

008	Menschen	Ein Haie suchender Strandwächter, eine junge Radiomacherin, eine Straußenfarmerin, eine Ndebele-Frau, ein Modedesigner, ein Bauinspektor und eine kletternde Pflanzenheilkundlerin
020	Heimat	Wilde Sounds aus Durban, Pinguine neben Strandurlaubern und ein feuriges Festival: Interessantes, Kurioses, Wissenswertes
028	Kolumne	Knapp daneben: Hans Zippert hat es immerhin bis ins Nachbarland Namibia geschafft – und unzählige Südafrika-Fans getroffen
030	Tour	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	Szene	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	Wildnis	Auf leisen Pfoten: In einem Tracking-Kurs lernen angehende Ranger, die Fährten von Löwe, Leopard & Co zu lesen
064	Design	Schokoladenseite: 2014 war Kapstadt weltweite Designhauptstadt. Das Viertel Woodstock ist nach wie vor ein kreatives Epizentrum z. B. für Keramiker und kreative Süßmacher
074	Kulinarik	Feuer und Flamme: Mit Freunden und Familie treffen sich Südafrikaner am liebsten zum Braai – Kochen und Essen im Freien
084	Weingüter	Mehrwert: Die hochkarätigen Weingüter des Landes erweitern ihr Portfolio um Kunst, Oldtimer, Wellness und – Bio-Enten
092	Handwerk	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	Essay	Zukunftsmusik: Für den Autor Richard Poplak ist die kritische Studentenschaft der größte Hoffnungsträger Südafrikas
102	Sport	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	Übernachten	Mittendrin: Wer Alltag und Kultur Sowetos ungefiltert erleben möchte, mietet sich einen Schlafplatz oder ein Zimmer im Lebo's
122	Interview	Dickhäuterin: Helen Zille, Premierministerin der Provinz Westkap, braucht für ihr politisches Leben viel Humor und ein dickes Fell
126	Natur	Höhenluft: Redakteurin Katja Fastrich auf Pferdetrekkingtour in den Drakensbergen, dem bis zu 3482 m aufragenden Grenzgebirge zu Lesotho
136	O-Ton	Hier kommen Touristen zu Wort, diesmal auf dem Tafelberg, hoch über Kapstadt
138	Heimatkunde	Adressen, Telefonnummern, Karte: Nützliches kompakt
146	Souvenir	Echt heiß! Im runden, bunten Wonderbag lassen sich Suppen und Eintöpfe extrem energiesparend garen
	Rubriken	003 Editorial 143 Impressum 144 Rückblick und Vorschau