



Foto: W&B/Carsten Behler

Medizin-Psychologe Professor Manfred Schedlowski: Erforscht den Placebo-Effekt mit einem grünen Drink

Wer's glaubt, wird gesund

Placebo Scheinmedikamente und -behandlungen erzeugen positive Erwartungen. Gezielt eingesetzt, können sie die Wirkung von Therapien verbessern

Zwei Männer nach einer Knieoperation, beide haben starke Schmerzen, beide erhalten das gleiche Schmerzmittel, die gleiche Dosis. Aber der eine bekommt noch etwas dazu: Zuwendung durch einen Arzt und genaue Informationen, wie die Tablette in seinem Körper wirkt. Das weckt bei dem Patienten Hoffnungen – mit erstaunlichem Ergebnis. „Die positive Erwartung verstärkt die pharmakologische Wirksamkeit und führt dazu, dass das Präparat bis zu ein Drittel wirksamer sein kann“, sagt Dr. Renate Klinger, Schmerzpsychotherapeutin am Uniklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE).

Was hier passiert, nennt man Placebo-Effekt. Placebo kommt aus dem Lateinischen und bedeutet: „Ich werde gefallen.“ Der Körper kurbelt die Selbstheilung an. Das gelingt sogar mit Scheinpillen oder -behandlungen. Eine vorgetäuschte Akupunktur, die bei

Reizdarm hilft. Eine Infusion mit Kochsalzlösung, die Schmerzen vertreibt. Zuckerpillen, die Depressionen lindern. Grüne Erdbeer-Lavendel-Milch, die das Immunsystem hemmt. Ein Gespräch, das die Heilung nach einer Operation beschleunigt. Das ist nur eine kleine Auswahl aus Hunderten wissenschaftlich nachgewiesener Placebo-Effekte: Der Körper reagiert positiv auf eine Behandlung, obwohl das eigentlich nicht sein dürfte.

Denn die eingesetzten Tabletten, Getränke, Infusionen und Worte enthalten keinerlei Arzneistoff, die Akupunkturnadeln dringen nicht in die Haut ein. Wenn aber ein Placebo keine chemisch wirksame Substanz enthält – was heilt uns dann eigentlich?

Als der Medizinpsychologe Professor Manfred Schedlowski vor 30 Jahren begann, die Mechanismen hinter diesem Phänomen zu erforschen, hielten Ärzte Placebo-Effekte für Ärgernisse. Für eine Störgröße, die es auszumer-

zen galt, damit Arzneien ihre „echte“ Wirkung entfalten können. Als Schedlowski Kooperationspartner für sein Forschungsprojekt suchte, bekam er deshalb etwa von einem Endokrinologen zu hören: „Da sollten Sie besser Künstler werden, mit Wissenschaft hat das nichts zu tun.“ Der Kollege sollte sich irren: Immer noch müssen sich neue Medikamente in Studien gegen Placebos durchsetzen, um eine Zulassung zu erhalten.

Heute ist Schedlowski Direktor des Instituts für Medizinische Psychologie und Verhaltensimmunbiologie der Universitätsklinik Essen. Gemeinsam mit Wissenschaftlern aus ganz Deutschland ergründet er den Placebo-Effekt. Zu der Forschergruppe „Erwartungen und Konditionierung als Basisprozesse der Placebo- und →

Nocebo-Reaktion“ gehören unter anderem die Neurologin Ulrike Bingel, der Psychologe Professor Winfried Rief und Schmerzpsychotherapeutin Renate Klinger. Das Ziel der Wissenschaftler: Placebo-Effekte nutzen, um die Behandlung von Patienten zu optimieren. „Wir können die Wirkung von Medikamenten verstärken, deren Dosis reduzieren und damit Nebenwirkungen mindern“, erklärt Bingel, Professorin für Klinische Neurowissenschaften an der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen.

Als Leiterin der Schmerzambulanz der Klinik für Neurologie der Uniklinik Essen sieht Bingel täglich Patienten. Vor allem praktische Fragen treiben die Expertin um: Wie kann man Placebo-Effekte so nutzen, dass Arzneien ihr ganzes Potenzial entfalten? Wie können Ärzte über Kommunikation und Erwartungsmanagement Patienten so steuern, dass deren Therapie besser verläuft? Warum sprechen manche Patienten gut auf Placebos an, andere dagegen gar nicht?

Grenzen der Anwendung von Placebos sieht Bingel dort, wo es bereits wirksame Therapien gibt. Oder wo es gar nicht möglich ist, die „innere Apotheke“ zu aktivieren: „Bei einem Beinbruch zum Beispiel, bei Tumoren und schwersten Infektionen helfen Placebos alleine nicht weiter. Sie können aber bewirken, dass ein Patient nach einer Operation weniger Schmerzen hat, deshalb früher eine Physiotherapie akzeptiert und das Ganze besser übersteht.“

Grundlage für die Forschungsarbeit der Placebo-Fahnder ist die Annahme,

dass die Wirkung jeder medizinischen Maßnahme auf zwei Komponenten beruht. Einerseits werden Beschwerden durch die enthaltene chemische Substanz gelindert: So hemmt eine Tablette mit Acetylsalicylsäure die Bildung von schmerzvermittelnden Geweshormonen. Als zweite Heilkomponente kommt die Erwartung des Patienten hinzu. Ist seine Einstellung zur Therapie von Vertrauen und Zuversicht geprägt, löst das bei den meisten Menschen einen Placebo-Effekt aus.

Eine Mutter nutzt das instinktiv, wenn sie bei ihrem Kind den Schmerz „wegpustet“. Umgekehrt können negative Erwartungen die Wirkung eines Medikaments mindern und Nebenwirkungen verstärken. Experten sprechen dann vom Nocebo-Effekt (nocebo, lateinisch: „Ich werde schaden“).

Können wir uns also gesund denken? Für Ulrike Bingel klingt das sehr nach Hokusfokus und Zufall. „Placebo-Effekte beruhen auf einem biologischen Vorgang“, betont sie. Und den können Forscher mit bildgebenden Verfahren wie der Magnetresonanztomografie im Gehirn zeigen. Zum Beispiel geben sie einem Patienten ein Placebo, sagen ihm aber, es handle sich um ein starkes Schmerzmittel. Er erwartet also, dass das Medikament ihm hilft. Allein dadurch passiert etwas in seinem Gehirn: Der präfrontale Cortex hinter der Stirn steigert die Aktivität. Daraufhin werden in einer anderen Hirnregion schmerzlindernde Endorphine ausgeschüttet.

In Gang setzt diesen Prozess der Glaube an die Effekte der Tablette. Der Körper hilft sich quasi selbst gegen die Schmerzen. „Nicht das Placebo wirkt, sondern die daran geknüpfte Erwartung“, betont Bingel. Diese positive Einstellung kann die Wirkung

von Schmerzmitteln verdoppeln, wie die Neurologin in einer Studie zeigte. Außerdem belegte die Untersuchung: Wenn jemand glaubt, kein Schmerzmittel erhalten zu haben, kann das die Heilkraft einer Arznei komplett aufheben – das Paradebeispiel eines Nocebo-Effekts.

Schmerzpsychotherapeutin Klinger entwickelt aus diesen Erkenntnissen neue Ansätze zur Behandlung ihrer Patienten: „Wir wollen so wenige Schmerzmittel wie möglich einsetzen und deren Wirkung durch Placebo-Effekte steigern, indem wir gezielt positive Erwartungen erzeugen und diese mit Medikamenten kombinieren.“ Wie aber steuert man Erwartungen?

Hier kommt ins Spiel, was die Wissenschaft Selbstwirksamkeit nennt. „Der Patient kann lernen, seine Beschwerden selbst zu beeinflussen und mit dieser Haltung die Wirkung von Arzneimitteln zu unterstützen“, sagt Klinger. Die dafür nötige positive Erwartung bei der Medikamenteneinnahme lässt sich mit Ritualen verknüpfen und quasi trainieren.

Geformt wird sie durch Beobachtung, Information und Vorerfahrung (siehe auch Infografik Seite 44). Wer zum Beispiel sieht, dass eine Therapie bei anderen Patienten anspricht, geht davon aus, dass sie bei ihm ebenfalls wirkt. Die Aufklärung durch den Arzt, Therapeuten oder Apotheker erzeugt positive Erwartungen – sofern die Vorteile der Behandlung im Vordergrund stehen. „In einem guten Arztgespräch erfährt der Patient, was er von der empfohlenen Therapie erwarten kann. Es beschränkt sich nicht auf Ne-

Foto: W&B/Andreas Reeg



**Psychologe Professor Winfried Rief, Philipps-Universität Marburg:
Aufklärende Patientengespräche für besseren Erfolg von Herzoperationen**

benwirkungen“, sagt Psychologe Rief, Leiter des Fachbereichs Psychologie der Philipps-Universität Marburg.

Auf diese Weise erzeugte Hoffnungen können beispielsweise den Heilerfolg nach Operationen verstärken, wie Rief in einer Studie zeigte. Vor einem chirurgischen Eingriff am Herzen erhielt dabei ein Teil der Studienteilnehmer psychologische Betreuung, die Vergleichsgruppe lediglich die übliche Aufklärung. „Die Patienten sollten im Rahmen der Beratung erklären,

was sie nach dem Eingriff erreichen wollen, wie sie sich zu erholen gedenken und in ein normales Leben zurückkehren können“, schildert Rief. Der Therapeut half außerdem dabei, personalisierte Pläne zu erstellen, die die Teilnehmer mitnehmen durften.

Sechs Monate nach der Operation hatten sich die intensiver betreuten Patienten deutlich besser erholt als jene, die keine solche Unterstützung erhalten hatten. Sie litten seltener an Beschwerden, erfreuten sich einer hö-

heren Lebensqualität, waren körperlich aktiver und fitter für die Arbeit. Acht deutsche Herzzentren in Köln, Berlin und München erproben das Modell derzeit im Routinebetrieb. Künftig könnte solch ein Erwartungsmanagement vor Operationen zum Standard werden.

Vorerfahrungen sind die dritte treibende Kraft für eine positive Erwartungshaltung. Hat die Schmerztablette in der Vergangenheit immer zuverlässig gewirkt, reichen oft schon ihr →



Foto: W&B/Carsten Behler

**Professorin Ulrike Bingel, Schmerzambulanz Uniklinikum Essen:
Weniger Schmerzmittel durch Placebo-Effekte**

Anblick und die Aussicht auf baldige Linderung, um die Pein einzudämmen. Das Gehirn erhält durch die vertraute Form und Farbe des Präparats das Signal „Gleich wird es besser“ und reagiert mit der Ausschüttung von schmerzstillenden Botenstoffen.

Diesen Lernvorgang nennen Experten klassische Konditionierung. Für Placebo-Forscher Manfred Schedlowski bietet sie eine einzigartige Möglichkeit, autonome Körpersysteme wie das Immunsystem mittels Placebo zu trainieren – denn auf Instruktionen sprechen sie in der Regel nicht an.

Mit grüner Erdbeer-Lavendel-Milch gelang es dem Experten, die körpereigene Abwehr nierentransplanterter Patienten zu hemmen. Probanden ziehen meist das Gesicht, wenn sie die cremige Flüssigkeit schlucken, die Schedlowski selbst gemixt hat. „Nicht so angenehm, aber völlig neu und einzigartig im Geschmack“, kommentiert er trocken. Und darauf kam es in der Studie an. Die Testpersonen sollten

nichts mit dem süß-bitteren Aroma des Trunks verbinden. Nur eine einzige Assoziation sollte entstehen: die mit dem Medikament Ciclosporin A, das Patienten nach Organverpflanzungen lebenslang einnehmen müssen, um Abstoßungsreaktionen zu verhindern. An drei Tagen schluckten die Probanden den Studientrunk samt Immunsuppressivum – und erneut nach einer mehrtägigen Pause. Dieses Mal erhielten sie zusätzlich die grüne Milch plus Placebo-Kapseln.

Das Resultat, so Schedlowski: „Die Milch ohne Wirkstoff kann nach der Konditionierung die Körperabwehr ähnlich gut dämpfen wie der Trunk mit Immunsuppressivum.“ In der Universitätsklinik Essen will man Transplantationspatienten künftig die hohe Dosierung von Medikamenten ersparen. Das Standardmittel Ciclosporin A ist nicht nur teuer, es schädigt auf Dauer die Nieren.

Die Forscher kennen inzwischen viele körperliche Systeme, die auf Placebos ansprechen: etwa im Hormon-, Bewegungs- und Verdauungssystem. Doch die Erkenntnisse lassen sich nicht ohne Weiteres in die ärztliche und klinische Praxis übertragen.

„Ärzte dürfen Placebos außerhalb von Studien nicht verdeckt geben, weil sie damit das Selbstbestimmungsrecht der Patienten und das Vertrauensverhältnis zwischen Arzt und Patient verletzen“, skizziert Ulrike Bingel das ethische Dilemma.

Das Problem könnte aber bald gelöst sein. Placebos wirken nämlich auch dann, wenn Patienten wissen, dass sie ein Medikament ohne Wirkstoff erhalten. In „Open-Label-Placebo-Studien“ besserten sich Rückenschmerzen, Migräne und Reizdarm deutlich. Voraussetzung: Die Patienten müssen wissen und glauben, dass Placebos grundsätzlich helfen können.

Manchmal staunt Ulrike Bingel selbst, wie gut die offene Placebo-Gabe funktioniert: In einer aktuellen Studie informierte ihr Team Medizinstudenten kurz vor einem Examen, dass sie Scheintabletten gegen Prüfungsangst erhalten würden. Gleichzeitig wurden sie über die Wirksamkeit von Placebos aufgeklärt. Das Ergebnis: Die Studenten schliefen besser, Prüfungsstress und Ängste nahmen ab.

Ließe sich so vielleicht der weitverbreitete Missbrauch von leistungssteigernden Mitteln verhindern? Möglich, sagt Bingel. Dafür seien nicht einmal Placebo-Pillen nötig. „Bewusstes Entspannungstraining erzielt wahrscheinlich den gleichen Effekt.“ Die Macht der Erwartung wirkt auch ohne Placebo-Arzneien.

Lesen Sie weiter auf Seite 44

ROMANTISCHES SÜDENGLEND



Entdecken Sie entlang der Küste Südenglands romantische Orte, die fantastische Landschaft Cornwalls und erleben Sie die Metropole London.

Malerische Rundreise genießen

999 €

p. P. ab
Im Doppelzimmer

8-tägig inkl. Flug • Mittelklassehotels •
inkl. Verpflegung • Garantierte Durchführung

Weitere Infos: www.berge-meer.de/apo



Land's End

Ihre Reise-Highlights

- Lebendige Küstenstadt: Entdecken Sie Brighton bei einem Bummel durch die Gassen der Altstadt
- Zeitreise: Erkunden Sie Winchester und Salisbury und lassen Sie sich von den mittelalterlichen Bauwerken sowie der gotischen Kathedrale begeistern
- Postkartenmotiv: Fahrt entlang des wunderschönen Küstenabschnittes von Dorset nach Abbotsbury mit idyllischen Dörfern und hübschen, reetgedeckten Häusern, umgeben von einer malerischen Landschaft
- Majestätisch: Besichtigen Sie die imposante Kathedrale in Exeter
- Romantisches Cornwall: Erkunden Sie die wunderschöne Landschaft und genießen Sie den herrlichen Blick auf die Klosterfestung St. Michaels Mount, die 60 m hohe Klippe Land's End und den farbenfrohen Hafenort St. Ives, wo Rosamunde Pichler ihre Kindheit verbrachte



London

- Stadtrundfahrt London, bei der Sie u. a. den Buckingham Palace und die Westminster Abbey sehen

Wunscheleistung pro Person

- Ausflugspaket 69 € (Besuch Stonehenge, Fährüberfahrt zur Isle of Wight (Hin- und Rückfahrt) inkl. Eintritt in das Osborne House)

TERMINE UND PREISE 2020 pro Person	
Flughafen	Frankfurt München
Preise	Termine
Salson A 8-tägig 999 €	04.10.
Salson B 8-tägig 1.040 €	19.04. 10.05. 30.08. 13.09.
Salson C 8-tägig 1.090 €	24.05. 14.06. 28.06. 16.08.
Salson D 8-tägig 1.140 €	19.07.
REISE-CODE: RWED03 KENNZIFFER: 120/820	

Inklusivleistungen

- Linienflug mit Lufthansa (oder gleichwertig) nach London und zurück in der Economy Class
- Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- Transfers und Rundreise im modernen Reisebus gemäß Reiseverlauf inklusive Eintrittsgelder
- 7 Übernachtungen in Mittelklassehotels
- Unterbringung im Doppelzimmer
- 7x Frühstück und 6x Abendessen (Tag 1 - 6)
- Deutschsprachige Reiseleitung (Tag 1 - 7, an Tag 8 Flughafenassistent)

Ihre Vorteile

- Zug zum Flug 2. Klasse inkl. ICE-Nutzung
- Garantierte Durchführung

Halbes Doppelzimmer buchbar

Bei dieser Reise können Sie sich für ein halbes Doppelzimmer entscheiden. Sie teilen sich das Zimmer mit einem gleichgeschlechtlichen Mitreisenden. Weitere Infos auf: berge-meer.de/alleinreisen



HINWEIS: Änderungen vorbehalten. Hotel- und Preisabweichungen teils abgesehen gegen Gebühr. Eine stornierbare (Zuschlag 199 € pro Person) buchbar. Das Ausflugspaket beruht auf einer Mindestteilnehmerzahl von 15 Personen. Bei Nichterreichen behalten wir uns die Absage bis 30 Tage vor Anreise vor. Im Falle eingeschränkter Mobilität beraten Sie die Mitarbeiter unserer Reservierungshotline vor Buchung gerne. VERTRAGSGESTELLT: BERGE & MEER Touristik GmbH, Albrechtsstraße 27, 56570 Rengsdorf, info@berge-meer.de. Änderungen vorbehalten, maßgeblich ist die Reisebestätigung.

berge & meer
NACH DEM FÜR ENTDECKEN.

www.berge-meer.de/apo
Tel. 0 26 34 / 962 61 06 tägl. 8 - 22 Uhr

So entsteht der Placebo-Effekt

Die treibende Kraft ist die positive Erwartung des Patienten. Diese wird durch Konditionierung, soziales Lernen und Aufklärung geformt. Im Gehirn löst die Hoffnung auf Heilung eine komplexe neurobiologische Kaskade aus.

Konditionierung

Lernen aus der Vergangenheit:
„Das Schmerzmittel hat mir immer schnell geholfen.“

Soziales Lernen

Beobachten von Mitmenschen:
„Auch viele andere Patienten hatten mit der Therapie Erfolg.“

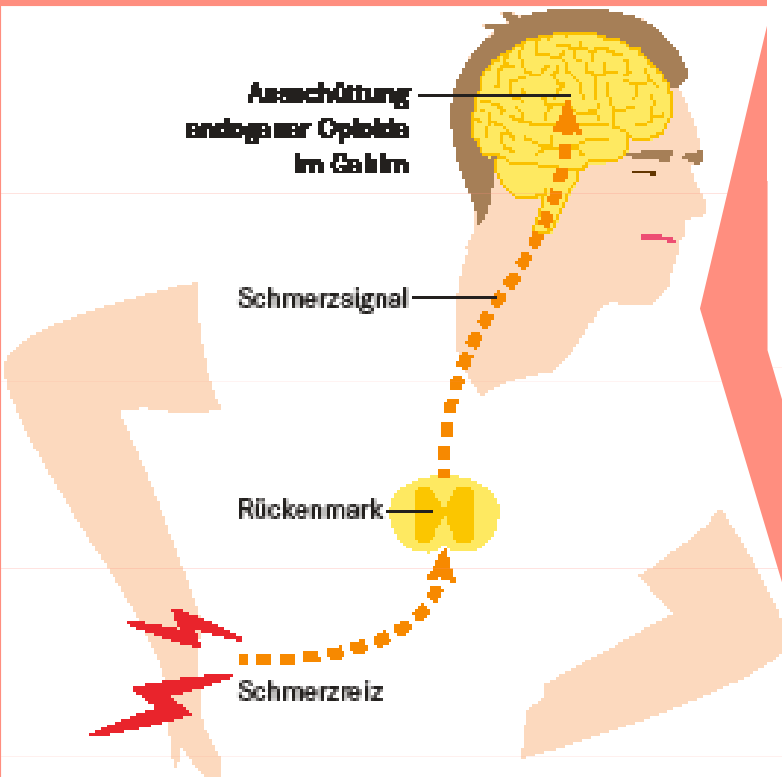
Aufklärung

Lernen aus Information:
„Der Arzt hat mir erklärt, wie gut meine Chancen stehen.“

Beispiel 1

Körpereigene Schmerzbremse

Eine positive Erwartung aktiviert bestimmte Regionen im Gehirn. Daraufhin schüttet das Organ unter anderem endogene Opiode aus. Diese Botenstoffe dämpfen das Schmerzsignal, das vom Rücken durch das Rückenmark geleitet wird.

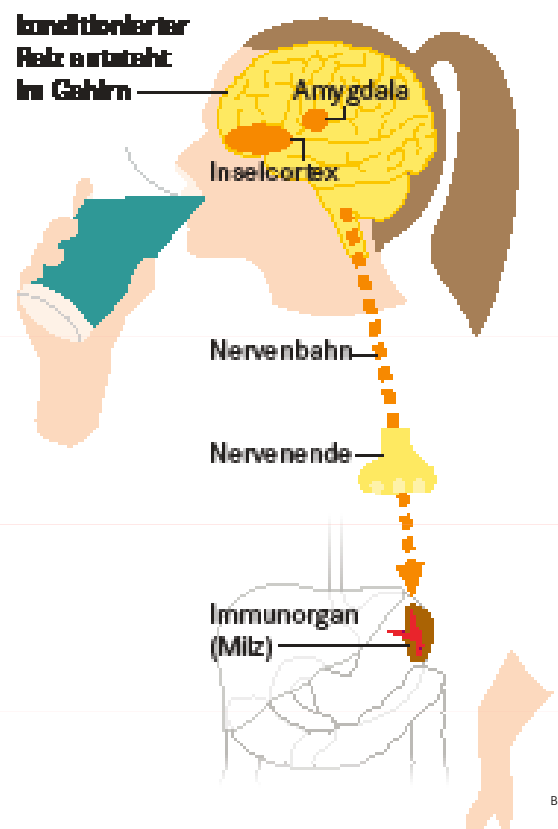


Erwartung

Beispiel 2

Gelernte Immunsuppression

Wiederholtes Trinken einer geschmacklich einzigartigen Flüssigkeit mit einem Immunsuppressivum: Das Gehirn (Inselcortex, Amygdala) speichert den damit verbundenen Reiz. Wird das Getränk erneut **ohne Wirkstoff** getrunken, wird der Geschmack zum konditionierten Reiz. Dieser hemmt über Nervenbahnen Immunorgane (etwa die Milz) ähnlich stark wie die Flüssigkeit mit Medikament.



(K)urlaub am Mittelmeer

14-tägige Erholungsreise an der traumhaften Adria-Küste Istriens



20 Premium-Kuranwendungen und 4-Sterne-Hotel in Rabac inklusive!

Inklusiv-Reiseleistungen

- ✓ 14-tägige Busreise nach Rabac in Istrien/Kroatien
- ✓ Fahrt im modernen, klimatisierten Fernreisebus
- ✓ Zustieg ab/bis Ihrem Wohnort bzw. max. 30 km entfernt
- ✓ 13 x Übernachtung in der Hotelanlage Maxima Hotel & Resort**** in Rabac. Die Hotelanlage mit dem Hotel Wellness-Lido Palace, Wellness und Maree liegt direkt am Meer und verfügt über Reception, mehrere Bars, Cafés und Restaurants, Atrium, Fitnesscenter, Sauna, 2 Hallenbäder, türkisches Bad und mehrere Swimmingpools.
- ✓ Unterbringung im Doppelzimmer ausgestattet mit Bad oder Du/WC, Klimaanlage, Föhn, Telefon, Safe, Sat-TV, größtenteils mit Balkon zur Meeresküste gelegen
- ✓ Wellness-Drink
- ✓ 13 x Halbpension bestehend aus Frühstück und Abendessen in Buffetform
- ✓ 1/2 l Wein und 1/2 l Wasser zu allen Abendessen
- ✓ 20 Premium-Kuranwendungen bestehend aus:
 - 4 x Fango (Packungen mit Bienenwax-Heliumschäumen)
 - Jeweils 4 x Magnet-Therapie, Sauerstoff-Therapie und Elektro-Therapie
- ✓ Einführungskurs Hertha Walking
- ✓ Jedes Abend Live-Musik
- ✓ Ausflug nach Pula mit deutschsprachiger Reiseleitung
- ✓ Deutschsprachige trendtours-Gästebetreuung

- 4 x Fango (Packungen mit Bienenwax-Heliumschäumen)
- Jeweils 4 x Magnet-Therapie, Sauerstoff-Therapie und Elektro-Therapie
- ✓ Einführungskurs Hertha Walking
- ✓ Jedes Abend Live-Musik
- ✓ Ausflug nach Pula mit deutschsprachiger Reiseleitung
- ✓ Deutschsprachige trendtours-Gästebetreuung

Für Alleinreisende:

1/2 Doppelzimmer (Zweitbett) ohne Aufpreis
Unterbringung mit einer Person gleichen Geschlechts
Doppelzimmer zur Alleinbenutzung + € 5 p. N.
(Linieneinzel)

Nicht inklusive: Die City Tax von ca. € 1,30 p. P. und Nacht ist vor Ort im Hotel zu zahlen. (Stand: Januar 2020)

Reisetermine 2020: (Ermitteln Sie mit der 1. Stelle Ihrer Postleitzahl Ihren Reisetermin)

Reisemonat	PLZ 0	PLZ 1	PLZ 2	PLZ 3	PLZ 4	PLZ 5	PLZ 6	PLZ 7	PLZ 8	PLZ 9
März	27.	28.	29.	30.	31.					
April	14. 30.	15.	16.	17.	18.	19.	20. 18.	21.	22.	23.
Mai	10.			09.	08.	07. 20.	01.		12.	
Juni	06.	05.		04.						
September		28.	27.	26.	25.	17.			14.	
Oktober	11. 20.	11. 20.	10. 19.	09. 20.	10. 19.	08. 19.	08. 18.	07. 18.	07. 18.	06. 18.

Saisonzuschlag: März € 29 | April € 69 | Mai € 99 | Juni € 129 | Sept. € 99 | Okt. 01.-15.10. € 69 | Okt. 16.10.-31.10. € 0

London Das royale Städte-Erlebnis

4-tägige Busreise nach London und Windsor



Inklusiv-Reiseleistungen

- ✓ 4-tägige Busreise nach London und Windsor
- ✓ Fahrt im modernen, klimatisierten Fernreisebus
- ✓ Zustieg ab/bis Ihrem Wohnort bzw. max. 30 km entfernt
- ✓ Führerfahrt mit DFB8 Seaways oder P&O Ferries von Calais/Dünkirchen nach Dover und zurück
- ✓ 3 x Übernachtung in für Sie ausgewählten Mittelklassehotel wie Holiday Inn London-Luton Airport, Holiday Inn Hemel Hempstead, Double Tree by Hilton Woking, Holiday Inn High Wycombe, Holiday Inn Stevenage o. ä.
- ✓ Alle Hotels verfügen über Reception, Lobby, Restaurant und Bar.
- ✓ Unterbringung im Doppelzimmer ausgestattet mit Bad oder Du/WC, Kaffee- und Teezubereitungsmöglichkeit, TV und Telefon
- ✓ 3 x Frühstück
- ✓ Ausflug „Traumstadt an der Themse“
 - Stadtführung durch London inklusive qualifizierter deutschsprachiger Reiseleitung vorbei an Sehenswürdigkeiten wie Houses of Parliament, Westminster Abbey, Trafalgar Square, Tower Bridge, Buckingham Palace, Piccadilly Circus, The Shard, London Eye, St. Pauls Cathedral und Fretzel u. v. m.
- ✓ Ausflug „Zwei Schloßhellen zum Verlieben“
 - Fahrt ins Städtchen Windsor, hier geführter Spaziergang mit qualifizierter deutschsprachiger Reiseleitung und anschließend Freizeit
 - Fahrt nach London und Zeit zur freien Verfügung
- ✓ Deutschsprachige trendtours-Gästebetreuung

Für Alleinreisende:

1/2 Doppelzimmer (Zweitbett) ohne Aufpreis
Unterbringung mit einer Person gleichen Geschlechts
Einzelzimmer: + € 30 p. N.

Wunschleistung:

Halbpension bestehend aus:
2 x Abendessen im Hotel als 3-Gänge-Menü
oder in Buffetform und 1 x Abendessen in einem Pub in London als 3-Gänge-Menü
nur Vorbuchung € 72 p. P.

Reisetermine 2020: (Ermitteln Sie mit der 1. Stelle Ihrer Postleitzahl Ihren Reisetermin)

Reisemonat	PLZ 0	PLZ 1	PLZ 2	PLZ 3	PLZ 4	PLZ 5	PLZ 6	PLZ 7	PLZ 8	PLZ 9
April	08. 30.	09. 23.	10.	09. 23.	10.	10. 17.	10. 17.	02.	02.	03. 30.
Mai	14.	07. 28.	01. 22.	08. 28.	01. 22.	15. 29.	15. 29.	21.		14.
Juni	04. 19.	04. 25.	05.	05. 19.		11. 26.	12.	12.	18.	18.
Juli	03. 17.	03. 24.	10.	09. 24.		16. 31.	16. 31.	02.	02.	03. 17.
August	28.	20.	07.	06. 20.	07.			27.		28.
September	10.	04.	18.	04.		25.	25.	11.	11.	10.
Oktober	08.		02.	08.	02.	15.	09.	09.		09.
November			12.	13.	12.	13.				

Saisonzuschlag: April € 30 | Mai € 40 | Juni € 40 | Juli € 45 | August € 45 | Sept. € 40 | Okt. € 30 | Nov. € 0



www.trendtours.de/kurlaub-mittelmeer - www.trendtours.de/london

Beratung & Buchung: 069 - 1200 9999

trendtours Touristik GmbH · Rennbahnstraße 72 - 74 · 60528 Frankfurt am Main · info@trendtours.de

