

## Wandern mit „Anti-Aging“-Effekt:

**Sardinien ist eine von fünf „Blauen Zonen“ weltweit - hier werden viele Menschen dank gesunder Lebensweise überdurchschnittlich alt. Auf einer Wander-Erlebnisreise von Weltweitwandern machen die Gäste einen „Selbsterfahrungs-test“.**

Graz, 16. April 2024 (WWW) - Auf der Mittelmeerinsel Sardinien werden viele Einheimische steinalt. Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen konnten herausfinden, woran das liegt: Hier, in einer von nur fünf sogenannten „[Blauen Zonen](#)“ weltweit, führen die Menschen eine besonders gesunde Lebensweise - eine Mischung aus bewusster, meist pflanzlicher Ernährung, Bewegung, einem sinnvoll erfüllten und stressfreien Leben sowie einem freundschaftlichen Miteinander in guter Gemeinschaft.

Die Wanderreise „[Sardinien - auf alten Hirtenpfaden](#)“ des Reisespezialisten [Weltweitwandern](#) ist ein neuntägiger „Erlebnis-Intensivkurs“, bei dem die Gäste auch mehr über dieses außergewöhnliche „Anti-Aging“-Geheimnis der Sarden und Sardininnen erfahren: Renato, der Local Guide, der die kleine Wandergruppe von Weltweitwandern begleitet, zeigt den Teilnehmenden auf abwechslungsreichen Tageswanderungen seine Lieblingsorte. Er lenkt die Blicke auf Unbekanntes und Überraschendes und verrät in unterhaltsam-informativen Anekdoten spannendes Insiderwissen über Sardinien, die Inselbewohner und -bewohnerinnen und deren bewusste Lebensweise. Kein Wunder, dass sich die Reisenden nach der gut einwöchigen Wander-Erlebnisreise nicht nur erholter, sondern insgesamt besser und nachhaltig inspiriert und motiviert fühlen.

### **Eine Reise wie eine Blaupause in die Lebensweise der Sarden: achtsam, bodenständig, sozial und nachhaltig**

„Ich denke, es ist dieser einzigartige Mix, der diese Reise von Weltweitwandern unvergleichlich macht - eine Mischung, die berührt, begeistert, formt und in Erinnerung bleibt. Die Reise ist eine kleine „Blaupause“ von dem Leben in der Blauen Zone Sardinien“, schwärmt Renato. „Die Gäste schätzen die Unterbringung im familiären Agriturismo, das gesellige Beisammensein, die hausgemachte, traditionelle Küche aus frischen, regionalen Zutaten und die atemberaubende landschaftliche Schönheit der Insel, die wir täglich gemeinsam auf unseren moderaten Genuss-Wanderungen entdecken.“

Zu Gast sind die Weltweitwanderer und -wanderinnen auf dem charmanten Bauernhof von Guiseppa und Angela, die das Herz ihrer neuen Teilzeit-Mitbewohner im Sturm erobern. Während sich Guiseppa als Landwirt und Hirte um seine rund 200 Ziegen kümmert, liebt es seine Frau, die Gäste kulinarisch zu verwöhnen. Allein wegen ihrer Kochkunst und der vielfältigen köstlichen Gerichte, die sie auf den Tisch zaubert, lohnt es sich schon, an dieser [Sardinien-Reise](#) teilzunehmen. Einmal in der Woche wird gemeinsam gekocht - dann zeigt Angela ihren Gästen, wie man Renatos Lieblingsessen, „Culurgiones“, zubereitet. Die Teigtaschen aus Hartweizengries mit einer Füllung aus Kartoffeln, Minze und Käse sind eine Spezialität der Mittelmeerinsel und bei den Menschen dort sehr beliebt.

### **Stressfrei und erlebnisreich: moderate Tageswanderungen mit Genuss**

Das genussvolle Erleben der Natur steht bei der liebevoll konzipierten, neuntägigen Sardinien-Wanderreise im Vordergrund: Täglich begleitet Renato die Teilnehmer auf vier- bis fünfstündigen Touren und zeigt ihnen "seine" besonderen Orte im romantischen Südwesten der Insel. Auf alten, leicht begehbaren Schäfer- und Hirtenpfaden führen die Wanderungen durch grüne Hügel, abgeschiedene Täler und zu verlassen Bergbaudörfern. Umwerfend der Ausblick, den die Wanderbegeisterten von einem 3.500 Jahre alten Turm genießen dürfen, nicht minder beeindruckend der von den bis zu 50 Meter hohen Sanddünen der Piscinas an der Costa Verde.

Auf den vierten Reisetag freut sich der Weltweitwandern-Guide besonders - dann geht es auf den 785 Meter hohen Monte Arcuentu. „Der Berg ist einer meiner Lieblingsorte. Er war ursprünglich ein Vulkan, hat eine schroffe, fast mystische Beschaffenheit. Von seinem Gipfel aus hat man einen fantastischen Blick über nahezu die gesamte Insel“, schwärmt Renato.

### **Wie alle Reisen von Weltweitwandern: konzipiert nach strengen, nachhaltigen Kriterien**

Weltweitwandern legt großen Wert auf [Nachhaltigkeit](#). Mit seinen Reisen will der Veranstalter in dem bereisten Land die lokale Bevölkerung und Wirtschaft unterstützen und Investitionen in die Zukunft ermöglichen: Die lokale Wertschöpfung - damit wird der Anteil am Reisepreis bezeichnet, der direkt den Menschen vor Ort zugutekommt - der neuntägigen Wander-Erlebnisreise liegt bei 67 Prozent. Weltweitwandern nimmt bei seiner Reisekonzeption sämtliche Beteiligten entlang der Wertschöpfungskette in ihre Verantwortung und ruft sie auf, ihren eigenen Beitrag für einen nachhaltigen Tourismus zu leisten. Partnerbetriebe wie Restaurants oder Unterkünfte tragen durch Initiativen z.B. im Bereich Müllvermeidung, Ressourcenschonung (Wasser, Energie), aber auch durch die Verwendung von regionalen Lebensmitteln maßgeblich dazu bei, dass Reisen des Veranstalters ganzheitlich nachhaltig sind.

### **Reisepreis und Buchung**

Die neuntägige Reise „Sardinien - auf alten Hirtenpfaden“ ist im Frühjahr und Herbst 2024 an ausgewählten Terminen zum Preis ab 2.250 Euro/Person/DZ inkl. VP, deutschsprachigem Local Guide und Flug direkt beim Veranstalter unter [www.weltweitwandern.com/itg03](http://www.weltweitwandern.com/itg03) buchbar. Die CO<sub>2</sub>-Kompensation der von Weltweitwandern gebuchten Flüge ist im Reisepreis enthalten.

### **Noch mehr Dolce Vita und Genuss im Italien-Programm von Weltweitwandern**

Italien ist eines der Schwerpunkt-Reiseländer im Portfolio von Weltweitwandern. Von Südtirol und das Friaul, das Piemont und Ligurien über Apulien und Cilento bis nach Neapel und Kalabrien können Wanderbegeisterte den Stiefel Italiens auf Wanderschuhen entdecken. Hinzu kommen noch Inselreisen auf Sizilien, den Liparischen Inseln und Sardinien. Insgesamt [13 Wander-Erlebnisreisen](#) stehen zur Wahl.

Wer Appetit auf weitere Genuss-Wandertouren in Italien bekommen hat, dem empfiehlt der Spezialist für außergewöhnliche Wander-Erlebnisreisen neben der o.g. Reise [Sardinien - auf alten Hirtenpfaden](#) auch die drei Touren durch den Nationalpark [Cilento](#), [Umbrien](#) oder [Piemont](#). Neben grandiosen Naturerlebnissen und moderaten Wanderungen stehen Entschleunigung, Slow Food, Wein und besondere Begegnungen im Mittelpunkt des jeweiligen Programms.

## Über Weltweitwandern

Der Wanderreise-Veranstalter mit Sitz in Graz bietet seit 25 Jahren sorgfältig konzipierte Wander-Erlebnisreisen in kleinen Gruppen auf fünf Kontinenten an, deren Bandbreite von gemütlichen Wanderungen auf leichten Wegen über die klassische Wanderreise bis hin zu anspruchsvollen Trekkingtouren reicht. Die Wanderungen sind dabei nie Selbstzweck oder nur Sport, sondern dienen als Mittel einer Begegnungsreise zu anderen Landschaften, Menschen und Kulturen und zu sich selbst. Mit nachhaltig konzipierten Reisen will Weltweitwandern einen verantwortungsvollen Tourismus in den bereisten Ländern vorantreiben und arbeitet bewusst mit lokalen Partnern und Guides, um einen Großteil der Wertschöpfung im Land zu belassen.

Im März 2023 wurde dem Veranstalter aufgrund seines herausragenden nachhaltigen Engagements das international renommierte Travelife Zertifikat verliehen.

Über den Verein „Weltweitwandern Wirkt!“ unterstützt der Reiseveranstalter große internationale Bildungsprojekte.

[www.weltweitwandernwirkt.org](http://www.weltweitwandernwirkt.org)

Weitere Informationen unter [www.weltweitwandern.com](http://www.weltweitwandern.com)