Ein Land zum Ausprobieren – für Groß und Klein

REISE Warum sich ein Blick nach Tschechien für den Familienurlaub lohnt

PRAG/PR – Die Suche nach einem Reiseziel, das Kindern Raum zum Entdecken gibt und gleichzeitig Eltern überzeugt, ist oft näher als gedacht. Tschechien bündelt auf überschaubarem Raum, was Familien unterwegs brauchen: kurze Wege und Erlebnisse für Groß und Klein. Unser Nachbarland präsentiert sich als Familiendestination, das gekonnt unterschiedlichste Interessen zusammenführt: Technik und Natur, Geschichte und Gegenwart, Aktivität und Erholung. Zwischen interaktiven Science Centern, märchenhaften Burgenlandschaften und stillen Naturkulissen entsteht ein Urlaub für die ganze Familie.



Ein überraschend vielseitiges Familienreiseziel: Tschechien verbindet auf kurzen Wegen interaktive Wissenswelten, lebendige Kultur und naturnahe Abenteuer. BILD: VISITCZECHIA/JAN KASL

Wo Technik zum Abenteuer wird

Nordböhmen zeigt, wie sich Lernen und Erleben mühelos verbinden lassen. In Liberec zieht der futuristisch anmutende Berg Ještěd mit seinem Fernsehturm die Blicke auf sich – doch im Tal wartet das eigentliche Experimentierfeld für Familien. In den Science Centern iQLANDIA (für die älteren Kinder) und iQPARK (für die jüngeren Kids) wird Wissen greifbar: Hunderte interaktive Exponate laden dazu ein, Naturgesetze nicht nur zu verstehen, sondern auszuprobieren. Dabei entstehen die Aha-Momente ganz nebenbei.

Weiter östlich, in der Region rund um Ostrava, schlägt Tschechien ein anderes Kapitel auf: Das ehemalige Hüttenareal und Stahlwerk Dolní Vítkovice hat sich zu einem offenen Lern- und Erlebnisraum entwickelt. Hochöfen und Förderanlagen bilden heute die Kulisse für Festivals, Ausstellungen und Familienprogramme – und machen Technikgeschichte erfahrbar.

Wo Stadtgeschichte spielerisch zum Leben erwacht

Auch Prag richtet sich zunehmend an Familien, die mehr wollen als klassische Stadtrundgänge. Museen überzeugen mit interaktiven Konzepten, spezielle Führungen richten sich gezielt an junge Besucher, und illustrierte Stadtpläne erwecken Legenden zum Leben. Ein neues Format bringt zusätzlich Bewegung ins Sightseeing: Die App Playing Prague verwandelt die Stadt seit 2025 in ein digitales Spielfeld. Nutzer schlüpfen in die Rolle historischer Persönlichkeiten, errichten virtuelle Bauwerke und folgen den Spuren böhmischer Geschichte.

Im Umland wartet Mittelböhmen mit einer dichten Burgen- und Schlösserlandschaft auf. Schloss Loučeň wird ebenfalls spielerisch erkundet: Zwölf Labyrinthe und Irrgärten im Park fordern Orientierungssinn und Entdeckergeist. Anderswo wird Geschichte zur Bühne – etwa auf den Spuren des Videospiels Kingdom Come: Deliverance, das reale Orte mit virtuellen Erzählwelten verbindet.

Wo Natur Generationen verbindet

Wer im Urlaub bewusst entschleunigen möchte, findet in Tschechien ideale Voraussetzungen. Mehr als 2.700 geschützte Naturgebiete bieten Raum für Bewegung, Rückzug und gemeinsame Erlebnisse. Das Riesengebirge mit der Schneekoppe zählt zu den bekanntesten Regionen, doch auch weniger bekannte Landschaften eröffnen überraschende Perspektiven. Ein Höhepunkt für schwindelfreie Familien ist die SkyBridge 721 – die zweitlängste Fußgänger-Hängebrücke der Welt.

Wer es komfortabler mag, wechselt auf einen der zahlreichen Bauernhöfe, wo Kinder Tiere versorgen und Handwerk hautnah kennenlernen. Freilichtmuseen ergänzen das Naturerlebnis um eine kulturelle Dimension: Dort wird nicht nur gezeigt, wie früher gelebt wurde – Besucher greifen selbst zu, probieren Techniken aus und tauchen in vergangene Alltagswelten ein.

Wo Reisen für Familien einfach wird

Tschechien punktet beim Familienurlaub mit praktischen Rahmenbedingungen: In Prag etwa nutzen Kinder bis 15 Jahre den öffentlichen Nahverkehr kostenlos. Auch landesweit bleibt Mobilität erschwinglich: Kinder bis sechs Jahre reisen gratis, für ältere Kinder und Jugendliche gelten deutliche Ermäßigungen im Bus- und Bahnverkehr. Hinzu kommt die kompakte Struktur des Landes: Zwischen Natur, Stadt und Sehenswürdigkeiten liegen oft nur kurze Distanzen – ein Vorteil mit jüngeren Kindern.

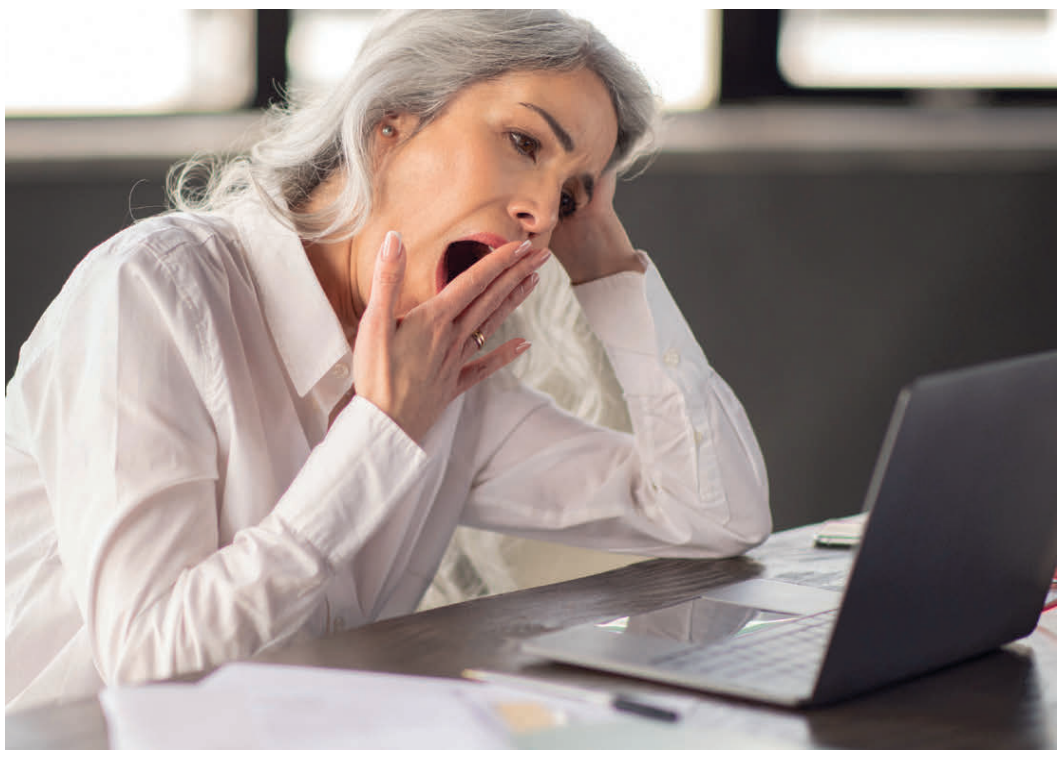
Praktische Informationen unter: https://www.visitczechia.com/de-de/travel-info/de-familienurlaub

Kostenlose Broschüre zum Download hier: https://pdf.czechtourism.com/family_holidays_de/

ANZEIGE

Cholesterinsenker

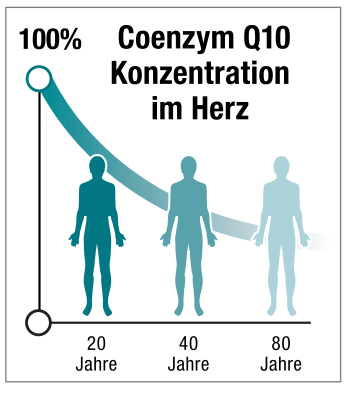
Warum machen sie uns müde und erschöpft?



Sie nehmen cholesterinsenkende Medikamente ein und fühlen sich oft müde und erschöpft oder haben Muskelbeschwerden? Das steckt dahinter…

Fast acht Million Deutsche nehmen aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen. Wie bei fast allen Arzneimitteln kann es aber auch bei Statinen – neben deren positiver Wirkung – zu unerwünschten Begleiterscheinungen kommen. So kann eine Statintherapie etwa von anhaltender Erschöpfung, dem Gefühl ständiger Müdigkeit oder auch muskulären Problemen begleitet sein. Woran liegt das?

Zu wenig Coenzym Q10!
Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern ungewollt auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Im Gegensatz zu dem überschüssigen Cholesterin ist dieser Stoff lebenswichtig für unseren Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleiterscheinungen kommen.



Zusätzlicher Abbau
Die Grundproblematik: Mit zunehmendem Alter nimmt der körpereigene Coenzym Q10 Spiegel ab. Bereits mit 40 Jahren reduziert er sich bei Männern wie Frauen um rund ein Drittel. Patienten, die Cholesterinsenker verschrieben bekommen, trifft es also gleich doppelt. Immer mehr Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenkern zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. In den USA ist diese Kombination längst gängige Praxis.

Sinnvolle Ergänzung
In Österreich vertrauen die Apothekenkunden hier vor allem auf Dr. Böhm® Coenzym Q10.* Nur eine Kapsel davon liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg. Es ist in seiner Zusammensetzung einzigartig und überzeugt Ärzte wie auch Apotheker unter anderem durch:

- ***Bioverfügbarkeit***

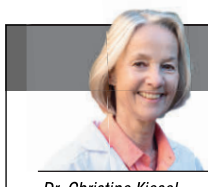
Da Coenzym Q10 fettlöslich ist, wurde der Nährstoff in den Kapseln in Öl gelöst. Nur so kann es vom Körper gut aufgenommen werden. Man kennt dies auch vom Karottensaft, den man immer mit ein paar Tropfen Öl verfeinern sollte, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.

- ***Höchste Qualität nach Arzneimittelstandards***

Wie alle Dr. Böhm®-Produkte werden auch die Coenzym-Q10-Kapseln nach höchsten Arzneimittelstandards produziert. So können Sie auf die Sicherheit und Qualität des Produktes vertrauen.

Gestalten Sie Ihre Statin-Therapie sinnvoll mit der Ergänzung Dr. Böhm® Coenzym Q10.

*Apothekenabsatz Coenzym Q10 lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 03/26



FRAGE an den Experten

Dr. Christine Kiesel
Allgemeinmedizinerin

Ubichinon oder Ubichinol?

Coenzym Q10 ist in zwei Formen verfügbar: Ubichinon und Ubichinol. Obwohl beide im Körper vorkommen, unterscheiden sie sich in ihrer physiologischen Rolle. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln liegt die überzeugendste Studienlage eindeutig für Ubichinon vor.

Achten Sie beim Produktvergleich auf diesen wichtigen Unterschied.

PRODUKT-TIPP
DIE ERGÄNZUNG ZU CHOLESTERINSENKERN



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 für Sie unter: **PZN: 20398051 (30 Stk)** UVP: 19,90 €