



**Pferdeflüstern:** Nikola Haaks versucht ihrem Reitpony zu sagen, dass es ganz schön niedlich ist. Das versteht allerdings kein Deutsch

# DIE GANZ GROSSE FREIHEIT

Reiten in der Mongolei – das war immer ein Traum von BRIGITTE-Redakteurin Nikola Haaks. Als er endlich wahr wurde, lernte sie nicht nur die Bedeutung von Weite neu kennen, sondern auch eine bemerkenswerte Form von Geschwindigkeit

FOTOS DJAMILA GROSSMAN





**Aufgalopp!** Und einmal mit Vollgas über die windige mongolische Steppe  
**Aufstehen!** Unser Zeltlager auf einer Morgentau-feuchten Wiese am Waldrand



**Abendruhe:** Ganzorig, einer der beiden Pferdebetreuer, lässt seine Schützlinge wohlverdient grasen  
**Landidylle:** Ein kleines Dorf in der Nähe der Strecke der transsibirischen Eisenbahn



**Hausbesuch:** Batta (links) und Otgoo, beide Mitte 30, leben als Nomaden in einem traditionellen Ger. Vor ihnen steht ein Topf mit frischer Milch **Pferdebetreuer Ganzorig in Aktion:** Mongolische Ponys bewegen sich absolut sicher in jedem Gelände

**M**eine Reise in die Mongolei endete, bevor sie richtig begann, in einem türkischen Mittelklasse-Hotel in Flughafennähe. „Wo ist Ihr Visum?“, fragte man mich beim Umsteigen in Istanbul. „Seit zwei Tagen braucht man als Deutscher doch keines mehr. Hier, die aktuellen Bestimmungen!“ – „Nein. Kommen Sie mit.“ Die Frau vom Ground-Staff lief mit forschem Schritt und, noch schlimmer, meinem Reisepass davon.

Gebettelt, gefleht, machtlos gegen türkische Hierarchien geschimpft – und schließlich war der Flieger weg. Nach unzähligen Telefonaten und Mails stellte sich heraus, dass die Mongolen schlichtweg vergessen hatten, ihre neue Visa-Regelung ins internationale System der Fluggesellschaften einzugeben. Vergessen. Tja, kann ja mal vorkommen, wenn

man da als Nomadenvölkchen irgendwo zwischen China, Russland und Kasachstan klemmt, oder? Der nächste Flieger geht ja auch schon übermorgen. Was dieses Erlebnis aussagt? Die Mongolen sind hundertprozentig unaufgeregt. In diesem Fall hat uns die Unaufgeregtheit leider zwei Tage gekostet.

Die Reitgruppe, die Fotografin Djamila Grossman und ich begleiten wollen, ist derweil ohne uns aufgebrochen, wir sollen sie unterwegs treffen. Ein Fahrer holt uns vom Flughafen in Ulan-Bator ab. Hohe hässliche Häuser, sozialistisches Flair und vor allem: Mega-Stau. Auch die Konversation im Auto stockt, Englisch spricht hier kaum jemand. Schließlich werden wir auf ruckeligen Sandwegen aus der Stadt geschüttelt. Mir wird etwas schlecht. Dafür sehen wir mehr und mehr weite Ebenen und weiße Nomadenzelte, Ger genannt. Vereinzelt grasen Pferde. Dann ein Halt im Nirgendwo: Der Jeep kann nicht weiter, alles voller Matsch. Es hat viel geregnet.

Die Gruppe, bestehend aus dem Paar Helen und Andrew aus England sowie Jennifer aus Holland, dem deutschen Reiseveranstalter Helge, zwei Mongolen, die die Pferde betreuen, und dem Guide Enkhi, kommt uns entgegengeritten. Dafür, dass unsere Verspätung alles durcheinanderbringt, ist Helge tiefenentspannt. Aber der Mann lebt auch schon seit mehr als 20 Jahren hier, da gehört das wahrscheinlich zur Grundausstattung. Großes Hallo, schön, dass ihr endlich da seid, hier sind eure Ponys!

Enkhi, der Englisch spricht, reitet mit uns am Schluss der Abteilung, und mir fällt sofort sein ungewöhnliches Styling auf: Slim Jeans, Chelsea-Boots, lässig um den Hals einen Kaschmirschal. Als sei er direkt aus der Londoner Modellszene in die Steppe geflogen.

Wieso das so ist, werde ich erst abends klären können, denn nur ein paar Sekunden später fliegen mir Grassoden um die Ohren, ich sehe Birken verschwommen vorbeirauschen. Denn gerade als ich es mir auf dem kleinen, schmalen Pony bequem gemacht habe und mich mit meinem gejetlagten Hirn frage, wo der Mann diese Klamotten herbekommt, ruft Helge: „Bereit zum Traben? Dann los!“ Ich stelle mich auf einen schön kontrollierten Zuckeltrab ein, zur Akklimatisierung bestens geeignet, aber ungleich später fegen wir wie eine wildgewordene Horde zu Zeiten Dschingis Khans über die Ebene. Vornweg der kleine mongolische Pferdemann Ganzorig mit den roten Wangen und seinem traditionellen Kimono-artigen Mantel. Okay – hier wird beim Wanderreiten nicht lange gefackelt. So viel ist uns schon mal klar.

**A**bends liege ich herrlich ermattet von den vielen neuen Eindrücken (und vom Jetlag) im hohen Gras und gucke der Sonne beim Untergehen zu. Um uns herum stehen Lärchen, typisch für die Taiga-Landschaft. Neugierig fragen wir uns gegenseitig aus: Warum seid ihr hier? Was macht ihr sonst? Habt ihr zu Hause eigene Pferde? Schnell wird klar, dass wir alle mit Pferden leben und dass Reiten in der Mongolei für uns ein lang gehegter Traum war. Ich erfahre auch, dass Enkhi, der Tourismus in Ulan-Bator – „the UB“, wie sie hier sagen – und Hongkong studiert hat, insgeheim auf eine Stylisten-Karriere hinarbeitet und deswegen immer die aktuellsten Looks trägt.

Der Küchen-Truck, ein riesiger Unimog, der uns begleitet, ist ebenfalls im Schlamm stecken geblieben, und wir müssen warten, bis Ganzukh, der Koch mit der lustigen Goofy-Stimme, sein köstliches Buffet zaubern kann. Deswegen ist es schon dunkel, als wir uns über Chili-Hühnchen, Rindfleisch mit Brokkoli und gebratene Teigtaschen hermachen. Aber mein Zeitgefühl ist sowieso längst abhanden gekommen.

Mein Pony heißt Beige, auf Mongolisch Khul. Was Namen angeht, machen die Mongolen kein Brimborium: Die Pferde heißen so wie ihre Fellfarbe. Braun, Beige, Gelb oder Rot. Beige ist etwas schwer durchschaubar. Ich finde

ihn ganz süß, aber er verhält sich in den nächsten Tagen weitgehend distanziert. Und auch wenn er durchaus einen flotten Galopp hinlegen kann, ist er nicht besonders elektrisch. Im Gegenteil: Ab und zu grunzt er, als würde er die Last dieser Welt auf seinem Rücken tragen. Dabei gebe ich mir wirklich Mühe. Vielleicht gefällt ihm mein englischer Reitstil nicht. Die Mongolen geben nämlich einen Scheiß auf Geradesitzen, Hacken tief, Beine lang.

Die beiden Pferdeleute Ganzorig und Heuga sind schwer einzuschätzen. Sie verziehen kaum eine Miene, und man kommt selten mit ihnen ins Gespräch. Sobald wir abgestiegen sind, nehmen sie uns die Tiere aus der Hand und kümmern sich ums Absatteln und Anpflocken. Den Rest des Abends sitzen sie zu zweit an einem kleinen Feuer. Die Pferde verbringen die Nacht grasend draußen, wir im Zweimann-Zelt. Morgens sind die Zeltwände feucht vom

Tau, und das Aufstehen fällt nicht ganz leicht. Zum Glück hat Koch Ganzukh, der wesentlich redseliger ist als seine Kollegen, einen transportablen schmiedeeisernen Ofen in seinem gigantischen Truck, den wir zu den Mahlzeiten im Essenszelt aufstellen können. Morgens wärmt er zusammen mit einem heißen Tee, abends sitzen wir oft lange davor,

## BEIM REITEN WIRD NICHT GEFACKELT

reden oder spielen Karten. Um uns herum nichts als die weite, endlose Steppe.

Reiten in der Mongolei ist der Inbegriff von Freiheit. Es liegt an der Endlosigkeit, aber auch an der absoluten Stimmigkeit, sich hier auf einem Pferd fortzubewegen. Wie sonst soll man vorankommen in einem Land, in dem

kaum Straßen sind und die meisten Menschen als Nomaden leben? Drei Millionen Pferde gibt es laut Statistik in der Mongolei; also knapp mehr als Einwohner. Sie sind Transportmittel und Prestige-Objekt – sie sind die DNA der Mongolen. Jedes Kind lernt hier ungefähr zeitgleich mit dem Laufen, sich auf einem Pferd zu halten. Selbst Enkhi, der aussieht, als würde er sich nie im Leben dreckig machen, konnte selbstverständlich schon mit zwei Jahren reiten. Ich kann übrigens all die Tage gar nicht aufhören, ihn anzustarren, wie er da in seinem Fashion-Victim-Outfit auf dem Pony sitzt...

Einen Tag kehren wir bei einem Nomadenpaar ein. Batta und seine Frau Ootgoo sind beide 35 Jahre alt und leben eine gute Stunde von Ulan-Bator entfernt in ihren zwei Jurten. Eine zum Wohnen, eine zum Kochen. Die traditionellen Zelte werden von Holzpfählen und Latten getragen; einge- ▶

**Hitzewallungen?  
Nicht mit mir!**

Jetzt aktiv werden bei Wechseljahresbeschwerden mit Remifemin® plus. Wissenschaftliche Studien\* beweisen die bewährte Wirksamkeit gegen:

- Hitzewallungen ✓
- Schlafstörungen ✓
- Nervöse Unruhe ✓

Die pflanzlich  
verträgliche Alternative  
zur Hormontherapie.

Mit dem Plus für  
Ausgeglichenheit  
und guten  
Schlaf

www.remifemin.de

\* K. Uebelacker et al.: Effect of Cimbex on hot flashes, vasomotor symptoms, and mood in the Wechseljahre (Klimakterium) mit Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, sleepstörungen, psychologischen Störungen wie Niedergeschlagenheit, Innenspannung, Reizbarkeit, Konzentrationsverlust, Schlaflosigkeit, Angst und/oder nervöse Unruhe. Enthält: Lactosum. Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig. Schaefer & Brömmer GmbH & Co. KG, Bahrenstraße 33, 38219 Salzgeber





**Zwei von drei Millionen:** Hier gibt's mehr Pferde als Menschen **Nikolas Jurte:** Unsere Autorin in der „Tuul Riverside Lodge“ **Essen auf Rädern:** Im gigantischen Unimog steckt eine komplette Kochzeile **Pause:** Der Nomade Batta schenkt dem stets stylishen Guide Enkhi traditionellen Buttermee nach

richtet sind sie wegen ihrer geringen Höhe mit Miniaturmöbeln – in mongolischen Möbelhäusern gibt es eine extra Ger-Abteilung. Bei Batta und Otgoo stehen kleine Kinderstühle und ein niedriger Tisch in der Mitte, an der Wand eine Miniaturschrankwand, die mir bis zur Brust geht. Die meisten Mongolen leben nomadisch wie eh und je. Das heißt, sie stellen im Sommer-

## IN BATTAS JURTE STEHEN WINZIG KLEINE MÖBEL

halbjahr ihr Ger auf dem Land auf, hüten Rinder und Schafe und produzieren Essbares für den Winter. Otgoo serviert uns typisch mongolische Nahrungsmittel, zum Beispiel getrockneten Joghurt, der wie etwas angesäuerter Parmesankäse schmeckt, und Buttermee mit sahniger,

selbst gemachter Butter. Ich sitze mit angezogenen Beinen auf dem Stühlchen und probiere alles – und es schmeckt mir auch! Batta schlürft laut seinen Tee und freut sich. Ich frage mich, wer hier wohl wen exotischer findet.

Dann zeigt er uns stolz seine kleine Pferdeherde, die frei um die Zelte herum grasen, und sein bestes Rennpferd, das in einem Paddock steht. Die mongolischen Pferderennen sind legendär, vor allem das Naadam-Fest, das jedes Jahr im Juli stattfindet. Selbst mein wohltemperierter Beige bekommt bei jedem Galopp kurze Rennpferd-Allüren. Er legt dann plötzlich den Turbo ein, macht sich ganz lang und flach, schiebt aus der Hinterhand, und ich kann ein paar Sekunden nur hoffen, dass er nicht über seine eigenen Beine stolpert. Sobald er allerdings seine Chancen auf eine Führung schwinden sieht – was relativ schnell passiert –, fällt er in einen recht gemächlichen Schaukelgalopp. Meistens bilde ich das Schlusslicht, nur Helen

kommt auf ihrem fuchsfarbenen Reitpony, das sie Henry getauft hat, noch nach mir angeschnauft, während Helge und die anderen schon längst in einer Staubwolke am Horizont verschwunden sind.

**H**elge will so gar nicht hierher passen. Der Reiseveranstalter hat nichts von einem Abenteurer oder freakigen Aussteiger, sondern ist absolut norddeutsch: immer ruhig, freundlich und pragmatisch. Er studierte Landwirtschaft in Kiel und bekam dann mit Anfang Zwanzig ein Job-Angebot aus der Mongolei. Ihm gefiel dieses Land auf Anhieb. Die Menschen seien ihm auf eine angenehme Art vertraut gewesen, sagt er. Sie hätten eine ähnlich wertorientierte Erziehung wie die Deutschen und seien sehr geerdet. Wenn seine Frau Suzan, die mittlerweile eine eigene Ger-Lodge außerhalb Ulan-Bators betreibt, heute davon erzählt, wie sie damals mit den drei kleinen Kindern aus dem beschaulichen Norddeutschland ▶

# Volkskrankheit Heuschnupfen: Alternative Therapien für die ganze Familie.



Nach Schätzungen des Verbandes Deutscher Allergologen (DDA) leidet etwa jeder dritte Deutsche an Heuschnupfen. Die Symptome reichen von heftigen Niesanfällen über laufende Nase und juckende, tränende Augen bis hin zur Atemnot. Jedes Jahr sehen sich die Betroffenen mit derselben Frage konfrontiert: Welche Mittel helfen wirklich gegen die Beschwerden?

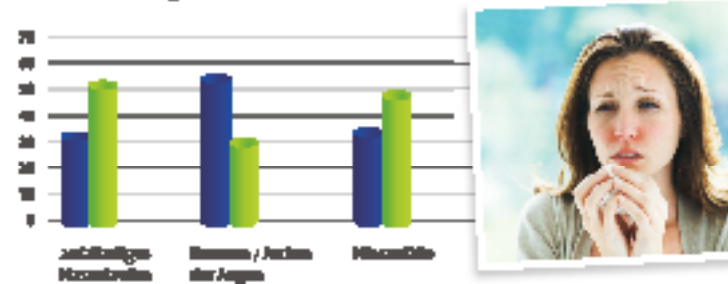
Das Problem: Viele Mittel haben unerwünschte Nebenwirkungen. Präparate wie z.B. Antihistaminika können die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen und viele raschen Geruch, wenn es um die Behandlung von Kindern geht, suchen viele Eltern nach sanfteren, aber ebenso wirksamen Methoden.

Das großartige Alternative für die ganze Familie: sublinguale Präparate. Heuschnupfenmittel DHU beinhaltet drei homöopathische Wirkstoffe, die gezielt gegen unterschiedliche Symptome des Heuschnupfens wirken. Die „Schwammgarbe“ (*Luffa operculata*) wird u.a. eingesetzt bei allergischem Schnupfen und bei verstopfter Nase. Der „Kleine Goldregen“ (*Galphimia glauca*) hat sich bewährt bei allergischem Schnupfen mit Niesanfällen, Juckreiz, Krübeln und Brennen der Nasenschleimhaut, sowie Rötung der Bindehäut. „Heuzsane“ (*Cardiospermum*) sorgt für Besserung bei entzündlichen-allergischen Erkrankungen der Atemwege und tränenden, juckenden Augen.

## Wirkung wissenschaftlich bestätigt.

Veränderung der Einzel Symptome nach einer 4wöchigen Behandlung mit Heuschnupfenmittel DHU\* (% Patienten mit Symptomen vor Therapie)

● Placeboeffekt ● gesamt



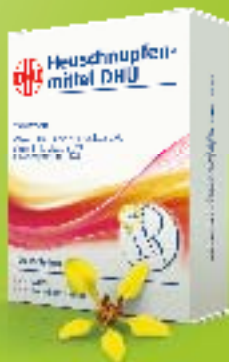
Bei über 80% der Patienten trat eine Besserung bis zur Beschwerdefreiheit ein. Mit Hilfe von Heuschnupfenmittel DHU lassen sich allergische Reaktionen also deutlich abschwächen oder ganz vermeiden.

\* Bei 200-Patienten mit chronischer allergischer Rhinitis. (Quelle) Deutscher Fachschriften-Verlag 2012, S. 22-23 (2012)

## Heuschnupfenmittel DHU

- ✔ Lindert alle typischen Heuschnupfen-Symptome
- ✔ Macht nicht müde
- ✔ Für Kinder ab 6 Jahren

Heuschnupfenmittel DHU Tabletten: Enthalten Lactose und Weizenstärke. Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelextrakt ab. Allergische Erkrankungen der oberen Atemwege, wie z.B. Heuschnupfen (Pollinosis) und ganzjähriger allergischer Schnupfen (perenniale allergische Rhinitis). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Gute Gastgeber: Suzan und Helge Reitz vor einer Jurte in ihrer „Tuul Riverside Lodge“

nach Ulan-Bator zogen, in eine Mietwohnung im Erdgeschoss, und die einzigen Deutschen weit und breit waren, dann klingt alles wie ein wahnsinniges Abenteuer. Das war es auch. Aber Suzan hatte keine andere Wahl: Sie hatte sich in Helge verliebt – und Helge eben in die Mongolei. Und die beiden sind immer noch zusammen, seit 25 Jahren.

Am letzten Tag sind plötzlich zwei Pferde verschwunden. Wir haben sie als Packpferde frei mitlaufen lassen, das ist so üblich. Anscheinend haben wir sie dann in einem dichten Waldabschnitt verloren. Ganzorig wird nervös. Das erste Mal in all den Tagen. Es sind zudem nicht seine eigenen Pferde. Zwei Stunden durchkämmen er und Enkhi (heute in braunen Wildleder-Budapestern) auf ihren Pferden das unübersichtliche Gelände. Aber die Tiere tauchen nicht auf. Es bleibt uns schließlich nichts anderes übrig, als ohne sie weiterzureiten, um vor der Dunkelheit unser Ziel (und den heiß ersehnten Küchen-Truck) zu erreichen.

Die Stimmung ist angespannt, dann fängt es auch noch an zu regnen, und ein kalter Wind weht. Jetzt erlebe ich tatsächlich einen aufgeregten Mongolen. Als wir durch ein Dorf kommen, fragt Ganzorig jeden, ob er die Pferde gesehen hat. Leider erfolglos. Als wir schließlich den Platz mit dem Küchen-Truck erreichen, hat der scharfe Wind zugenommen. Wir sind klamm und etwas müde. Helge schlägt vor, uns vom Fahrer abholen zu lassen und zu Suzans Lodge zu fahren – es ist nicht sehr weit bis dorthin. Wir nehmen sein Angebot dankbar an. Die Aussicht auf ein warmes, kuscheliges Bett in einem beheizten Ger ist zu verlockend. Ganzorig wird die restlichen Pferde bei einem Bekannten unterstellen und morgen im Hellen weitersuchen. Sein Tag ist eh gelaufen, seine versteinerte Miene spricht Bände. Aber die Pferde werden schließlich wieder auftauchen. Nur nicht mehr in dieser Nacht.

Wir verbringen zum Abschluss zwei Tage in der „Tuul Riverside Lodge“. Die Luxus-Nomadenzelte, in denen wir wohnen, stehen in einer Prärie-artigen Ebene, durch die sich der Tuul-Fluss schlängelt.





**Die Tour:** Der 10-tägige „Mongolen-Ritt“ findet im weiteren Umkreis der Hauptstadt Ulan-Bator statt

Gegenüber erhebt sich ein grandioses Bergpanorama. Es ist weit und still. Der perfekte Ort für ein Yoga-Retreat. Hier ist einfach gar nichts außer gewaltiger Landschaft. Morgens beim Aufwachen knistert schon der kleine Holzofen in der Mitte des Gers, weil gute Geister früh das Feuer geschürt haben. Der Wind zurrut draußen an den Zeltwänden, ein heißer Tee steht bereit, es ist urgemütlich. Bei den Mahlzeiten plaudern wir mit Suzan und Helge. Denken sie manchmal darüber nach, nach Deutschland zurückzugehen? Jetzt, wo die Kinder fast alle groß sind? Ja, aber diese Idee ist sehr vage. Und sie wird es wohl erst mal bleiben. In diesem Frühling will Suzan auf jeden Fall Strandkörbe vor den Gers aufstellen, wegen des Windes.

## REISE-INFO

# REITEN UND MEHR

Die beschriebene Reittour wird angeboten von Nomads Tours. Der 10-tägige „**Mongolen-Ritt**“ umfasst 6 Übernachtungen in Zelten, 2 in der „Tuul Riverside Lodge“ und 2 in Ulan-Bator im Hotel. **Kosten:** 1380 Euro pro Person (bei einer Gruppengröße von 9 bis 12 Personen); bei kleineren Gruppen variiert der Preis. Auch möglich: 2 Personen zu einem beliebigen Reiseterrain, dann kostet die Reise 2100 Euro pro Person. Nomads Tours bietet außer den vorhandenen Touren auf der Website ([www.nomadstours.com](http://www.nomadstours.com)) gern maßgeschneiderte Programme an – auch für Einzelreisende und nicht nur Reiten. **Kontakt:** Nomads Tours and Expeditions, Industry Street 31/3th Khoroo, Khan-Uul District, Ulan-Bator, Mongolia, Tel. +976/701 193 70, E-Mail: [helge@nomadstours.com](mailto:helge@nomadstours.com)

**Hinkommen:** Es fliegen Turkish Airlines, Aeroflot und die mongolische Fluggesellschaft Miata (von Berlin aus, günstig!).

**Beste Reisezeit:** Im Juni und August/Anfang September. Im Juni ist es trocken, sonnig, die Tage sind lang, aber die Pferde eventuell noch recht mager. Im Juli gibt es viele Mücken und viel Regen. Ab August ist es trockener, die Pferde sind gut im Futter, die Insekten weitestgehend weg, und man hat eine tolle Landschaftsfärbung.

**Was Sie unbedingt einpacken sollten:** In der Mongolei kann es je nach Jahreszeit nachts sehr kalt werden, also am besten Skiunterwäsche mitnehmen und wegen des Windes unbedingt eine leichte Mütze und einen Schal. Tagsüber braucht man guten Sonnenschutz. Auch sinnvoll: eine Gürteltasche für Fotoapparat und Wasser.


**FRÜHBUCHER**  
 opens till 31.03.2014 till to  
**€300**  
 pro Person\*

WINTER 2014-15:  
 MITTELMEER, KANARISCH,  
 KARIBIK, VERBUNDENE  
 ABENTEUERREISE

**MSC KREUZFAHRTEN  
 FRÜH BUCHEN,  
 LÄNGER FREUEN!**

**DAS ALLES INKLUSIVE:**

- ✓ Ein mediterranes Lebensgefühl
- ✓ Auswahl an zahlreichen Restaurants
- ✓ Einzigartiges Entertainmentprogramm
- ✓ Umfangreiches Sport- und Wellnessprogramm
- ✓ Deutschsprachiger Gästeservice



Bewerbung und Buchung in Ihrem Reisebüro  
 oder unter [www.msc-cruises.com/de](http://www.msc-cruises.com/de)



**MSC**  
 CRUISE LINES

Die mediterrane Lebensart

\*Frühbucherpreis gültig bis 31.03.2014. Begrenzte Verfügbarkeit. Bei Abreise bis zu 2 Wochen vor der Kreuzfahrt bis zu 3 Wochen bis 17 Jahre an einem Termin bei Einreise durch das Land der Abreise. Veranstalter: MSC Cruises S.A., Charles de Gaulle 12-14, 92000 Nanterre, Frankreich.