

 <p>Rent a SUV Car 35 €</p> <p><a href="#">Learn More</a></p>	 <p>Rent a Mini Car at Chania Airport 7 €</p> <p><a href="#">Learn More</a></p>	 <p>Rent a economy car 11 €</p> <p><a href="#">Learn More</a></p>	 <p>Economy LPG Family Car 29 €</p> <p><a href="#">Learn More</a></p>	 <p>Affordable Car Rentals carrentalgreece.gr</p>
--	--	--	---	--

Kreta

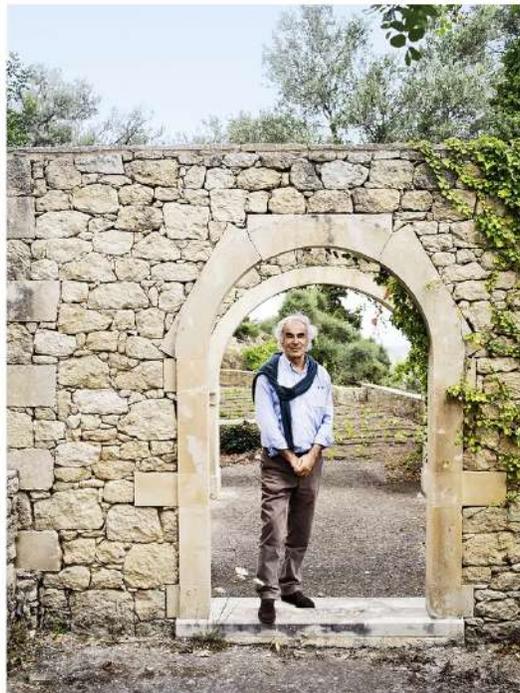
## Die Welt ist ein Dorf

Auf einem Hügel abseits der Nordküste Kretas hat ein Architekt ein kleines Dorf in ein Hotel verwandelt. Entstanden ist ein Ort der Ruhe, wo dem Olivenöl gehuldigt wird.

Von [Kati Thielitz](#)

6. September 2018, 20:37 Uhr [Erschienen im ADAC Reisemagazin](#)

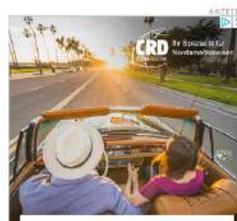
👍 📄



Architekt, Bürgermeister, Hotelbesitzer: Myron Toupyannis © Daniel Delang

Als Myron Toupyannis zum ersten Mal in Kapsaliana war, im Sommer 1978, ahnte er nicht, dass sich in diesem Nest seine Zukunft abspielen würde. Wie jedes Jahr verbrachte der seinerzeit in Paris ansässige Architekt einige Wochen auf seiner Heimatinsel Kreta, wo das Mittelmeer in Sichtweite war und der Wind auch im August die Gedanken fliegen ließ. "Ich zeige dir das Dorf meiner Großeltern, Myron", hatte ein Freund gesagt. Also fuhren sie ins hügelige Hinterland von Rethymnon, mitten hinein in den größten Olivenhain der Insel. Toupyannis inspizierte die alten Steinhäuser von Kapsaliana, die sich der Natur mit jedem Tag mehr ergaben. Fasziniert sah er die überwucherten Kamine, verwitterte Futtertröge, nacktes, zerfressenes Gebälk. Relikte des einstigen Dorflebens, schön noch im Verfall. Der damals Dreißigjährige beschloss, eine der Ruinen zu kaufen und zu restaurieren. Ein Sommerhaus für die Familie, das wäre schön. An mehr dachte er zu diesem Zeitpunkt noch nicht.

Myron Toupyannis, weißes, volles Haar, steigt die Stufen von der Terrasse hinab, die sein Privathaus mit dem Kapsaliana Village Hotel verbinden. 40 Jahre sind vergangen, Toupyannis ist mittlerweile 69, und aus dem Dorf ist längst sein Lebenswerk geworden. Eine Reihe von Steinhäusern, eine Kapelle, ein Portal mit Rundbogen, ein Restaurant, Gemüse- und Kräutergarten, Massageraum und Swimmingpool. Dazwischen Orangen-



und Zitronenbäume, Lavendel, Oleander und Bougainvilleen. "Je mehr ich mich mit Kapsalana beschäftige", sagt Toupoyannis, "desto dringlicher wollte ich die Geschichte dieses Ortes bewahren."

Von jeher lebten die Menschen der Gegend vom Olivenöl, das nicht nur in der kretischen Küche unverzichtbar ist. Bis heute werden die Neugeborenen damit benetzt und die Lichter in den Kirchen davon genährt. 1763 ließ das nah gelegene Kloster Arkadi hier eine Olivenmühle errichten.

Arbeiter ließen sich nieder, um 1800 lebten 13 Familien im Dorf. 1955 gaben die Mönche die Mühle auf. Die kleine Fabrik wurde stillgelegt, die jungen Leute zogen weg, die alten starben. Kapsalana wäre vollständig verfallen, hätte Myron Toupoyannis nicht irgendwann eine tollkühne Idee gehabt: Man müsste Kapsalana als Ganzes wiederaufbauen und zum Hotel erweitern, die Ruhe des Ortes und seine Tradition für Menschen aus aller Welt erfahrbar machen.

## SÜDKALIFORNIEN MIT CRD TOURISTIK ENTDECKEN

Am besten lassen sich San Diego, Santa Monica und Palm Springs bei einer Mietwagenreise entdecken. Von Surfen und Segeln im Pazifik, über Wandern und Mountainbiken in den Bergen – kaum eine andere Region ist so vielfältig. CRD Touristik plant gerne Ihren individuellen Roadtrip in den sonnenverwöhnten Süden Kaliforniens.

MEHR ERFAHREN

### Kapsalana

**Der Bürgermeister:** Die Ideen gehen diesem Mann nicht aus, das alte Dorf ist für den Architekten stets voller Inspirationen. Mit seinem Hotel verbeugt sich Myron Toupoyannis vor der traditionellen Baukunst – und wirbt für die lokale Olivenöl-Tradition

**Der Gärtner:** Die Liebe zu Pflanzen hat er von seinem Vater. Seit 13 Jahren kümmert sich Agron Zekthi um die Blumenpracht in Kapsalana. Seine Kollegen nennen ihn bloß „Adonis“ – gleich dem Vegetationsgott in der griechischen Mythologie

**Der Wirt:** Er hat attraktive Jobangebote aus Österreich, Spanien, den USA. Aber Chefkoch Vasilis Leonidou, 35, will in Kapsalana bleiben. Für den leidenschaftlichen Olivenöl-Botschafter kann es keinen besseren Ort geben

**Die Stadtführerin:** Wer in Kapsalana ankommt, trifft sehr bald auf Glykeria Kantzou von der Rezeption. Die 28-Jährige führt neue Gäste zunächst durch das Dorf und zeigt ihnen auch das kleine Olivenöl-Museum mit Relikten wie dem alten Steinbassin

**Die Nachfahrin:** Ihre Mutter ist noch im alten Dorf aufgewachsen, jetzt arbeitet die 26-jährige Valentina Kiagia im Kapsalana Village Hotel an der Poolbar. Das Haus ihrer Großeltern, eine der letzten Ruinen, soll demnächst saniert werden

**Die Bäckerin:** Mit Obst, Milch und Mehl, griechischem Joghurt und Ziegenkäse hat sie täglich zu tun. Lindita Elezi kocht Marmeladen, backt Kuchen, bereitet Eierspeisen zu. Das Frühstück soll die Gäste begeistern – deshalb ist die 43-Jährige ab 6.30 Uhr da

**Der Priester:** In der kleinen, dem Erzengel Michael geweihten Kapelle von Kapsalana trauete Vater Emmanouil, 35, sein erstes Paar. Für ihn und die Menschen der Gegend ist das Gotteshaus wichtig. Klar, dass man diese Kirche im Dorf lassen muss

Über die Jahre erwarb der Mann Ruine um Ruine. In den Neunzigern kaufte er zudem drei Hektar Land um das Dorf herum. Mit der Geduld eines Archäologen baute er Haus für Haus wieder auf, nutzte dabei Stein, Holz und Terrakotta aus der Region. Aus den Wohnräumen der Olivenarbeiter wurden komfortable Suiten, von denen keine ihre Geschichte verbirgt. Manches Mauerwerk etwa ist nur grob verputzt; trotz moderner Naturstein-Helzkörper wurden die offenen Kamine erhalten. 2008, nach 30 Jahren, eröffnete Myron Toupoyannis endlich sein außergewöhnliches Hotel. Seitdem gibt es wieder Leben im Dorf, und Toupoyannis ist gewissermaßen der Bürgermeister.



#### KULTURREISEN

#### 3 Gründe, weshalb Kroatien zu jeder Jahreszeit eine Reise wert ist

Bei Kroatien denken Sie an Sommer und Sonne, Schnorcheln und Paddeln? Hier vermitteln wir Ihnen, warum Sie Ihre ersten Assoziationen um mindestens drei weitere Aspekte ergänzen sollten.



Dieser Artikel stammt aus ADAC Reisemagazin Nr. 166

Als besondere Reminiszenz an die Vergangenheit hat er in der früheren Fabrik ein Olivenmuseum eingerichtet. Der Weg dorthin führt vom Restaurant unterhalb seines Wohnhauses vorbei an der Rezeption, die Gasse hinab und durch das Portal mit dem Rundbogen. Noch immer steht in dem hallenartigen Raum der schwere Mahlstein, den früher Esel und Pferde über die Oliven ziehen mussten. Auch die alte Schraubenpresse und das Steinbassin sind zu sehen, in dem das Öl von Pressrückständen und Wasser getrennt wurde. Im Hinterzimmer, einem schlichten, hohen Raum mit langer Tafel, führt Chefkoch Vasilis Leonidou Olivenöl-Verkostungen durch. Der 35-Jährige, schwarzes Haar und Acht-Tage-Bart, ist Olivenöl-Sommelier. 2017 wurde er für seine Rezepte von der Branchenzeitschrift "Flos Olei" als wohlbesten Olivenöl-Koch ausgezeichnet

Die Proberrunden mit den Gästen versteht er als Lehrstunden, kaum einer kennt sich ja wirklich mit Olivenöl aus. "Es ist das vielleicht wichtigste Produkt der Welt", setzt er an, während er die kleinen, blauen Gläser befüllt. Bei den Minoern, vor 4000 Jahren, sei Olivenöl mannigfaltig verwendet worden – zum Essen, als Lichtbringer und Heilmittel. Heute sei die Kraft des Öls vielerorts fast vergessen. Vasilis Leonidou will das ändern, zumindest ein bisschen. Sechs verschiedene Öle kredenzt er während der Verkostung, reicht immer wieder Apfelspalten und Brot, um den Gaumen zu neutralisieren. Außerdem stellt er die wichtigsten Klassifizierungskategorien vor. Von höchster Qualität sei lediglich natives Olivenöl extra – aber auch nur dann, wenn es bitter, scharf und fruchtig zugleich schmecke.

Seit nun schon fünf Jahren arbeitet Vasilis Leonidou im Kapsaliana Village Hotel. Dabei war er anfangs skeptisch, als die Anfrage kam. Leonidou fühlte sich wohl in Westgriechenland, er hatte dort Freunde und eine gute Stelle. Aber Myron Toupyannis, der geduldigste Mensch von Hellas, ließ nicht locker.

Schließlich schickte er dem jungen Koch ein Ticket für eine Reise nach Kreta. Nach dem Besuch in Kapsaliana war es um Vasilis Leonidou geschehen. Seine Frau sagte: "Ausgeschlossen, dass du dieses Angebot ausschlägst."

### "Beschwerden gibt es einfach nicht"

Vasilis Leonidou krepelte die Küche von grundauf um, fast alles, was in seinem Restaurant serviert wird, kommt aus Kreta. Viele der Kräuter, Früchte und Gemüsesorten wachsen direkt im hoteleigenen Garten, den Rest kauft er bei biologisch anbauenden Landwirten ein. Auch das Personal hätte er austauschen können, vieles wäre mit international erfahrenen Küchen- und Servicekräften leichter gewesen. Aber Leonidou hielt an den vorhandenen Leuten aus der Region fest, formte jeden Einzelnen zu einem Profi in seinem Fach. "Ich möchte der lokalen Wirtschaft einfach etwas zurückgeben", sagt er.



ANZEIGE

AMERICAN EXPRESS BUSINESS PLATINUM CARD

Die Business-Kreditkarte, die dir den Rücken freihält

Als Unternehmer trägst du viel Verantwortung – und das jeden Tag. Umso wichtiger ist es, auf Services zurückgreifen zu können, die dir den Rücken freihalten. So wie die Geschäftskreditkarten von American Express.

Im Jahr 2017 reisten mehr als vier Millionen Touristen nach Kreta. Die meisten Urlauber quartieren sich in den großen Hotelresorts an der Nordküste ein: zweimal täglich Büfett, Strand, Animation, Nachtleben. Das Kapsaliana Village Hotel, diese Hommage an die örtliche Olivenöl-Tradition, ist auch ein Gegenentwurf zu alldem. Maximal 40 Gäste können hier übernachten, und wer nicht will, läuft den ganzen Tag keinem davon über den Weg. Ein Animationsprogramm gibt es nicht, dafür treten Naturgeräusche wie das Zwitschern der Vögel oder das Meckern der Schafe auf dem Hügel gegenüber in den Vordergrund.



Kapsaliana liegt mitten im größten Olivenhain Kretas. Manche der Bäume sind 800 Jahre alt. © Daniel Delang

Eine, die früher in den All-inclusive-Anlagen an der Küste gearbeitet hat, ist Litsa Papadonikolaki. 31 Jahre ist sie alt, aufgewachsen in einem Dorf in der Nähe, seit 2014 an der Rezeption im Kapsaliana Village Hotel tätig. Sie sagt: "Ich habe hier meinen Traumjob gefunden." Im Wechsel mit ihrer Kollegin Glykeria Kantzou empfängt sie die Gäste, die überwiegend aus Frankreich, England, den Niederlanden und Deutschland kommen. Nach dem Einchecken begleitet eine von ihnen die Neankömmlinge durchs Dorf bis zur Suite, vorher gibt es noch einen Abstecher ins Museum. Die Rezeptionistinnen sind auch dann zur Stelle, wenn Urlauber Fragen zu Wander- oder Radtouren haben oder einen Mietwagen buchen wollen. "Ich hatte nie

leichtere Gäste", sagt Litsa Papadonikolaki. "Beschwerden gibt es einfach nicht. Das war in meinen früheren Jobs ganz anders."



PRODUKTIV

Produktiver und innovativer

Mit den richtigen Stärken zu mehr Innovation

Mitarbeitende, die ihre Fähigkeiten genau kennen, gehen als zufriedener, engagierter und produktiver in ihrem Beruf. Accenture setzt auf verschiedene Pfeiler für die Stärkenentwicklung seines Teams.

myron toupoyannis schreut mich durch sein dort, vorbei an rezeption und museum. Im Vorübergehen grüßt er den Gärtner, den wegen seiner Fertigkeiten alle "Adonis" nennen, nach dem Vegetationsgott in der griechischen Mythologie. Am Pool angekommen, zeigt Toupoyannis auf das kleine Plateau hinter den Liegestühlen. In der Ferne glitzert tiefblau das Meer. "Dort drüben planen wir einen Platz für Yogakurse und einen Hamam, dahinter soll noch ein zweites Restaurant entstehen." 25 bis 27 Suiten werde es geben, wenn eines Tages auch die letzten Ruinen saniert seien. Unterhalb von Kapsalana will er außerdem eine Promenade im Stil der Dorfgassen anlegen lassen, mit Blick über die baumbewachsenen Hügel. Aber Myron Toupoyannis hat keine Eile. Seit das Hotel eröffnet ist, finden Renovierungs-, Umbau- und Erweiterungsarbeiten grundsätzlich nur dann statt, wenn keine Gäste da sind: im Winter. Baulärm würde die Atmosphäre zerstören, die Stille ist eine Art Markenzeichen dieses Ortes.

In der kleinen Kapelle aus dem 17. Jahrhundert, am Rand des Dorfes gelegen, finden nur zu hohen Feiertagen oder Hochzeiten noch Messen statt. Das Bauwerk, neben dem die einstigen Bewohner von Kapsalana bestattet sind, ist mehr noch als die restliche Anlage ein Ort der Stille. Wenige Meter den Hang hinab steht eine der letzten verbliebenen Ruinen. Toupoyannis stapft durch die Gemäuer. Bald will er hier eine weitere Suite einrichten, im Außenbereich schwebt ihm anstelle des früheren Gartens ein kleiner, privater Pool vor. "Das ist ein besonders tolles Haus", schwärmt Myron Toupoyannis.



Für Valentina Kiagia ist es die Vergangenheit ihrer Familie. Einst wohnten ihre Großeltern in diesem Haus. "Ich finde es wunderbar, dass es wieder hergerichtet werden soll", sagt die 26-Jährige, während sie hinter der Poolbar einen Cocktail mixt. Valentina hat in Wien studiert und spricht fließend Deutsch, ein Bonus in der kretischen Hotellerie. Ihre Mutter, erzählt sie lächelnd, sei noch im alten Dorf aufgewachsen. "Ich musste mich einfach bewerben, als ich hörte, dass es hier eine freie Stelle gibt."

Die Mitarbeiter des Hotels wirken nicht wie Kollegen, eher wie eine Familie. Jeder unterstützt den anderen. Wenn Myron Toupoyannis von den Plänen für Kapsalana spricht, benutzt er durchgängig das Wort "wir". Glykeria Kantzou, die Rezeptionistin: "Wann immer unser Chef Lob erhält, verweist er auf uns, sein Team." Litsa Papadonikolaki, ihre Kollegin: "Dieser besondere Ort hat auch mich verändert. Nie habe ich mich so stark mit einem Arbeitsplatz identifiziert."



Vasilis Leonidou, der Chefkoch, möchte nie wieder wegziehen. Vielmehr sollen seine Kinder in dieser von der Natur so reich beschenkten Gegend aufwachsen. Wenn Leonidou frei hat oder auf Reisen geht, hat er stets ein Fläschchen des hoteleigenen Olivenöls dabei, 100 Milliliter, passend fürs Handgepäck. Die meisten Öle, die außerhalb des Dorfes serviert werden, sind für ihn vor allem eins: absolut ungenießbar.

[Startseite](#) [Kommentieren](#) [Teilen](#) [Link kopieren](#) [Drucken](#)

[Kreta](#) [Restaurant](#) [Familie](#) [Paris](#) [Mittelmeer](#) [Aktuelle Themen](#)

Weitere Artikel

Empfohlen von @Outbrain

ANZEIGEN



IF YOU ANSWERED 25 QUESTIONS CORRECTLY ON THIS QUIZ,



YOUR IQ IS OVER 140!

Take Test



Jetzt Glück finden

Zeit für eine neue Liebe

Kreta

## Die Welt ist ein Dorf

Seite 2/2: "Beschwerden gibt es einfach nicht"

25

Inhalt

Auf einer Seite lesen

Vasilis Leonidou krepelte die Küche von grundauf um, fast alles, was in seinem Restaurant serviert wird, kommt aus Kreta. Viele der Kräuter, Früchte und Gemüsesorten wachsen direkt im hoteleigenen Garten, den Rest kauft er bei biologisch anbauenden Landwirten ein. Auch das Personal hätte er austauschen können, vieles wäre mit international erfahrenen Küchen- und Servicekräften leichter gewesen. Aber Leonidou hielt an den vorhandenen Leuten aus der Region fest, formte jeden Einzelnen zu einem Profi in seinem Fach. "Ich möchte der lokalen Wirtschaft einfach etwas zurückgeben", sagt er.

Im Jahr 2017 reisten mehr als vier Millionen Touristen nach Kreta. Die meisten Urlauber quartieren sich in den großen Hotelresorts an der Nordküste ein: zweimal täglich Büffet, Strand, Animation, Nachtleben. Das Kapsaliana Village Hotel, diese Hommage an die örtliche Olivenöl-Tradition, ist auch ein Gegenentwurf zu alledem. Maximal 40 Gäste können hier übernachten, und wer nicht will, läuft den ganzen Tag keinem davon über den Weg. Ein Animationsprogramm gibt es nicht, dafür treten Naturgeräusche wie das Zwitschern der Vögel oder das Meckern der Schafe auf dem Hügel gegenüber in den Vordergrund.



Kapsaliana liegt mitten im größten Olivenhain Kretas. Manche der Bäume sind 800 Jahre alt. © Daniel Delang

Eine, die früher in den All-inclusive-Anlagen an der Küste gearbeitet hat, ist Litsa Papadonikolaki. 31 Jahre ist sie alt, aufgewachsen in einem Dorf in der Nähe, seit 2014

an der Rezeption im Kapsaliana Village Hotel tätig. Sie sagt: "Ich habe hier meinen Traumjob gefunden." Im Wechsel mit ihrer Kollegin Glykeria Kantzou empfängt sie die Gäste, die überwiegend aus Frankreich, England, den Niederlanden und Deutschland kommen. Nach dem Einchecken begleitet eine von ihnen die Neuankömmlinge durchs Dorf bis zur Suite, vorher gibt es noch einen Abstecher

ins Museum. Die Rezeptionistinnen sind auch dann zur Stelle, wenn Urlauber Fragen zu Wander- oder Radtouren haben oder einen Mietwagen buchen wollen. "Ich hatte nie leichtere Gäste", sagt Litsa Papadonikolaki. "Beschwerden gibt es einfach nicht. Das war in meinen früheren Jobs ganz anders."

Myron Toupoyannis schlendert durch sein Dorf, vorbei an Rezeption und Museum. Im Vorübergehen grüßt er den Gärtner, den wegen seiner Fertigkeiten alle "Adonis" nennen, nach dem Vegetationsgott in der griechischen Mythologie. Am Pool angekommen, zeigt Toupoyannis auf das kleine Plateau hinter den Liegestühlen. In der Ferne glitzert tiefblau das Meer. "Dort drüben planen wir einen Platz für Yogakurse und einen Hamam, dahinter soll noch ein zweites Restaurant entstehen." 25 bis 27 Suiten werde es geben, wenn eines Tages auch die letzten Ruinen saniert seien. Unterhalb von Kapsaliana will er außerdem eine Promenade im Stil der Dorfgassen anlegen lassen, mit Blick über die baumbewachsenen Hügel. Aber Myron Toupoyannis hat keine Eile. Seit das Hotel eröffnet ist, finden Renovierungs-, Umbau- und Erweiterungsarbeiten grundsätzlich nur dann statt, wenn keine Gäste da



### SÜDKALIFORNIEN MIT CRD TOURISTIK ENTDECKEN

Am besten lassen sich San Diego, Santa Monica und Palm Springs bei einer Mietwagenreise entdecken. Von Surfen und Surfbikini im Pazifik, über Wandern und Mountainbiken in den Bergen - kaum eine andere Region ist so vielfältig. CRD Touristik plant gerne Ihren individuellen Roadtrip in den sonnenverwöhnten Südes Kaliforniens.

MEHR ERFAHREN

sind: im Winter. Baulärm wurde die Atmosphäre zerstören, die Stille ist eine Art Markenzeichen dieses Ortes.



In der kleinen Kapelle aus dem 17. Jahrhundert, am Rand des Dorfes gelegen, finden nur zu hohen Feiertagen oder Hochzeiten noch Messen statt. Das Bauwerk, neben dem die einstigen Bewohner von Kapsaliana bestattet sind, ist mehr noch als die restliche Anlage ein Ort der Stille. Wenige Meter den Hang hinab steht eine der letzten verbliebenen Ruinen. Toupyannis stapft durch die Gemäuer. Bald will er hier eine weitere Suite einrichten, im Außenbereich schwebt ihm anstelle des früheren Gartens ein kleiner, privater Pool vor. "Das ist ein besonders tolles Haus", schwärmt Myron Toupyannis.

Für Valentina Kiagia ist es die Vergangenheit ihrer Familie. Einst wohnten ihre Großeltern in diesem Haus. "Ich finde es wunderbar, dass es wieder hergerichtet werden soll", sagt die 26-Jährige, während sie hinter der Poolbar einen Cocktail mixt. Valentina hat in Wien studiert und spricht fließend Deutsch, ein Bonus in der kretischen Hotellerie. Ihre Mutter, erzählt sie lächelnd, sei noch im alten Dorf aufgewachsen. "Ich musste mich einfach bewerben, als ich hörte, dass es hier eine freie Stelle gibt."



Die Mitarbeiter des Hotels wirken nicht wie Kollegen, eher wie eine Familie. Jeder unterstützt den anderen. Wenn Myron Toupyannis von den Plänen für Kapsaliana spricht, benutzt er durchgängig das Wort "wir". Glykeria Kantzou, die Rezeptionistin: "Wann immer unser Chef Lob erhält, verweist er auf uns, sein Team." Litsa Papadonikolaki, ihre Kollegin: "Dieser besondere Ort hat auch mich verändert. Nie habe ich mich so stark mit einem Arbeitsplatz identifiziert."

Vasillis Leonidou, der Chefkoch, möchte nie wieder wegziehen. Vielmehr sollen seine Kinder in dieser von der Natur so reich beschenkten Gegend aufwachsen. Wenn Leonidou frei hat oder auf Reisen geht, hat er stets ein Fläschchen des hoteleigenen Olivenöls dabei, 100 Milliliter, passend fürs Handgepäck. Die meisten Öle, die außerhalb des Dorfes serviert werden, sind für ihn vor allem eins: absolut ungenießbar.

Seite 2/2: "Beschwerden gibt es einfach nicht"

[Auf einer Seite lesen](#)

[Startseite](#)

[Kommentieren](#)

[Teilen](#)

[Link kopieren](#)

[Drucken](#)

[Kreta](#)

[Restaurant](#)

[Familie](#)

[Paris](#)

[Mittelmeer](#)

[Aktuelle Themen](#)

## Weitere Artikel

Empfohlen von [Outbrain](#)

ANZEIGEN



**Αυτή η εξαιρετικά ισχυρή ασύρματη σκούπα μπορεί να αγοράστεί σε εξαιρετική τιμή**  
AspirePro



**Nur 3 Minuten pro Tag mit dieser Übung, um 10 Jahre länger beweglich zu bleiben!**  
Gesundheitswissen Aktuell



**Boot-Stick: So installieren Sie Windows 11 auf jedem Computer!**  
computerwissen-online.com

