

008	<b>Menschen</b>	Ein Haie suchender Strandwächter, eine junge Radiomacherin, eine Straußenfarmerin, eine Ndebele-Frau, ein Modedesigner, ein Bauinspektor und eine kletternde Pflanzenheilkundlerin
020	<b>Heimat</b>	Wilde Sounds aus Durban, Pinguine neben Strandurlaubern und ein feuriges Festival: Interessantes, Kurioses, Wissenswertes
028	<b>Kolumne</b>	Knapp daneben: Hans Zippert hat es immerhin bis ins Nachbarland Namibia geschafft – und unzählige Südafrika-Fans getroffen
030	<b>Tour</b>	Gute Geister: Zwischen Kapstadt und Pretoria fährt die nostalgische Rovos Rail. Hauptrollen spielen die Mitarbeiter, die den Gästen das luxuriöse Leben an Bord des Zuges erst ermöglichen
042	<b>Szene</b>	Tonspur: In Johannesburgs Clubs, Studios und Radiosendern folgt Autorin Victoria Schneider dem Ruf des Kwaito, einer Mischung aus House, Dancehall und Blues in allen Sprachen und Dialekten
050	<b>Wildnis</b>	Auf leisen Pfoten: In einem Tracking-Kurs lernen angehende Ranger, die Fährten von Löwe, Leopard & Co zu lesen
064	<b>Design</b>	Schokoladenseite: 2014 war Kapstadt weltweite Designhauptstadt. Das Viertel Woodstock ist nach wie vor ein kreatives Epizentrum z. B. für Keramiker und kreative Süßmacher
074	<b>Kulinarik</b>	Feuer und Flamme: Mit Freunden und Familie treffen sich Südafrikaner am liebsten zum Braai – Kochen und Essen im Freien
084	<b>Weingüter</b>	Mehrwert: Die hochkarätigen Weingüter des Landes erweitern ihr Portfolio um Kunst, Oldtimer, Wellness und – Bio-Enten
092	<b>Handwerk</b>	Rot und heiß: Im steinigen Bokkeveld lebt eine kleine Kooperative vom Rooibos-Strauch. Der Tee aus der alten Heilpflanze startet gerade als Superfood durch
100	<b>Essay</b>	Zukunftsmusik: Für den Autor Richard Poplak ist die kritische Studentenschaft der größte Hoffnungsträger Südafrikas
102	<b>Sport</b>	Weiß Bescheid: Beruflich kämpfen diese sportvernarnten Ärzte um das Leben von Unfallopfern oder Menschen mit HIV, privat mit den gewaltigen Wellen am 10 km langen Strand von Durban
112	<b>Übernachten</b>	Mittendrin: Wer Alltag und Kultur Sowetos ungefiltert erleben möchte, mietet sich einen Schlafplatz oder ein Zimmer im Lebo's
122	<b>Interview</b>	Dickhäuterin: Helen Zille, Premierministerin der Provinz Westkap, braucht für ihr politisches Leben viel Humor und ein dickes Fell
126	<b>Natur</b>	Höhenluft: Redakteurin Katja Fastrich auf Pferdetrekkingtour in den Drakensbergen, dem bis zu 3482 m aufragenden Grenzgebirge zu Lesotho
136	<b>O-Ton</b>	Hier kommen Touristen zu Wort, diesmal auf dem Tafelberg, hoch über Kapstadt
138	<b>Heimatkunde</b>	Adressen, Telefonnummern, Karte: Nützliches kompakt
146	<b>Souvenir</b>	Echt heiß! Im runden, bunten Wonderbag lassen sich Suppen und Eintöpfe extrem energiesparend garen
	<b>Rubriken</b>	003 Editorial 143 Impressum 144 Rückblick und Vorschau