Gesundheitsbegleiters Doctolib. Dort erhält man rund um die Uhr einen schnellen Überblick über verfügbare Termine und kann diese direkt in der Doctolib-App buchen. Nutzen Patienten zudem die Wartelistenfunktion, profitieren sie zusätzlich von kurzfristig freigewordenen Terminen. Auf der Webseite www.doctolib.de finden sich eine genaue Beschreibung, wie die Terminvereinbarung funktioniert sowie weitere Informationen und Tipps.

### Hausärzte können vermitteln

Sind die Beschwerden akut, ist die Hausarztpraxis die erste Anlaufstelle. Sie kann die Dringlichkeit einschätzen und gegebenenfalls bei der Vermittlung eines schnelleren Termins unterstützen. Auch die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen bieten Hilfe: Gesetzlich Versicherte können sich dort melden und erhalten innerhalb vorgegebener Fristen einen Termin bei einer Spezialistin oder einem Spezialisten.



Online-Plattformen können bei der Suche nach einem Arzttermin unterstützen und die Wartezeit oft deutlich verkürzen. BILD: DJD/DOCTOLIB/GETTY IMAGES/IZUSEK