



Gong

Leichte Küche
für den
Sommer



Raffinierte Rezepte
mit frischen Zutaten

Colmegna am
Lago Maggiore im
Norden Italiens



Urlaub im Paradies

Wo der Lago Maggiore am schönsten ist



**Wenn Eltern
durchdrehen**

Spritzige TV-Komödie mit **Veronica Ferres**

Macht fettes
Essen
dick?

Die größten Mythen
um unseren Körper



*Weicher
geht's nicht*

Warum die **Eiderente**
so besonders ist



Den eigenen Briefkasten überall dabei haben?



„Ist wirklich praktisch und mit POSTSCAN ganz einfach: Für 14,99 im Monat scannen die meine Briefe und ich kann sie online lesen – egal wo und wie lange ich unterwegs bin.“

LÄUFT.

Selber checken auf [VogelCheckt.de](https://www.vogelcheckt.de)

Deutsche Post 



Inhalt

NR. 29/2025 Vom 19.7. bis 25.7.

■ Fernsehen

- 10 Die Chaos-Eltern sind zurück** Fortsetzung der erfolgreichen Serie „Andere Eltern“: In der ZDF-Komödie „Die 1. Klasse“ übernehmen Väter und Mütter als Laienlehrer das Regiment an der Grundschule ihrer Kinder. Sehr komisch!
- 22 Die 5 Wissensfragen der TV-Woche** Erstaunliche Fakten zu aktuellen Sendungen. Etwa: das Reich des Dschingis Khan, Finnlands Inselfestung, Drachen, Nougat, Hopfenanbau

■ Wissen

- 4 Tierisch neugierig** Wie ein britischer Naturfotograf den Wissensdurst junger Löwen in Kenia für grandiose Fotos nutzte
- 12 Weiche Daunen, hartes Leben** Eiderenten sind die Superstars an nördlichen Küsten. Und sie bereichern unser Leben – ohne selbst darunter leiden zu müssen
- 16 Magische Welt in der Tiefe** Die Saalfelder Feengrotten in Thüringen: eindrucksvolles Erlebnis – oft sogar in Begleitung guter Geister

■ Ratgeber

- 6 Ein See zum Verlieben** Rund um den Lago Maggiore gibt es auf italienischer wie auf Schweizer Seite einiges zu entdecken – mittendrin auch: etwa die Insel Isola Bella
- 18 Die 10 größten Mythen um unseren Körper** Über unsere Gesundheit kursieren viele alte Weisheiten und neue Tipps. Was davon ist richtig? Was falsch? Woran sollte man sich halten?
- 20 Leichte Sommerküche** Frisches Saisongemüse – serviert in drei köstlichen Varianten: auf Mürbeteig-Tarte, als aromatischer Salat oder in vegetarischen Bratlingen mit Kräuterquark

6 SEE DER SEHNSUCHT

Die schönsten Perlen an den Ufern des Lago Maggiore, etwa Santa Caterina del Sasso



22

Im Bierparadies
Wie und wo bei uns der Hopfen angebaut wird



18 DURCHBLICK KRIEGEN

Gesundheitsmythen: Was stimmt? Was ist gefährliches Halbwissen?



12 HIMMLISCH

Die Daunen der Eiderente sind begehrt: erst in ihrem Nest, dann in unseren Betten



20

Sommergenuss
Leicht & lecker, etwa Tarte mit Tomaten und Mangold



IHR BESTES
TV-PROGRAMM

Vom 19. bis 25.7.2025

60 Jetzt mit
TV-Sendern

- 24 7 Tage volles Programm**
Die komplette Übersicht für die Woche
TÄGLICH Der große Doku-Planer

Zum Herausnehmen in der Heftmitte

- Großes Rätsel-Extra
- Hörfunk-Programm aus Ihrer Region

■ Immer im HEFT

- 85 Senderadressen, Impressum**
- 108 Kino, DVD, Streaming, Bücher, Musik**
Neuheiten und Tipps der Redaktion
- 110 Vorschau** Das Wort zum Alltag, Wum & Wendelin, TV-Vorschau
- 111 Abo-Angebot**

Unsere Titelthemen sind **farbig** gekennzeichnet

GEWINNERIN der Woche



Erfahren

Bis 2024 ermittelte **Franziska Weisz** im „Tatort“ an der Seite von Wotan Wilke Möhring, nun kehrt die Schauspielerin ins Krimigenre zurück: In der geplanten neuen ZDF-Reihe „Obersee“ übernimmt sie die Hauptrolle.

VERLIERERIN der Woche



Ernüchtert

Enttäuschender Start für die zweite Staffel der Sat.1-Vorabendserie „Die Spreewaldklinik“ mit **Sina Valeska Jung**: Lediglich 470.000 Fans schalteten ein, um das Alltagschaos der jungen Ärztin zu verfolgen.

FRAGEN ZUM ABO

Telefon **040/231 88 71 50**

Fax **040/231 88 71 17**

E-Mail gong-abo@funkemedien.de

Postkarte Abo-Service Gong Verlag,

Postfach 10 45 65, 40036 Düsseldorf

FRAGEN AN DIE REDAKTION

GONG Brieffach 8000,

20445 Hamburg

Lesertelefon **040/554 47 22 07**

(Mo., Di., Do., 10 – 15 Uhr)

E-Mail kontakt@gongverlag.de



Junge Löwen in Kenia

TIERISCH NEUGIERIG

Wer bist du denn? Etwas zögerlich, aber doch angetrieben von der für Jungtiere so typischen Neugierde schauen die kleinen Löwen in das Objektiv der Kamera – und es wirkt, als läge Fotograf Will Burrard-Lucas unmittelbar vor ihnen im Gras. Das täuscht: Der Mann hat zwar ein Faible für ungewöhnliche Perspektiven beim Blick auf wilde Tiere, doch übermütig wird er deshalb nicht.

Was den Unterschied macht: Der Brite „schießt“ Wildtiere nicht mit dem Teleobjektiv aus der Distanz, er rollt ihnen mit seiner Kamera vor die Füße. Sie ist auf einem Fahrgestell montiert, das Burrard-Lucas am Laptop lenkt. Nicht immer geht das gut, zwei Kameras wurden von Löwen verschleppt, eine dritte von Elefanten zertrampelt. Aber wenn's klappt, entstehen tolle Weitwinkelporträts.

FOTO: WILL BURRARD-LUCAS / WWW.WILLBL.COM



GANZ NAH DRAN
Löwen im privaten Mara-
North-Schutzgebiet,
das von heimischen
Massai betrieben wird

Ein See zum Verlieben

Mittelmeercharme,
kulturelle Perlen
und eine traumhafte
Bergkulisse: Der
Lago Maggiore
weiß zu begeistern





PRACHTVOLL
Die Isola Bella mit ihrem terrassenförmigen Barockgarten ist die zweitgrößte der Borromäischen Inseln

Kann es einen treffenderen Namen geben als Isola Bella – „Schöne Insel“? Das Eiland im Lago Maggiore ist ein architektonisches Juwel mit herrschaftlichem Sommerpalast und buntem Barockgarten, durch den weiße Pfauen stolzieren. Hin und wieder halten die Vögel inne, um vor staunenden Besuchern ihr Federrad zu schlagen.

Die Isola Bella ist wie auch die Isola dei Pescatori und die Isola Madre Teil der Borromäischen Inseln, einer Inselgruppe, die zum großen Touristenmagneten wurde. Seit über 800 Jahren ist das italienische

Adelsgeschlecht Borromeo im Besitz des Inselparadieses. Gästen wird gern Zutritt gewährt. Vom Anleger im Ort Stresa etwa brauchen die Schiffe nur zehn Minuten bis zur reizenden Isola Bella.

Sonnenstube der Schweiz

Der Lago Maggiore ist der westlichste der drei großen oberitalienischen Seen, zu denen auch der Comer See und der Gardasee zählen. Hier verschmelzen mediterranes Flair, kulturelle Eleganz und grandiose Naturkulisse zu einer Postkartenidylle.

Die Borromäischen Inseln zählen zwar sicher zu den Highlights im See, doch der Lago hat noch so viel mehr zu bieten. Rund

80 Prozent seiner Wasserfläche befindet sich auf italienischem Staatsgebiet – die Nordspitze gehört zum Kanton Tessin. Hier in der „Sonnenstube der Schweiz“ liegen so prominente Ferienorte wie Ascona – bekannt für die schickste Uferpromenade am gesamten Gewässer. Das benachbarte Locarno verzaubert mit seiner historischen Altstadt und der berühmten Piazza Grande – unbestritten einer der



WUNDERSCHÖN
Antik anmutende Statuen und exotische Pflanzen zieren den Palastgarten auf der Isola Bella. Fertiggestellt wurde die Anlage im Jahr 1671