KOSTENLOS zum Mitnehmen

Juraland

Nº 4 / Ausgabe Sommer 2021 / 6. Jahrgang

Das Magazin aus dem ehemaligen Landkreis Parsberg

ISSN 2509-8330

Freizeit-Tipps & Ausflugsziele • Gesunde Sommerküche
Gewinnspiel • Neue Bücher • Auto-News

Juraland
im Abo
Ab sofort versenden wir das Juraland auch im Abo zum Preis von 20.– €/Jahr
Bestellen Sie einfach per Tel.: 09493/959665
(Sie erhalten pro Ausgabe 2 Exemplare zugesandt)

Liebe Leserinnen und Leser,

© Foto: Rainer Sturm | pixelio

zur Zeit ist Urlaub trotz Corona-Pandemie wieder möglich und wir dürfen uns weitgehender Reisefreiheit erfreuen. Falls Sie trotzdem auf Nummer sicher gehen wollen, unterstützt Sie unser aktuelles Juraland-Sommerheft diesmal mit zahlreichen regionalen Ausflugstipps.

Sie werden sehen, die Freizeitmöglichkeiten, die unsere Heimat bietet, sind wirklich sehr vielfältig. Da sowohl bei der jungen Generation als auch bei den Älteren aktuell das Wandern sehr angesagt ist, haben wir viele Wald- und Bergtouren für Sie ausgesucht, die in die ostbayerischen Berg- und Grenzregionen führen und meist auch genussreiche Einkehrmöglichkeiten beinhalten.

Wer sich für die Oberpfälzer Märchen- und Fabelwelt interessiert, dem sei der neue Schönwerth-Sagenweg im Zottbachtal empfohlen; Viechtach organisiert einen Musiksommer; eine internationale Glaskunst-Ausstellung lockt nach Zwiesel. Entspannte Radstrecken und spezielle Juradistl-Schmankerl bieten Ihnen die Täler der Naab, des Regen, der Lauterach, der Altmühl und der Ludwig-Donau-Main-Kanal. Und wenn es Sie in die Stadt ziehen sollte, könnten Sie unter anderem das verlockende Sommerfestprogramm, das Konzert- oder Stadtführungsangebot von Neumarkt in Anspruch nehmen. Wo immer Sie sich auch aufhalten werden – bleiben Sie gesund!

Erlebnisreiche Sommertage
wünschen Ihnen

Dr. Christine Riedl-Valder und das ganze Redaktionsteam

04	**FREIZEIT-TIPPS & AUSFLUGSZIELE**	Regional & Überregional
17	**WASSERWACHT**	Wachdienst am Murner See
18	**HEILPFLANZEN IM AUGUST UND SEPTEMBER**	Quendel, Fenchel, Herzgespannkraut, Kamille
20	**REZEPTE**	Für den Sommer
22	**LITERATUR-TIPPS**	Neue Bücher
24	**GEWINNSPIEL**	Finden Sie die Fehler
25	**RUND UM´S KFZ**	Auto-News
26	**RUND UM´S RAD**	Test Kindertransport mit dem Fahrrad

IMPRESSUM

CHEFREDAKTION & HERAUSGEBER (V.i.S.d.P.):
Stefan Grötsch
Birkenstraße 4 | 93176 Beratzhausen
Telefon: 09493/959665
Telefax: 09493/959664
E-Mail: redaktion@juraland.bayern
www.juraland.bayern

REDAKTION | MITARBEIT:
Dr. Christine Riedl-Valder

FOTOS:
Juraland oder ©-Vermerk am Foto
Titelfoto: angieconscious | pixelio

DRUCK:
SCHMIDL & ROTAPLAN DRUCK GmbH
Regensburg

ART DIRECTION:
Stefan Grötsch

ERSCHEINUNGSWEISE:
kostenfrei 6x Jährlich

ALLGEMEIN:
Alle Rechte vorbehalten. Die von uns erstellten Texte, Fotos und Anzeigen unterliegen dem Urheberschutz. Sie dürfen ohne schriftliche Übertragung eines Nutzungsrechtes durch Juraland nicht verwendet werden.

Barth
Pflegeheim-Alternative
Parsberg / Willenhofen

OFFENE STELLEN m/w/d
Für die Betreuung unserer Wohngemeinschaft

Pflegealltag GmbH Familie Barth
Raiffeisenweg 1 • 92331 Parsberg-Willenhofen
Tel. 09492/600072 • Mo.-Fr. von 8-12 Uhr
Mail: info@pflegealltag-barth.de
Web: www.pflegalltag-barth.de

© Foto von Sir Andras Schiff: LukasBeck

NEUMARKT: Der Historische Reitstadel, der wegen seiner einzigartigen Akustik in Musikerkreisen als einer der besten Kammermusiksäle Europas gilt, bietet seit nunmehr 40 Jahren die Traumkulisse für die musikalischen Sternstunden der Neumarkter Konzertfreunde.

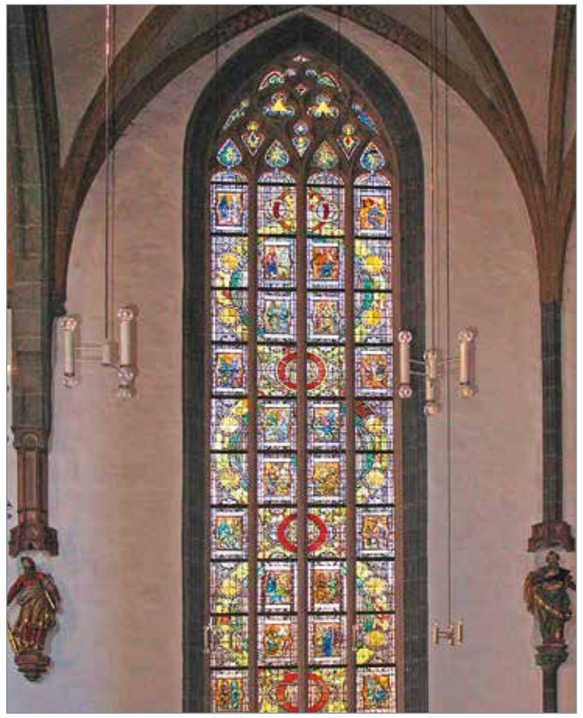
40 Jahre Neumarkter Konzertfreunde und 40 Jahre Historischer Reitstadel nach seinem Wiederaufbau 1981 sind großartige Anlässe für ein glanzvolles Jubiläumsfestival, das vom 1. bis 3. Oktober die 41. Konzertsaison des Neumarkter Konzertfreunde e.V. einläutet. Bei den fünf Konzerten an einem einzigen Wochenende stehen die vier großen „B“ – „Bach, Beethoven, Brahms und Bartók“ im Mittelpunkt. Das rauschende Musikfest zelebrieren berühmte und langjährige Künstlerfreunde mit wahrhaft großen Namen, darunter das Mahler Chamber Orchestra, Alina Ibragimova, Sir András Schiff, Jörg Widmann, Christian Poltéra, István Várdai, Isabelle Faust, Kristian Bezuidenhout, der Balthasar-Neumann-Chor, Thomas Hengelbrock, Kirill Gerstein, das Budapest Festival Orchestra, Iván Fischer und viele mehr.

Alle Konzerte im Rahmen des 40-jährigen Jubiläums sind bereits ausverkauft, man kann sich aber über das Konzertsekretariat auf die entsprechenden Wartelisten setzen lassen. Neun weitere hochkarätige Kammermusik-Konzerte im Abonnement schließen sich bis Ende Juni 2022 an. Musikfreunde dürfen sich freuen auf Klavierrezitale mit Franceso Piemontesi (23. Januar 2022) und Jan Lisiecki (5. Mai 2022) mit einem reinen Chopinprogramm oder auch Gesangsabende mit Nuria Rial (18. Dezember 2021) und Julian Prégardien (21. Juni 2022).

Die „Königsdisziplin“ liegt in den Händen des Goldmund Streichquartetts (27. Oktober 2021), und das „Klaviertrio“ wird vertreten von Vadim Gluzman, Johannes Moser und Yevgeny Sudbin (21. Mai 2022). Zudem freuen sich die Neumarkter Konzertfreunde, zwei ausgefallene Konzerte aus den letzten Saisons nochmals anbieten zu können: das Ensemble Zefiro am 12. Februar 2022 mit Mozarts Gran Partita und das Danish String Quartet & Friends am 3. April 2022. Das neunte Konzert, Abendmusik in Traumbesetzung, bestreiten unter anderem Antje Weithaas, Veronika Hagen, Sabine Meyer und Reiner Wehle am 17. März 2022. Der Vorverkauf für die neue Saison 2021/22 hat bereits begonnen. Infos/Karten: Neumarkter Konzertfreunde, Telefon 0 91 81 / 29 96 22 (www.neumarkter-konzertfreunde.de).

NEUMARKT: Neumarkts ehrwürdiges Münster St. Johannes birgt ein farbgewaltiges Geheimnis: Während die Kirchenfenster von außen unscheinbar grau wirken, entfalten sie von innen, im Licht der einfallenden Sonne, eine gewaltige Farbenpracht.

Die sieben kostbaren Buntglasfenster gestaltete der Stuttgarter Künstler Professor Hans Gottfried von Stockhausen 1992 bis 1995 als Ersatz für die ursprünglichen, im Zweiten Weltkrieg zerstörten Fenster nach einem theologischen Programm des damaligen Stadtpfarrers Kaspar Hirschbeck. Die modernen, jeweils 12,50 Meter hohen und in ihrer Farbigkeit eindrucksvollen Buntglasgemälde zeigen unter anderem 72 Heilige, die Sinai-Erfahrung, die Taufe Jesu und das Weihnachtsmotiv (www.st-johannes-neumarkt.de).



Sommer in Neumarkt

Aktionszeitraum unter dem Motto Sommer | Sonne | Shopping bis 11.9. mit Straßenkünstlern, Los-Aktion und Gasserl-Konzerten

In den vergangenen Jahren bildete der Zeitraum rund um den August immer die "ruhige" Zeit der Aktivitäten von "aktives Neumarkt" e.V.. Ferien, Urlaub, Volksfest standen im Mittelpunkt. Durch die Einschränkungen in den letzten Monaten ändert sich dieses Schema. Wenn schon im Winter und Frühjahr nichts möglich war, soll wenigstens im Sommer was geboten sein. Passend zur Jahreszeit stellt „aktives Neumarkt“ e.V. und das Stadtquartier NeuerMarkt die nächsten Wochen unter das Motto "Sommer | Sonne | Shopping".

City-Manager Christian Eisner von „aktives Neumarkt“ e.V. und Matthias Auhuber, Center-Manager im NeuenMarkt stellten das Konzept der Sommer-Aktion vor. Der Auftakt war bereits am Freitag, 23. Juli. Den Abschluss wird nach rund zwei Monaten eine lange Einkaufsnacht am Samstag, 11. September bilden.

© Foto: Anke Lazovic

Christian Eisner (aktives Neumarkt) und Matthias Auhuber (Stadtquartier NeuerMarkt) präsentieren das Plakat zur Sommer-Aktion „Sommer | Sonne | Shopping“

Da verschiedene Corona-Hygienemaßnahmen einzuhalten sind, ist das Konzept des Zeitraums grundsätzlich dezentral, modular und über einen längeren Zeitraum geplant. „Wir werden das Programm die nächsten Wochen weiterwachsen lassen und könnten auch auf Änderungen beim Pandemie-Geschehen reagieren, erklärt Christian Eisner“. Oberstes Ziel der Aktion ist es, den Besuchern der Neumarkter Innenstadt bis Mitte September verschiedene Attraktionen und Angebote machen zu können, welche auch eng mit dem Handel und der Gastronomie verbunden sind.

Straßenkünstler in der Innenstadt

Größter Baustein der Sommer-Aktion werden Auftritte von verschiedensten Straßenkünstlern sein, die mit Musik, Akrobatik, Malerei, Zauberei oder Walking Acts eine große Bandbreite darstellen. Jede Woche, meist freitags von 13 bis 17 Uhr und samstags von 11 bis 14 Uhr werden an wechselnden Orten der Innenstadt die Künstler anzutreffen sein. „Wir verzichten ganz bewusst auf eine zentrale Bühne. Die Künstler sollen vielmehr an den verschiedensten Stellen der Innenstadt und im NeuenMarkt anzutreffen sein“, betont Matthias Auhuber.

Große Rubbellos-Aktion mit über 10.000 Sofort-Gewinnen

Bei einer begleitenden Rubbellos-Aktion können entweder über 10.000 Sofort-Gewinne abgestaubt werden oder ein Glücks-Code bietet die Chance auf über 150 Sachpreise und Einkaufsgutscheine sowie den Super-Dupper-Mega Hauptpreis „Den perfekten Shopping-Tag für 2 Personen“ im Wert von 1.000 Euro. Dieser Shopping-Tag bietet alles was sich zu einem perfekten Tag so gehört, inkl. Abholung vom Chauffeur, Essen gehen, ausgiebig einkaufen und viele weitere Zuckerl. Wer einen Gewinn-Code unter seinem Rubbelfeld entdeckt, kann diesen auf der Webseite von „aktives Neumarkt“ registrieren und nimmt somit automatisch bei allen Verlosungen teil. „Die Gewinnchancen sind schon sehr hoch. Jedes 5. Los gewinnt sofort und alle anderen erhalten mit dem Gewinn-Code eine zweite Chance auf viele tolle Sachpreise“, so Eisner.

Gasserl-Konzerte sorgen für besondere Atmosphäre / Einkaufsnacht bildet den Abschluß

Zusätzlich zu den Straßenkünstlern werden an zwei Terminen kleine Gasserl-Konzerte für noch mehr kulturelle Vielfalt und an ganz speziellen Plätzen und Gassen der Innenstadt für Unterhaltung sorgen. Die Gasserl-Konzerte laden am 31.7. und am 28.8. von 16 bis 19 Uhr zu einem ganz besonderen After-Shopping-Rundgang ein. Durch die Standorte am südlichen und nördlichen Ende der Marktstraße, am Viehmarkt und in der Klostergasse entsteht ein kultureller Spaziergang durch Neumarkts Innenstadt. Den Abschluss des Aktions-Sommers wird eine lange Einkaufsnacht am Samstag 11.9. bilden. Verschiedenste Angebote und Aktionen in und vor den Geschäften während des Tages und eine in Lichter getauchte Innenstadt am Abend erwarten die Besucher.

Weitere Informationen zur Sommer-Aktion, das jeweils aktuelle Programm und Details zur Rubbellos-Aktion sind demnächst unter www.aktives-neumarkt.de / sommer21 zu finden.

© Fotos: Oberpfälzer Wald | Thomas Kujat

Wandern zum Wirtshaus – Genusstouren im Oberpfälzer Wald

TIRSCHENREUTH: „An Glust ham", so sagt man im Oberpfälzer Wald, wenn man großen Appetit auf etwas hat. Und Anlass für „Glust" bietet die bayerische Region mehr als genug. Eine besonders gelungene und appetitanregende Kombination ist die aus einer Wanderung mit Einkehr in einem der traditionsreichen Wirtshäuser mit typisch Oberpfälzer Spezialitäten.

Dazu gehört auf jeden Fall der Zoigl. Das Bier mit Kultfaktor wird im gemeinschaftlich genutzten Kommunbrauhaus gebraut und direkt vor Ort in der Zoiglstube des Brauers ausgeschenkt. Auch Wasser und Wald sind ganz typisch für den Oberpfälzer Wald. Und beides schlägt sich in der Speisekarte nieder: Heimischer Fisch wie Karpfen, Forelle oder Saibling kommt direkt aus den zahlreichen Teichen auf den Teller – regional, nachhaltig und vor allem unglaublich lecker. In den weiten Wäldern tummelt sich jede Menge Wild, aber auch Kräuter, Pilze und Beeren tragen zum Geschmack des Oberpfälzer Waldes bei.

Wandertipp 1: Biergenuss am Wasser entlang
Die 38 Kilometer lange Wanderung kann je nach Wunsch in einem oder zwei Tagen absolviert werden. Dabei pendelt man zwischen den zwei Brauereigasthöfen Jacob in Bodenwöhr und Jakob in Nittenau. Neben Bierspezialitäten gibt es hier den Wasserreichtum des Oberpfälzer Waldes zu genießen in Form des idyllischen Regentals und des Hammersees.

Wandertipp 2: Genusswanderung bei Waldsassen
In der Kürze liegt die Würze auf der knapp zehn Kilometer langen Genusswanderung bei Waldsassen. Der ausgezeichnete „Bayerische Genussort" beeindruckt mit imposanter Barockarchitektur inmitten ländlicher Idylle – und mit Wirtshäusern und Restaurants, die sich ganz explizit regionaler und saisonaler Küche verschrieben haben. So speist man etwa direkt neben der beeindruckenden Dreifaltigkeitskirche Kappl beim traditionsreichen „Kapplwirt" Burger und Bratenspezialitäten vom Angusrind aus eigener Aufzucht.

Über 600 Jahre alte Brautradition mit dem Rad erkunden –

Auf dem Zoigl-Radweg im Oberpfälzer Wald

REGENSBURG: Eine Bierspezialität, die im Original nur im Oberpfälzer Wald gebraut wird, ist der Zoigl. Gebraut wird das untergärige Kultbier nach jahrhundertealter Tradition in den Kommunbrauhäusern Eslarn, Falkenberg, Mitterteich, Neuhaus und Windischeschenbach, der Ausschank findet strikt nach dem Zoiglkalender in Zoglstuben statt.

Der 92 Kilometer lange Zoigl-Radweg folgt den Spuren dieser Brau-Tradition ab Mitterteich nach Falkenberg und weiter durch das wildromantische Waldnaabtal nach Neuhaus und Windischeschenbach. Über Pfaffenreuth geht es nach Neustadt an der Waldnaab, danach in die Stadt Weiden i.d.OPf. und Pirk. Von hier führt der Radweg über Irchenrieth hinauf nach Leuchtenberg. Das letzte Teilstück führt über Moosbach und Pfrentschweiher zum Grenzmarkt und Zoiglort Eslarn. www.oberpfaelzerwald.de

Internationale Glaskunstausstellung 2021 in Zwiesel

ZWIESEL: In diesem Jahr feiert die Stadt Zwiesel ein stolzes Glasjubiläum: Im Jahr 1421 wurde erstmals ein Glasschaffender aus dem Zwieseler Winkel urkundlich erwähnt. Passend dazu ist ab dem 24. Juli die neue Glaskunstausstellung 2021 mit dem Titel „Achtung! Zerbrechlich! – Tradition im Wandel" im Kulturzentrum Waldmuseum zu sehen.

63 Künstler aus zwölf Ländern haben sich mit 130 hochwertigen Exponaten und Installationen für die diesjährige Glaskunstausstellung mit neuen Werken beworben. Etwa 20 der Künstler haben bisher noch nie in Zwiesel ausgestellt. Mit der internationalen Glaskunstausstellung „Achtung! Zerbrechlich! – Tradition im Wandel" werden die komplexen Glasmacher- bzw. Glasverarbeitungstechniken geehrt.

Die Sonderschau zeigt ihre Weiterführung in die Zukunft mit Interpretationen aus Glas durch Glaskünstlerinnen und Glaskünstler aus traditionellen Glasgegenden Europas wie beispielsweise Deutschland, Italien, Tschechien, Finnland, Schweden, Irland, England und Estland. Museumspädagogisches Ziel des geplanten Begleitprogramms ist die Faszination für den Werkstoff Glas bei Groß und Klein zu wecken oder zu intensivieren. Zudem sollen Gelegenheiten zum Austausch und zu Gesprächen zwischen Interessierten, ehemaligen und aktiven Glasmachern und Glaskünstlern geschaffen werden. www.waldmuseum.zwiesel.de

© Foto: Oberpfälzer Wald | Michael Behrens

© Foto: Oberpfälzer Wald | Thomas Kujat

Wochenendtour in Bayern – Mit dem Fahrrad die Wasserlandschaften des Oberpfälzer Waldes entdecken

SCHWANDORF: Wasser, soweit das Auge reicht! Flusstäler wie das Naab-, Regen- oder Schwarzachtal wechseln sich ab mit den weiten Wasserflächen des Oberpfälzer Seenlandes auf der zweitägigen „Wasserwelten"-Erlebnisrunde im Oberpfälzer Wald.

Die 85 Kilometer lange Tour beginnt in Schwandorf. Eine Führung durch die Historischen Felsenkeller, Bayerns größtes Felsenkellerlabyrinth, bietet interessante Einblicke in die Geschichte der Stadt. Von hier aus folgt der Radweg mit der grünen Markierung der „Oberpfälzer Radl-Welt"-Hauptroute dem Verlauf der Naab bis Burglengenfeld. Im Wohlfühlbad Bulmare können müde Radler-Beine entspannen. Weiter geht es über Teublitz ins idyllische Regental. Nach einer angenehm schattigen Strecke durch den Wald führt die Tour am Fluss entlang bis nach Nittenau, dem ersten Etappenziel.

Am nächsten Tag geht es über Bruck i.d.OPf. nach Bodenwöhr. Bei einem kleinen Spaziergang am Hammersee entlang kann man schimmernde Mosaik-Kunstwerke bewundern und Eisvögel entdecken. Der letzte Abschnitt der Wasserwelten führt der orangen Markierung der „Oberpfälzer Radl-Welt" folgend zum Murner See. Weiter geht es durch das Naturschutzgebiet Charlottenhofer Weihergebiet, wo zahlreiche Vogelarten in der herrlichen Teichlandschaft zu Hause sind. Über Schwarzenfeld führt der Radweg zurück zum Ausgangspunkt.

www.oberpfaelzerwald.de/oberpfaelzer-radl-welt

© Foto: Florian Trykowski

Romantik-Tour an des Königs Wasserstraße

NEUMARKT: Der Ludwig-Donau-Main-Kanal, bedeutendes Industriedenkmal und heutiges Naturidyll, feiert seinen 175. Geburtstag. Das 172 Kilometer lange, gewaltige Wasserbauwerk vom Main bei Bamberg bis zur Donau bei Kelheim wurde unter König Ludwig I. 1836 bis 1846 als Teil einer schiffbaren Verbindung zwischen der Nordsee und dem Schwarzen Meer erbaut.

Es war ein gewaltiges Projekt, insbesondere, da die Europäische Hauptwasserscheide überquert und mit 100 Schleusen ein Höhenunterschied von 264 Metern überwunden werden musste. Durch den Siegeszug der Eisenbahn blieb dem Ludwig-Donau-Main-Kanal der wirtschaftliche Erfolg zwar verwehrt, doch die historische Wasserstraße wurde bald zum idyllischen Freizeit- und Erlebnisort. Wie „aus der Zeit gefallen“ mutet der Kanal mit seinen Schleusen und Schleusenwärterhäuschen heute an, die Uferwege teils mit knorrigen alten Bäumen bestanden und die Fahrrinne Heimat von Teichmummeln, Schilf und reichem Fischbestand.

Die einstigen Treidelpfade sind heute ein Paradies zum Wandern und Radeln, an der Schleuse 25 bei Mühlhausen südlich von Neumarkt erfüllen sie sogar noch ihren ursprünglichen Zweck: Hier starten die historischen Treidelfahrten mit dem alten Treidelschiff Alma Viktoria (Baujahr 1933), das wie anno dazumal von einem Pferd am Ufer gezogen wird.

Die Verbindung von historischer Baukunst und Natur hat in Mühlhausen Künstler zu großartigen Skulpturen inspiriert. Auf dem Areal gleich hinter dem Schleusenwärterhaus und dem alten Treidelschiff finden alle zwei Jahre Bildhauer-Symposien statt (wieder geplant: Sommer 2022). Die Künstler gestalten aus alten Steinblöcken, die bereits im Ludwig-Donau-Main-Kanal verbaut waren, jedes Mal ausdrucksstarke Skulpturen, die auf Dauer die Uferlandschaft schmücken. An die 40 Kunstwerke – vom „Schleusenwärter“ bis zum 13 Meter langen Gemeinschaftswerk „Vom Werden und Vergehen“ sind inzwischen an den Uferwegen beiderseits des Kanals zu sehen – zu Fuß oder bei einer inspirierenden Genuss-Radeltour auf dem „König-Ludwig-Radweg“.

Auf ebenen Wegen fährt man geruhsam dahin, genießt die verwunschene Szenerie mit Kunstwerken, Wasser und uraltem Baumriesen und bewundert die Schleusen und Brücken aus König Ludwigs Zeiten.

Ein wunderbar atmosphärischer 10-minütiger Film (www.tourismus-neumarkt.de/wege/koenig-ludwig-radweg-3356) ist die perfekte Einstimmung auf eine Traumtour am historischen Ludwig-Donau-Main-Kanal.

Mord und Totschlag in Neumarkt

914 verlassen zwei Taglöhner eine Hochzeitsnachfeier in Holzheim bei Neumarkt, doch einer der beiden kommt nie mehr nach Hause. 1581 wird in der Neumarkter Badstube ein steckbrieflich gesuchter Massenmörder erkannt – was soll man nun unternehmen?

Diese und andere Kriminalfälle sind Gegenstand des schaurigen-schönen Stadtrundgangs „Mord und Totschlag 2.0“ durch die Pfalzgrafenstadt Neumarkt, der die Teilnehmer zu Kriminalfällen vom 16. Jahrhundert bis in die Gegenwart entführt.

Die Tour durch die ehemalige Residenzstadt zwischen Nürnberg und Regensburg ist eine von vielen „Sonntagsführungen für jedermann“, die im zweiten Halbjahr in Neumarkt angeboten werden. Nicht alle sind so blutrünstig wie die Mord-Tour, aber jede macht auf höchst unterhaltsame Weise bekannt mit Neumarkt, seiner Geschichte und den vielfältigen Eigen- und Besonderheiten.

Da trifft man den Türmer von St. Johannes oder den Nachtwächter, lernt des Pfalzgrafen neue Gattin kennen oder taucht mittels lebendiger Schauspielszenen in bedeutende Ereignisse der Vergangenheit ein. Wer mag, kann auch die Kunstwerke im öffentlichen Raum, die Neumarkter Gasthöfe und Brauereien oder die Jahreskrippe im Münster St. Johannes näher kennenlernen. Die sonntäglichen Spaziergänge für Einzelpersonen finden jeweils zu fixen Terminen statt. Infos zu den Touren und Anmeldung:
www.tourismus-neumarkt.de/sonntagsfuehrungen

© Foto: Andreas Hub

Amalienburg, Badenburg und Magdalenenklause im Nymphenburger Schlosspark seit 1. August wieder geöffnet

„Drei von vier Parkburgen im Nymphenburger Schlosspark – François Cuvilliés‘ Rokokojuwel Amalienburg, Max Emanuels Badeschlösschen Badenburg und die Magdalenenklause – sind nach Pandemie-bedingter Schließzeit seit dem 1. August wieder für das Publikum geöffnet“, freut sich Bernd Schreiber, Präsident der Bayerischen Schlösserverwaltung. Nur die Pagodenburg muss aufgrund ihrer sehr kleinen Räume Corona-bedingt geschlossen bleiben. Tickets für die Parkburgen sind im Schloss Nymphenburg erhältlich.

© Foto: Bayerische Schlösserverwaltung

In der Magdalenenklause erwarten die Besucherinnen und Besucher neue Attraktionen. Das ungewöhnliche Parkschlösschen, das eine künstliche Grotte mit einer Kapelle und klösterlich strengen Wohnräumen verbindet, hatte Kurfürst Max Emanuel von Bayern ab 1725 als Ort zur inneren Einkehr versteckt im Park, errichten lassen. Auf neuen Beschriftungsstelen im Inneren erfährt man nun viel Interessantes über die Funktion des Gebäudes, über die Fresken in der Kapelle und die Kunstwerke in den einzelnen Räumen. Auch wird erklärt, warum die Klause außen wie eine künstliche Ruine gestaltet wurde und wie die Klause mit der Tradition der Magdalenen-Wallfahrt verbunden ist.

Zudem bereichern zwei neue Gemälde die Präsentation: 2019 gelang der Bayerischen Schlösserverwaltung die Neuerwerbung eines Gemäldes von Johann Georg Fries, Hoftheatermaler in München und neben Domenico Quaglio einer der bedeutenden Vertreter der Architekturmalerei der Romantik. Seine nun erstmals präsentierte Ansicht der Magdalenenklause um 1830 verbindet die präzise Bauaufnahme mit einer atmosphärischen Landschaftsvedute. 100 Jahre früher malte Franz Joachim Beich die Magdalenenklause kurz nach ihrer Vollendung um 1730, bevor ein Walmdach ihre Dachsilhouette veränderte. Beichs Ansicht der Klause mit Geistlichen und Pilgergruppen verdeutlicht die bereits ins frühe 18. Jahrhundert zurückreichende Wallfahrtstradition, die noch heute im Magdalenenfest im Hirschgarten nachlebt. Die Zeit der Schließung wurde auch für umfassende Pflegemaßnahmen genutzt. Sämtliche Oberflächen wurden restauratorisch gereinigt, die originalen Eichenparkettböden restauriert und die weiße Kalktünche der Raumdecken erneuert. Durch gartendenkmalpflegerische Maßnahmen im Außenbereich hat man sich an das historische Erscheinungsbild angenähert. Unter anderem wurde eine imposante Gruppe aus Lärchen auf der Eingangsseite freigestellt.

Amalienburg, Badenburg und Magdalenenklause sind täglich von 9 bis 18 Uhr geöffnet. Zur Wahrung der Abstände ist der Zugang zahlenmäßig beschränkt. Es kann unter Umständen zu Wartezeiten kommen. In den Parkburgen ist eine FFP2-Maske zu tragen.

© Foto: **TVO, Fotograf www.woidlife-photography.de**

Über 580 Kilometer Wegstrecke und 70 verschiedene Routen bei den WoidWanderWochen im Lamer Winkel

LAM: Im Lamer Winkel feiern in diesem Jahr die WoidWanderWochen eine Premiere. Das Wanderevent findet pünktlich zum Herbstauftakt von 25. September bis 9. Oktober 2021 statt.

Auf über 580 Kilometern Wegstrecke und 70 Routen entdecken und genießen die Teilnehmer die Natur und Kultur der beliebten Urlaubsregion im Oberen Bayerischen Wald. Abwechslungsreich präsentiert sich das Programm, welches täglich mindestens vier attraktive Touren in Begleitung einheimischer Wanderführer bietet. Mit dabei sind panoramareiche Tageswanderungen, inspirierende Kulturtouren, Sonnenaufgangs- und Sonnenuntergangswanderungen, kulinarische Touren, eine fachkundliche Runde durch den Wald sowie eine Kammwanderung mit acht Gipfeln an einem Tag.

Abgerundet werden die Wanderwochen von zahlreichen Abendveranstaltungen wie beispielsweise Klangmeditation in der Kirche, Aqua-Relax im Osserbad und wechselnden Vorträgen. In Restaurants und Gasthäusern bringen die Köche der Region saisonale Spezialitäten aus heimischen Zutaten auf den Tisch. Denn gutes Essen hält Leib und Seele zusammen. Gut gestärkt geht es in den nächsten Tag und zu weiteren Unternehmungen im Lamer Winkel.

Vollständiges Programm und Anmeldung unter www.bayerischer-wald.org/lamer-winkel/freizeit/wandern/woidwanderwochen-2021.

Kraftort für Familien mit Abenteuerfaktor:
Stamsried im Naturpark Oberer Bayerischer Wald

STAMSRIED: Naturbad, Kraftweg, Baumkreis: Stamsried im Bayerischen Wald ist ein erlebnisreiches Urlaubsziel für Familien.

Der kleine Ort liegt im Naturpark Oberer Bayerischer Wald – mittendrin zwischen Wiesen, in denen Störche staksen und dem 571 Meter hohen Kürnberg, auf dem geheimnisvoll die Ruine der Kürnburg versteckt liegt. Sie ist ein Abenteuerspielplatz oder eine Burg zum Träumen. Das Beste ist, dass die Burgruine nicht so bekannt ist und sie einem oft ganz alleine gehört. Auf einem acht Kilometer langen, mittelschweren Rundweg erobert man neben der Kürnburg, die Felsenkanzel auf dem Kettenberg und den Sattelberg samt klasse Fernsicht. Auf dem Weg liegt keine Einkehrmöglichkeit, aber zurück

© Foto: Landkreis Cham

in Stamsried gibt's bayerische Hausmannskost, Brotzeiten oder Eiskaffee mit Obstkuchen. Und am nächsten Tag geht's zum Geocaching in den Tierpark nach Lohberg oder zu einer Bootstour an den Blaibacher See. www.urlaub-in-stamsried.de

© Foto: **Matthias Kunz**

Majestätische Architektur erleben auf der Burg Falkenberg und regionale Bio-Produkte kulinarisch genießen

ERBENDORF: Schon von weitem grüßt im Steinwald Markt Falkenberg mit der gleichnamigen Burg, die auf jahrmillionenalten Granit-Wollsäcken thront. Die wechselvolle Geschichte des majestätischen Baus reicht bis in die Neuzeit.

Die erste urkundliche Erwähnung geht auf das 12. Jahrhundert zurück, doch vieles deutet darauf hin, dass sie bereits vor 900 n.Chr. erbaut wurde. Den Angriffen der Hussiten hat das Bauwerk Stand gehalten, doch kurz vor dem Ende des 30-jährigen Krieges wurde es erobert und verfiel. Dass sich die Burg Falkenberg heute in einem hervorragenden Zustand befindet, ist dem preußischen Adeligen Friedrich Werner Graf von der Schulenburg zu verdanken, der hier seinen Lebensabend verbringen wollte. In den Jahren 1936 bis 1939 baute er die Anlage auf, doch in den Genuss seines Alterssitzes sollte er nie kommen.

Heute sind in der Burg ein Museum sowie ein schmuckes kleines Hotel untergebracht. Lohnend ist ein Spaziergang durch den Schulenburg-Park, der an der Treppe neben dem Rathaus am Marktplatz beginnt. Von dort führt ein kleiner Rundkurs um den Burgfelsen und über eine Zugbrücke hinein in den Wald mit fantastischen Felsformationen und einen herrlichen Blick auf die Waldnaab.

https://www.burg-falkenberg.bayern

© Foto: **Maximilian Semsch**

Wo schon die Römer Wein anbauten – Baierwein-Tradition in Ostbayern

REGENSBURG: Ostbayerns vielfältige Bierlandschaft ist über die Region hinaus bekannt. Doch die wenigsten dürften wissen, dass zwischen der Donau und bis an den Alpenrand, an Isar und Inn und abwärts bis nach Passau bis heute Wein angebaut wird.

Aus wohlklingenden Rebsorten wie dem Weißen Elbling, Silvaner oder Müller-Thurgau stellen Kleinwinzer Baierwein her und erhalten so eine (vermutlich) jahrtausendealte Tradition am Leben. Denn vieles deutet darauf hin, dass bereits die Römer vor 2.000 Jahren den Wein nach Ostbayern brachten und an den sonnenverwöhnten Hängen des heutigen Altbayerns Weinreben anpflanzten.

Vor den Toren Regensburgs liegt übrigens das kleinste Weinanbaugebiet Bayerns. Zwischen der UNESCO-Welterbestadt und Wörth a.d. Donau wird auf insgesamt vier Hektar Land der geschätzte Regensburger Landwein erzeugt.
Man kann ihn ganzjährig als Flaschenwein direkt vom Winzer kaufen oder in den Straußenwirtschaften und Weinstuben verkosten – solange der Vorrat reicht. In Bach a.d. Donau gibt es außerdem das Baierwein-Museum, ein kleines Spezialmuseum in einem historischen Presshaus.

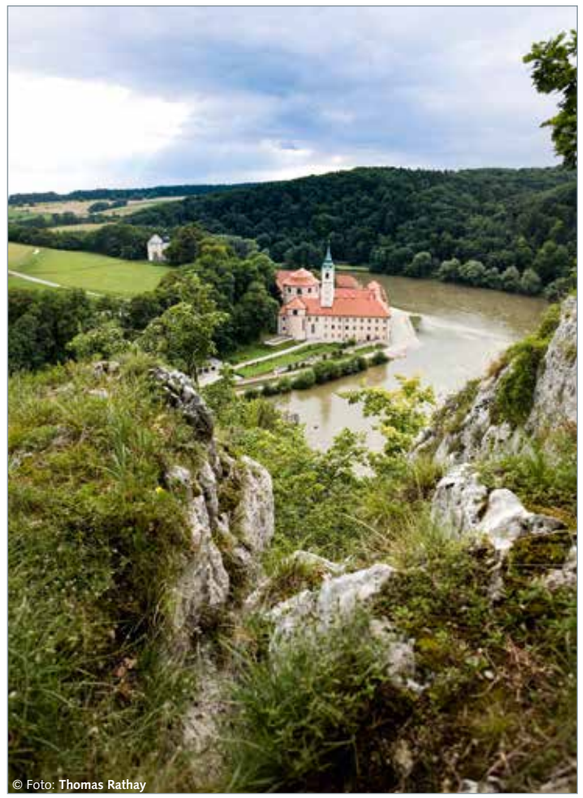
www.baierwein-gesellschaft.de, www.baierwein-museum.de

Kids-Parcours, Slopestyle Area und Jumptrail im MTB ZONE Bikepark Geißkopf

BISCHOFSMAIS: Der MTB Zone Bikepark Geißkopf ist mit zwölf Strecken eines der abwechslungsreichsten Reviere für Mountainbiker und einer der ersten Bikeparks Europas.

MTB- begeisterte Familien können hier gemeinsam üben und fahren, denn es gibt für jeden Fahrtechniklevel die passende Strecke. Der Kids-Parcours für Kinder unter fünf Jahren und Übungsparcours für ältere Juniorbiker sowie die Slopestyle Area wurden komplett überarbeitet. Auf Kinder ab acht Jahren und mit entsprechendem MTB-Können wartet ein 600 Meter langer Jumptrail, auf dem Sprünge und Tricks wie Tailwhips, Barspins oder Backflips geübt werden können. Auch für Wanderer und Ausflügler interessant: Erstmalig ist der neue Sessellift auf den Geißkopf im Einsatz. Die Tickets sind immer schnell vergriffen. Wer auf jeden Fall mit der Bahn hochfahren möchte, kauft seine Tickets am besten vorab online. www.mtbzone- bikepark.com

© Foto: **Leopold Hermann**



© Foto: **Thomas Rathay**

BAYERISCHER JURA – Urlaubsland der Träume

KELHEIM: Wer auf der Suche nach einem kleinen Wanderabenteuer ist, muss nicht weit reisen. Im Altmühltal zwischen Donaudurchbruch, Essing und Riedenburg warten wunderschöne Naturlandschaften und einmaliges Kulturerbe mit Überraschungen und zahlreichen Eindrücken auf.

Unter dem Motto „Ritter, Römer und Wacholder“ führt die fünftägige Tour durch die jahrtausendealte Geschichte der Region und die faszinierende Flora des Bayerischen Jura, welche mit Magerrasen, duftenden Kräuterwiesen und Wacholderheiden einen prompt an den Süden denken lässt. Startpunkt des Wander-Mikroabenteuers ist Neustadt a.d. Donau. Die Tagesetappen sind zwischen elf und 22 Kilometer lang und können teilweise oder sogar ganz mit dem Schiff absolviert werden.

Zu den Highlights am Weg zählen das Römerkastell Abusina und Kloster Weltenburg, eine der längsten Holzspannbrücken Europas, Burg Prunn und das Raubritternest Burgruine Randeck sowie Bad Gögging, wo schon die Römer im warmen Thermalwasser regenerierten.

vatter
WASSERSCHADENSANIERUNG
SOFORTHILFE BEI WASSERSCHÄDEN
LECKORTUNG
Wagnergasse 2
92331 Parsberg
09492 - 60 11 30
info@farben-vatter.de

MALERBETRIEB
Wagnergasse 2
92331 Parsberg
09492 - 60 11 30
vatter

Ausführliche Tourenbeschreibung unter www.herzstueck.bayern/urlaubserlebnisse/wandern/ritter-roemer-wacholder.

Von schönen Nixen, hilfreichen Holzweiberln und goldenen Schuppen

Ausflug in die Oberpfälzer Sagenwelt nach Neuenhammer

Seit Mitte Juni gibt es in der nördlichen Oberpfalz nahe der tschechischen Grenze ein neues Begegnungszentrum, in dem man die geheimnisvolle Sagenwelt der Oberpfalz entdecken kann. Ausgangspunkt ist das Traditionsgasthaus „Zum Hammerwirt“ in Neuenhammer.

Das Gebäude diente einst der Eisengewinnung. In ihm wohnte und arbeitete im 19. Jahrhundert der Volkskundler Franz Xaver von Schönwerth. Er forschte nach den alten Geschichten, die sich die Oberpfälzer damals erzählten, und schrieb sie auf. Ihm verdanken wir deshalb den reichen Sagenschatz, der uns heute überliefert ist. Ein Pavillon an der Straße informiert über das Leben des Volkskundlers, über seine Sprichwörter-Sammlung und über den Alltag der Leute, die er befragte. Hier ist auch der Ausgangspunkt für einen schattigen Waldwanderweg, der am Ufer des Zottbachs entlang führt. Entlang dieses Weges (ca. 1 km lang) wird eine Auswahl der fantasievollen, oft auch lehrreichen Oberpfälzer Volkssagen zum Thema „Wasser“ vorgestellt und in anschaulichen Kunstwerken verbildlicht. Mittels QR-Code kann man sich das dazugehörige Märchen anhören.

Gleich an der ersten Brücke begegnet uns der „Rachen des Wassermanns“, in dem viele Mädchenköpfe verschwinden, gemeißelt aus Flossenbürger Granit von dem Weidener Bildhauer Günter Mauermann. Über eine Wiese führt der Pfad zur nächsten Station „Der Windes Heulen“, wo die Besucher ein anmutiges, aus Bronze gegossenes Fischweib erwartet. Der Künstler Engelbert Süß aus Pfreimd führt die Sage von dem verwunschenen Mädchen, das aufgrund der Neugier ihres Mannes keine Erlösung erfuhr, eindrucksvoll vor Augen. Im weiteren Verlauf erscheinen, im Hochwald versteckt, viele der weisen und hilfreichen Holzfräulein, betörende Nixen und feindselige Köhler. Auf einer Brücke kann man den „Mond im Brunnen“ entdecken.

Des Windes Heulen

© **Foto und Text:** Dr. Riedl-Valder

In dieser Sage wird eindringlich davor gewarnt, Wasser aus einem Brunnen zu holen, in den das Mondlicht scheint. Warum dies so gefährlich ist, erfährt man auf dem neuen Sagenweg in Neuenhammer.

Geschichten aus dem Zottbachtal

Märchen von Franz Xaver von Schönwerth
Hörbuch
Volksverlag
ISBN: 978-3-86222-385-5
Preis: 13.90 €

© Foto: mediaatelierbauernfeind

27 mal Kulinarik- und Musikgenuss beim Viechtacher Musiksommer

VIECHTACH: Musiksommer im Genussort Viechtach und in der Urlaubsregion Viechtacher Land. Die Konzertreihe, welche im vergangenen Jahr ins Leben gerufen wurde, verspricht 27 mal Genuss kulinarischer Köstlichkeiten lokaler Gastronomen, kombiniert mit guter Live-Musik quer durch alle Stilrichtungen bis zum 8. Oktober.

Und das alles in entspannter, unkomplizierter Atmosphäre und bei freiem Eintritt. Einzig für das Abschlusskonzert mit Cocolada werden Tickets benötigt. Diese sind in der Tourist-Info Viechtach erhältlich.

Evergreens, Bayern Pop und Lagerfeuermusik

Allein im August finden acht Konzerte statt. Den Auftakt machte am 1. August Flo Kerner mit EinMannMusik, gefolgt vom Kultmusiker Andi Spranger am 6. August. Musikalisch schließt der August mit Judith Bauernfeind und Isa Fischer und ihrer „Best music from best friends“. Um Tischreservierungen wird in der Regel gebeten.

Programm, Veranstaltungsorte und Ticket-Vorverkauf unter www.viechtach.de und www.viechtacher-land.de

Anzeige

Wildtiere hautnah erleben

Das Wildgehege Hufeisen -
ein Paradies inmitten der Natur

WILDGEHEGE HUFEISEN
Veldensteiner Forst

Der Ausflug in das unberührte Stück Natur bietet einen ganz eigenen Charme.

Im Wildgehege Hufeisen, im Veldensteiner Forst, können kleine und große Naturliebhaber sich entspannt informieren, den Wald und den Lebensraum der Tiere kennen lernen: Frischlinge, Schafe und sogar Widder aus nächster Nähe beobachten und anschließend gemütlich in einer der Gaststätten in der näheren Umgebung einkehren oder am großen Abenteuerspielplatz ein ausgedehntes Picknick machen. Das Wildgehege Hufeisen bietet in jeder Jahreszeit ein interessantes Ausflugsziel.

BAYERISCHE STAATSFORSTEN
Nachhaltig Wirtschaften.

Wildgehege Hufeisen
Bayerische Staatsforsten AöR
Forstbetrieb I – Hubertusweg 4
91257 Pegnitz
Telefon 09241 – 8096 – 0
kontakt@wildgehege-hufeisen.de
www.wildgehege-hufeisen.de

Die Vielfalt des Juradistl-Projekts schmecken und im Naturkino des Oberpfälzer Jura außergewöhnlich staunen

REGENSBURG: Artenvielfalt und landschaftliche Schönheit sind ein hohes Gut und gerade in der heutigen Zeit wertvoller denn je. Eine Initiative, die sich seit Langem dem Erhalt der Biodiversität sowie der regionaltypischen Flora und Fauna widmet, ist das Juradistl-Projekt aus der Oberpfalz.

© Foto: Lkr.Amberg-Sulzbach | Fotograf Michael_Sommer

Schäfer, Landwirte, Gastronomen und zahlreiche weitere Akteure zwischen Amberg-Sulzbach, Neumarkt i.d.OPf., Regensburg und Schwandorf arbeiten gemeinsam daran, die typische Tier- und Pflanzenwelt der Juratäler und Kalkmagerrasenflächen zu pflegen. Das Naturschutzprojekt Juradistl umfasst ganze 170.000 Hektar der Mittleren Frankenalb und damit weite Teile des Oberpfälzer Jura.

Blütenhonig, Weiderind, Streuobst

Kräuterreiche Trockenrasen und bunte Blumenwiesen ziehen im Oberpfälzer Jura Bienen magisch an. Von der artenreichen Pflanzenwelt profitieren auch die Wildbienen und viele weitere heimische Insekten. Das süße Ergebnis: Köstlicher Blütenhonig und Waldhonig, der von heimischen Imkern verarbeitet wird. Weitere Juradistl-Produkte sind das Juradistl-Lamm, das Juradistl-Weiderind und das Juradistl-Streuobst. Informationen, Juradistl-Erlebnisse, Rezepte und Anbieter unter www.juradistl.de.

Platz nehmen und staunen im Naturkino

des Oberpfälzer Jura. Es ist eines der größten Biodiversitätsprojekte in Bayern und mittlerweile auch für seine kulinarischen Produkte wie den Juradistl-Honig über die Region hinaus bekannt. Sanfte Kuppen, Felsen und farbenfrohe Mischwälder spielen in den vier Juradistl- Landschaftskinos die Hauptrolle. Die Natur bestimmt das Kinoprogramm. Im Wechsel der Jahreszeiten gibt es so immer etwas Neues und Schönes zu entdecken. Das erste Landschaftskino entstand bereits 2016 in Hilzhofen bei Neumarkt in der Oberpfalz.

Das „Freiluftkino“ mit 25 Klappstühlen aus massivem Holz und Eisen, angeordnet in Form eines kleinen Amphitheaters, ist wahrlich einen Besuch wert: Die weite Naturlandschaft der Kuppenalb, sattgrüne Hügel, jagende Wolken und Wiesen mit grasenden Juradistl-Schafen ziehen den Betrachter in ihren Bann. Nach diesem Vorbild sind mittlerweile drei weitere Landschaftskinos entstanden. In Rohrbach bei Kallmünz, in Endorf und in Premberg bei Teublitz kann man nun bequem Platz nehmen, in die Stille eintauchen und den Blick einfach schweifen lassen. Der Kinobesuch lässt sich wunderbar mit einer Wanderung auf dem Jurasteig oder einer Radtour verbinden.

© Foto: lpv Neumarkt i.d.OPf.

Ein neuer Flyer mit allen Landschaftskinos kann heruntergeladen oder kostenlos bestellt werden unter www.tourismus-neumarkt.de und www.lpv-neumarkt.de.

© Foto: Johannes Spindler

Im Bild (v.r.) Wolfgang Dantl (Vorsitzender Kreis-Wasserwacht Schwandorf), Otto-Josef Langenhan (Geschäftsführer BRK-Kreisverband Schwandorf), Thomas Lutter (Inhaber See-Camping), Gabriele Wittleben (2. Bürgermeisterin Markt Schwarzenfeld), Günther Pronath (3. Bürgermeister, Gemeinde Wackersdorf) und die Wachmannschaft der Wasserwacht Ortsgruppe Vilstal-Kümmersbruck mit dem Vorsitzenden Jens Günther (links) und Franz Kurz (3. v. l., Technischer Leiter Kreis-Wasserwacht Amberg-Sulzbach)

WACKERSDORF/SCHWARZENFELD: Pünktlich zum Ferienbeginn in Bayern haben die Aktiven der Kreis-Wasserwachten Amberg-Sulzbach und Schwandorf den Wachdienst am Murner See wieder aufgenommen. Bereits am Samstag betreute die Ortsgruppe Schwarzenfeld den Murner See, am Sonntag übernahmen dann die Aktiven aus Kümmersbruck den Wachdienst.

Wie schon 2020 rechnen die Wasserretter mit einem großen Ansturm auf die heimischen Seen und haben sich entsprechend darauf vorbereitet. Wurde der Wachdienst 2020 noch von einem Zelt aus betrieben, so steht den Wachmannschaften heuer ein Bürocontainer zwischen Murner See und Brückelsee zur Verfügung, der am Wochenende im Beisein einiger Ehrengäste seiner Bestimmung übergeben wurde. Der Vorsitzende der Kreis-Wasserwacht Schwandorf Wolfgang Dantl begrüßte dazu die Vertreter der Gemeinden Wackersdorf und Schwarzenfeld, den Grundstückseigentümer und Vertreter der BRK-Kreisverbände Amberg und Schwandorf.

Schwandorfs BRK-Kreisgeschäftsführer Otto-Josef Langenhan freute sich besonders über die reibungslose Zusammenarbeit der beiden Kreisverbände: „Es ist großartig, wie Amberg-Sulzbach und Schwandorf hier zusammenarbeiten!“ Die stellvertretenden Bürgermeister aus Schwarzenfeld und Wackersdorf Gabriele Wittleben und Günther Pronath sprachen den Wachmannschaften schon zu Beginn der Wachsaison ihren Dank und ihre Anerkennung für den Dienst an der Allgemeinheit aus: „Ihr opfert eure Freizeit, damit andere sicher baden können“, so 2. Bürgermeisterin Gabriele Wittleben.

Dritter Bürgermeister Günther Pronath aus Wackersdorf war sichtlich von der technischen Ausstattung der Station angetan. „Boote, Fahrzeuge, Sanitätsmaterial und dazu die Funkausrüstung; da merkt man gleich, dass hier Profis am Werk sind!“ Thomas Lutter bedankte sich als Grundstückseigentümer im Namen seiner Gäste: „Die Badegäste sind bei uns jetzt wieder ein Stück sicherer und das fühlt sich für uns alle gut an.“ Franz Kurz, Technischer Leiter der Kreis-Wasserwacht Amberg-Sulzbach freute sich über die Aufnahme des Betriebs am Murner See: „Auch für uns ist etwas Besonderes, an so einer Station Wachdienst zu machen, denn für den Wasserwacht-Nachwuchs ist das eine tolle Abwechslung zum üblichen Freibad-Dienst.“

Wolfgang Dantl dankte den Gemeinden, dem Kreisverbänden und dem Grundstückseigentümer für das vertrauensvolle Miteinander: „Seit Sommer 2020 ziehen wir zum Wohl der Badegäste alle an einem Strang. Nur durch diese gute Zusammenarbeit ist es gelungen, die Wachstation so auszugestalten, wie sie sich heute präsentiert!“ Bis Mitte September werden die Wasserwachtler insbesondere an den Wochenenden am Murner See präsent sein und auch ihre Runden um den See drehen, um größere und kleinere Blessuren fachgerecht zu versorgen.

Bilder und Informationen gibt es unter:
www.facebook.com/Kreis-Wasserwacht-Schwandorf

Fotos: **Wirths PR**

Quendel

Allgemeines
Quendel, auch Feldthymian, Bergthymian oder Kundelkraut genannt, ist ein Lippenblütengewächs. Er bevorzugt trockene steinige Orte, wie Böschungen, Wegränder und trockene sonnige Waldwiesen. Er wächst sogar auf Felsen und Mauern.

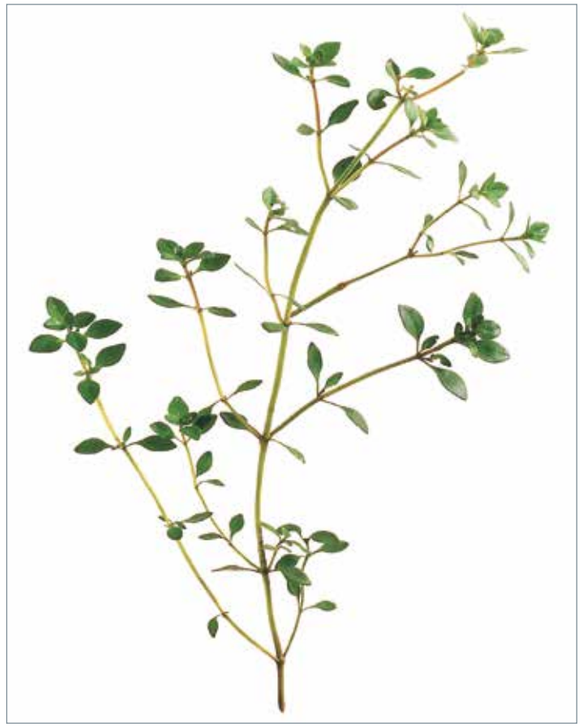
Die Blütezeit dauert von Mai bis August. Die Pflanze, besonders aber die purpurroten Blüten und die Blätter, enthalten viel ätherisches Öl und duften daher stark und charakteristisch.

Inhaltsstoffe und Wirkung
Der Hauptwirkstoff ist – wie auch beim Thymian – das ätherische Öl mit krampflösenden und desinfizierenden Eigenschaften. Unter Kräuterkundigen ist das aromatisch duftende Heilkraut seit jeher sehr beliebt.

Mittelalterliche Kräuterbücher rühmen Quendel z. B. als „Frauenmittel“ zur Linderung bei Menstruationsbeschwerden. Heute werden mit Quendel Husten, Lungenleiden, Blähungen und Darmbeschwerden behandelt. Seine ätherischen Öle gelten als appetitanregend und sollen die Fettverdauung unterstützen.

Verwendungsformen und Darreichung
Quendelkraut wird vor allem als Tee verabreicht. Wegen seiner krampflösenden Wirkung ist es wirksamer Bestandteil von Husten-und Bronchialtees. Quendel ist wegen seines würzigen Geschmacks auch eine ausgewählte Zutat für verschiedene Genussteemischungen. Selten wird Quendeldestillat auch in Kräutertropfen verwendet.

Sonstiges
Als Gewürz eignet er sich ganz hervorragend in Salaten und Gemüsepfannen, allerdings ist Quendel nur sehr schwer erhältlich.



Fenchel (Gewürz-Fenchel)

Allgemeines
Wir kennen heute zwei Arten der Fenchelpflanze: Die eine ist der Gemüsefenchel, also die Fenchelknolle, die sich bei uns großer kulinarischer Beliebtheit erfreut. Für seine Heilkraft bekannt ist dagegen die zweite Art, der so genannte Gewürzfenchel. Beide Wuchsformen gehen auf den „wilden“ Fenchel zurück – eine Heilpflanze, die ursprünglich in Vorderasien und im Mittelmeerraum beheimatet war. Fenchel ist eine mehrjährige Pflanze, die bis zu zwei Meter hoch werden kann. Die dekorativen Dolden stehen von Juli bis September in voller, gelbfarbener Blüte.

Inhaltsstoffe und Wirkung
Fenchel wurde schon von den Kulturvölkern des Altertums sehr geschätzt. So erkannten ihn die alten Ägypter bereits vor 3.500 Jahren als blähungstreibend an, auch Plinius (23-79 n. Chr.) wusste um seine verdauungsfördernde Wirkung und im Mittelalter war er ein kaiserliches Hausmittel bei Verdauungsproblemen, Gallen- und Leberleiden und vielen anderen Beschwerden. Auch heute wird Fenchel – längst wissenschaftlich anerkannt – wegen seiner wirksamen ätherischen Öle bei Magen-Darm-Beschwerden, Völlegefühl und Blähungen eingesetzt. 2009 war Fenchel sogar Arzneipflanze des Jahres.

Verwendungsformen und Darreichung
Fenchel und Fenchelsamen regen die Bildung von Verdauungssäften an und wirken wohltuend auf den Darmtrakt. Zur Herstellung von Tee oder anderen Präparaten verwendet man ausschließlich die Samen des Gewürzfenchels, die besonders reich an den arzneilich wirksamen ätherischen Ölen sind. Fenchel wird in Form von Tinkturen, Sirup, Saft und Honig angeboten. In Teemischungen und Dragees entfaltet Fenchel seine verdauungsfördernde Wirkung oftmals in Verbindung mit Anis und Kümmel.

Sonstiges
Fenchel findet man als wild wachsendes Doldengewächs auch häufig in unseren Regionen. Allerdings sollten sich nur geübte Sammler an die Wildpflanzen wagen, da es auch viele sehr ähnliche giftige Doldengewächse gibt.

Foto: **Wirths PR**

Herzgespannkraut

Allgemeines
Das eher unscheinbare Herzgespannkraut oder Herzgespann ist ein anspruchsloses Gewächs, das praktisch in ganz Europa zu finden ist. Es fühlt sich überall dort wohl, wo der Mensch nicht mit Dünger eingreift, wie z. B. auf Schuttplätzen, an Zäunen oder am Wegesrand. Auch auf trockenen Weiden oder auf Weinbergen ist das Herzgespannkraut häufig zu finden. Das Gewächs aus der Familie der Lippenblütler wird ca. 1-1,5 Meter hoch. Seine gezackten Blätter sind an beiden Seiten dicht mit feinen weißen Härchen überzogen. Die blassrot- bis rosafarbenen, kleinen lippenförmigen Blüten zeigen sich von Juni bis September. Optimale Erntezeit ist von Juli bis August.

Inhaltsstoffe und Wirkung
Als Heilpflanze hat das Herzgespannkraut eine lange Tradition. Der Name Herzgespann, und auch weitere Bezeichnungen wie Herzgold oder Herzkräutel, weisen deutlich auf das Hauptanwendungsgebiet hin. Die Heilpflanze wird vor allem bei nervösen Herzbeschwerden und starkem Herzklopfen eingesetzt. Als wichtigste Wirkstoffe gelten Iridoide (u.a. Ajugol), Bitterstoffglykoside und herzwirksame Glykoside. Herzgespann wirkt schwach blutdrucksenkend, beruhigend und mindert die Herzfrequenz.

Verwendungsformen und Darreichung
Arzneilich genutzt wird das ganze Kraut bis auf den Wurzelstock und die stärker verholzten Stängelteile. Daraus werden meist Aufgüsse bzw. Tees zubereitet. Auch in herzstärkenden Tonika und Kapseln ist das Kraut zu finden.

Sonstiges
Unkundige sollten besser nicht selbst mit Herzgespann experimentieren. Bei bestimmungsgemäßem Gebrauch sind Nebenwirkungen allerdings nicht zu erwarten.

Kamille

Allgemeines
Die echte Kamille, auch bekannt unter den Namen Feldkamille oder Kummerblume, stammt ursprünglich aus Asien sowie Süd- und Osteuropa. Wild wächst die anspruchslose Pflanze auf Äckern, Schuttplätzen und an Feldrändern. Sie wird häufig auch als deutsche Kamille bezeichnet. Die echte Kamille wurde 1987 zur Arzneipflanze des Jahres und 2002 zur Heilpflanze des Jahres gekürt. Bei uns findet man auch andere Arten, wie die römische Kamille oder die Hundskamille. Diese haben arzneilich aber keine Bedeutung. Ihnen fehlt auch der typische starke Kamille-Geruch. Blütezeit der echten Kamille ist von Mai bis Juni.

Inhaltsstoffe und Wirkung
Kamille wirkt entzündungshemmend, desinfizierend, verdauungsfördernd und krampflösend. Anwendung findet sie deshalb zur raschen Linderung von akuten Magen-Darm-Beschwerden, bei chronisch entzündeter Magenschleimhaut und auch bei Magengeschwüren. Die arzneilich verwendeten Blüten enthalten ätherisches Öl, Flavonoide und weitere sekundäre Pflanzenstoffe. Ihre entzündungswidrigen Eigenschaften werden auch äußerlich bei schlecht heilenden Wunden, Pilzerkrankungen und Erkrankungen im Anal- und Genitalbereich genutzt.

Verwendungsformen und Darreichung
Verwendet wird die Kamille hauptsächlich als Tee. Wichtig: Kamillentee ist nicht gleich Kamillentee. Man unterscheidet zwischen „einfachem“ Kamillentee, für den die ganze Pflanze verwendet wird und dem Kamillenblütentee, für den nur die wertvollen Blütenköpfchen verarbeitet werden. Diese haben einen wesentlich höheren Wirkstoffgehalt als der Rest der Pflanze. Bei chronischen Magenbeschwerden hilft eine Tee-Kur mit Kamille. Dabei wird täglich dreimal auf leeren Magen eine Tasse ungesüßter Kamillentee getrunken. Gebräuchlich sind auch Kamillenkapseln und Kamillensaft und Konzentrat, das zum Inhalieren und für Bäder verwendet wird.

Äußerlich haben sich Bäder mit Kamillenzusätzen oder feuchte Umschläge auf Wunden genauso bewährt wie Spülungen bei entzündeter Mund- und Rachenschleimhaut. Kamille-Dampfbäder eignen sich zur Behandlung von Erkältungskrankheiten bzw. bei Erkrankungen der Atemwege. Achtung! Entgegen der landläufigen Meinung sollte Kamillentee nicht für Augenspülungen verwendet werden!

© **Fotos:** Wirths PR

Cordon bleu vom Truthahn

Zutaten für 4 Personen:

4 Truthahnschnitzel à 120 g (aus der Brust)	100 g Semmelbrösel
Salz, Pfeffer	7 EL Pflanzenöl
Paprikapulver	500 g festkochende Kartoffeln
4 Scheiben gekochter Schinken à 20 g	3 Frühlingszwiebeln
4 Scheiben Emmentaler	1/2 rote Paprikaschote
30 g Mehl	20 g roh geräucherter Speck
1-2 Eier	1 EL Schnittlauchröllchen
	Feldsalat
	1 Zitrone

» Für die Cordon bleus in die Truthahnschnitzel eine Tasche einschneiden oder die Schnitzel vom Metzger als Schmetterlingsschnitzel zuschneiden lassen. Die Schnitzel innen und außen würzen, jeweils mit einer Schinken- und Käsescheibe füllen und fest zusammendrücken. In Mehl wenden, durch das verrührte Ei ziehen und dann in den Semmelbröseln panieren.

» 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Cordon bleus auf beiden Seiten jeweils 3 – 4 Minuten schön knusprig braun braten. Die Kartoffeln waschen, mit Wasser bedecken und ca. 20 Minuten kochen, abseihen und auskühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.

» Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe, die Paprikaschote in kleine Würfel schneiden. Den Speck in feine Streifen schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffeln und Speck zugeben und unter Wenden braten, die Frühlingszwiebeln und die Paprikaschoten zugeben und noch kurz weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen.

» Die Cordon bleus und die Bratkartoffeln auf Tellern anrichten. Mit Feldsalat und Zitronenachteln garnieren.

Nährwerte pro Person
Energie: 610 kcal / 2.553 kJ
Eiweiß: 47,2 g
Fett: 30,8 g
Kohlehydrate: 35,5 g

Gemüsepfanne mit Glasnudeln

Zutaten für 4 Personen:

100 g Champignons	200 g Riesengarnelen
100 g Bambus-Sprossen	5 EL Rapsöl
2 Karotten	4 EL Sojasauce
8 Frühlingszwiebeln	4 EL Sherry
100 g Zuckerschoten	1 TL Zucker
2 Chilischoten	Salz
6 Schalotten	Chinagewürz
2 Knoblauchzehen	1 Tasse Gemüsebrühe
50 g Glasnudeln	1-2 TL Weizenstärke

» Gemüse putzen und waschen. Champignons in Scheiben, Bambus-Sprossen in Stücke, Karotten in Stifte, Frühlingszwiebeln quer in ca. 4 cm breite Streifen, Chili in dünne Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen. Schalotten abziehen und halbieren. Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden.

» Glasnudeln in kaltem Wasser einweichen. 2 EL Öl im Wok erhitzen, den Knoblauch darin andünsten, die Garnelen zugeben, von beiden Seiten 1 – 2 Minuten braten, herausnehmen und warm stellen. Das restliche Öl zugeben, erhitzen und darin das Gemüse unter vorsichtigem Umrühren braten, nach 5 Minuten die Zuckerschoten zugeben. Inzwischen leicht gesalzenes Wasser erhitzen und die Glasnudeln ca. 1 Minute darin ziehen lassen.

» Sojasauce und Sherry an das Gemüse geben, mit Zucker, Salz und Chinagewürzmischung würzen. Die Gemüsebrühe angießen, Stärke zugeben, die Sauce aufkochen und nochmals nachwürzen.

» Die abgetropften Glasnudeln und die Garnelen unter das Gemüse heben, kurz mit erhitzen und servieren.

Nährwerte pro Person
Energie: 255 kcal / 1.067 kJ
Eiweiß: 15,2 g
Fett: 13,9 g
Kohlehydrate: 17,0 g

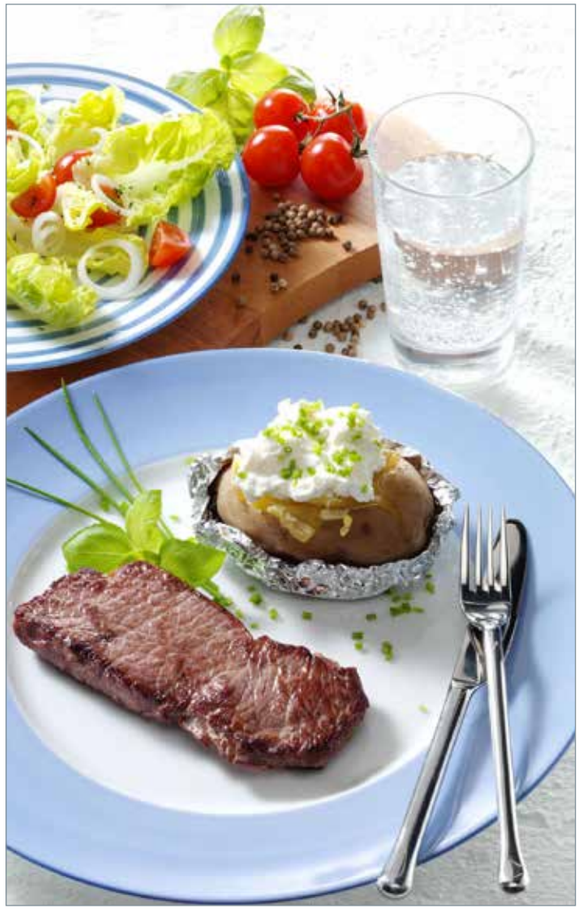
© **Fotos:** Wirths PR

Frikadellen mit Country Potatoes

600 g Kartoffeln (möglichst fest kochende Frühkartoffeln)	400 g Hackfleisch (halb & halb)
600 g Gemüse (Erbsen, Möhren, Blumenkohl, Mais, frisch oder tief gefroren)	Salz, Pfeffer
1 Zwiebel	Knoblauch
1 altbackenes Brötchen	Paprikapulver
2 Eier	Majoran
	Petersilie
	4 EL Rapsöl
	Öl zum Frittieren
	1 Stich Butter

» Die ungeschälten Kartoffeln mit einer Bürste kräftig säubern, nochmals abwaschen, in 4 – 5 cm große Ecken schneiden und gut abtropfen lassen. Das Gemüse putzen und waschen und mundgerecht zerkleinern oder auftauen lassen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Brötchen in Wasser einweichen, ausdrücken, mit Hackfleisch, Eiern und Zwiebelwürfeln vermengen. Kräftig mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Paprika, Majoran und fein gewiegter Petersilie würzen. Aus der Masse 4 gleichgroße Frikadellen formen. In einer Pfanne 4 EL Öl erhitzen und darin die Frikadellen von beiden Seiten schön braun braten.

» Inzwischen das Gemüse in wenig Wasser 15 Minuten dünsten, gut abtropfen lassen. Mit Salz, Pfeffer und fein gehackter Petersilie würzen. Kartoffelecken in einer Fritteuse in heißem Öl hellgelb backen, anschließend gut abtropfen lassen und mit Salz und Paprikapulver würzen. Das Gemüse in Butter schwenken und mit den Frikadellen und den Country Potatoes anrichten.



Nährwerte pro Person
Energie: 838 kcal / 3.506 kJ
Eiweiß: 36,8 g
Fett: 52,0 g
Kohlehydrate: 55,7 g

Hüftsteak mit Folienkartoffel

Zutaten für 4 Personen

4 große Kartoffeln (à 250 g)	Schnittlauchröllchen
400 g Magerquark	Salz
100 g Joghurt	Pfeffer
2 EL Zwiebelwürfel	4 Hüftsteaks à 175 g
	4 EL Rapsöl

» Die Kartoffeln mit einer Bürste gut säubern, in Alufolie einwickeln und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C ca. 45 – 50 Minuten garen. Quark mit Joghurt cremig rühren, Zwiebeln und Schnittlauch unterheben, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Steaks mit kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen.

» Die Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten 3 Minuten braten. Salzen und pfeffern. Die Kartoffeln aus der Alufolie lösen und aufschneiden. Den Kräuterquark darauf geben und mit den Steaks servieren.

Nährwerte pro Person
Energie: 541 kcal / 2.265 kJ
Eiweiß: 56,5 g
Fett: 15,7 g
Kohlehydrate: 41,7 g

Von Stefan Grötsch

Schmankerl aus der Klosterküche

Köstliche Koch- und Backrezepte

Bärlauchnocken in Weißwein-Obers-Soße mit Pinienkernen, Kräuter-Forelle mit Zitronenmelissen-Soße oder Martini-Gansl mit Erdäpfelknödeln – wem läuft bei solch kulinarischen Genüssen nicht das Wasser im Mund zusammen?

Dieses Kochbuch ist ein kulinarischer Rundgang durch die Jahrhunderte: vom ersten Kochbuch im Jahr 1640, bis hin zu den handschriftlichen Kochheften der Stiftsköchinnen. Dabei handelt es sich um Rezepte aus dem Koch Buech De Anno 1640ten und dem Rezeptbüchlein von Leopoldine Windsberger von 1859, die in der Stiftsküche tätig war. Diese Rezepte wurden in der Handschrift, sowie einer buchstabengetreuen Abschrift abgedruckt. Sie sind eigentlich Schätze aus dem Stiftsarchiv.

Die einzelnen Kapitel widmen sich der Erdäpfel, Fleisch und Fisch, Fleisch und Fisch historisch, Gemüse, Gemüse historisch, Obst- und Mehlspeisen, auch das wieder historisch. Es sind sowohl einfache als auch festliche Gerichte zum Nachkochen und sie orientieren sich an dem, was uns die Natur während der verschiedenen Jahreszeiten zu bieten hat.

Es ist ein authentisches, praktisches Buch, vor allem auch durch die vom Abt Berthold Heigl im eigenen Klostergarten fotografierten „Schmankerl aus der Klosterküche". In einigen Rezepten und zwischen den Übersetzungen finden sich historische Anmerkungen, Ergänzungen, Erläuterungen oder eine sprachliche Zeitreise.

Es werden Begriffe verwendet und auch übersetzt, die uns heute nicht mehr ganz so geläufig sind oder die nur noch regional in der Sprache vorkommen. So erfährt man, dass mit Germ eigentlich Hefe und mit Hafen der Quark gemeint ist.

Damalige Aufzeichnungen hatten nicht den Stil eines Kochbuches, sie sollten eher eine Gedächtnisstütze sein. Kurze Auszüge dieser Art im Buch zeigen, wie das genau ausschaute. Versierte Köche kämen vermutlich auch heute damit zurecht und würden daraus ein Gericht mit eigener Note zaubern. Aber die Autoren haben die alten Rezepte in unser heutiges Deutsch und in eine verständliche Form übersetzt.

Dieses Buch ist besonders für Menschen zu empfehlen, die gerne gesund und mit der Jahreszeit aus dem heimischen Garten kochen wollen. Es ist gut verständlich zu lesen.

Schmankerl

von Irmi Hofmann und Abt Berthold Heigl
Hardcover: 272 Seiten, 17 x 24 cm
SüdOst Verlag
ISBN: 978-3-86646-705-7
Preis: 19.90 €

Spaghetti, Snacks & scharfe Sachen

Einfache und raffinierte Rezepte für junge Leute

Dieses Kochbuch mit über 250 Rezepten ist das Ergebnis eines Schulprojektes. Es waren also keine Sterneköche am Werk, sondern Schüler und Lehrer, die die Sprache der Zielgruppe genau kennen.

Das Buch bietet Basiswissen in Form einer kleinen Gewürzkunde oder Tipps, wie man den Tisch richtig deckt. Es wird beschrieben, wie man ein Ei trennt, eine klassische Brühe herstellt oder Tomaten häutet. Zwischen den Rezepten sind immer wieder hilfreiche Tipps wie z.B. zur Lagerung und Anwendung von Ölen. Auch auf die klassische Resteverwertung wird eingegangen.

Viele Rezepte kommen mit wenigen Zutaten aus oder lassen sich ohne großen Aufwand günstig besorgen. Es sind einfache Rezepte für Suppen, Salate, Snacks, Pasta, Vegetarisches, Süßes und Cocktails. Und sie haben teils so exotische Namen wie Abgehackte Finger oder Brodelnde Hexensuppe. Es gibt Tipps für einen schönen Grillabend oder eine Bierglas- und Weinglaskunde.

Das Kochbuch ist perfekt für alle, die keine ellenlangen Rezepte lesen möchten, aber auf der Suche nach etwas Gesundem und Schmackhaftem sind.

Spaghetti, Snacks & scharfe Sachen

von Wolfgang Benkhardt
Broschur: 168 Seiten, 17 x 24 cm
Buch- und Kunstverlag Oberpfalz
ISBN: 978-3-95587-011-9
Preis: 19.95 €

KunstLiteraTour
Kulturredaktion für Ostbayern

Redaktion/Lektorat
Ausstellungsservice
Firmen- und Familiengeschichte
Journalistische Beiträge
Wissenschaftliche Texte

Unsere Kulturredaktion verfasst Texte aller Art, bietet professionelle Unterstützung bei Buchprojekten und einen umfangreichen Service rund um Kulturveranstaltungen.

Wir entwickeln neue Projekte und helfen gerne bei der Realisierung Ihrer eigenen Ideen!

Dr. Christine Riedl-Valder
Kulturredaktion für Ostbayern
Kugelbergweg 8 | 93176 Beratzhausen
Telefon: 09493–951331 | www.kunstliteratour.com

Von Stefan Grötsch

Ausstellungskatalog

Bayerische Landesausstellung in Regensburg

Begleitend zur Bayerischen Landesausstellung 2021 ist im Verlag Friedrich Pustet ein Katalog erschienen, der den Bogen vom Tod Ludwigs II. 1886 bis zum Tod Ludwigs III 1921 vor 100 Jahren spannt. Aus heutiger Sicht der Wissenschaft tragen die damaligen Regenten eine Mitschuld, dass es überhaupt zum Untergang der europäischen Monarchie kam. Erzählt wird vom Lebensgefühl und den Schicksalen der letzten Herrschergeneration vor der Revolution im Jahr 1918.

„Götterdämmerung" lautete vor zehn Jahren der Titel der Bayerischen Landesausstellung auf Schloss Herrenchiemsee. Sie war ganz auf König Ludwig II. zugeschnitten. Der ursprüngliche Plan, auch die Fortsetzung auf Herrenchiemsee zu zeigen, wurde wegen Corona verworfen. In der Ausstellung werden rund 140 Exponate gezeigt, u.a. die Totenmaske König Ludwigs II. oder die Feile, mit der Kaiserin Elisabeth von Österreich, genannt Sisi, am 10. September 1898 in Genf ermordet wurde. Knapp zehn Jahre zuvor hatte sich ihr Sohn Kronprinz Rudolf das Leben genommen.

Rund neun Millionen Soldaten fallen in den Kriegsjahren von 1914 bis 1918. Allein Bayern beklagt 200.000 Gefallene. Eine ganze Generation junger Männer ist ausgelöscht. Diejenigen, die das Grauen an der Front überleben, sind traumatisiert. Die Landesausstellung dokumentiert diesen Zeitabschnitt im Weißen Raum mit Blick auf die Wittelsbacher.

Der rote Raum am Ende des Ausstellungsrundgangs steht sinnbildlich für den verlorenen Krieg und die verlorenen Kronen. Den Prunk bei Hofe zeigt der Goldene Raum mit Exponaten von Zar Nikolaus II. und dem deutschen Kaiser Wilhelm II. Dann kommt es zur „Urkatastrophe des 20. Jahrhunderts". Das Attentat von Sarajewo löst 1914 den Ersten Weltkrieg aus. Die Bayerische Landesausstellung in Regensburg ist noch bis zum 16.01.2022 geöffnet.

Ausstellungskatalog

von Margot Hamm u.a. (Hg.)
Hardcover: 216 Seiten, 20.9 x 2 x 30.4 cm
Verlag Friedrich Pustet
ISBN: 978-3-7917-3226-8
Preis: 29.95 €

Von Dr. Christine Riedl-Valder

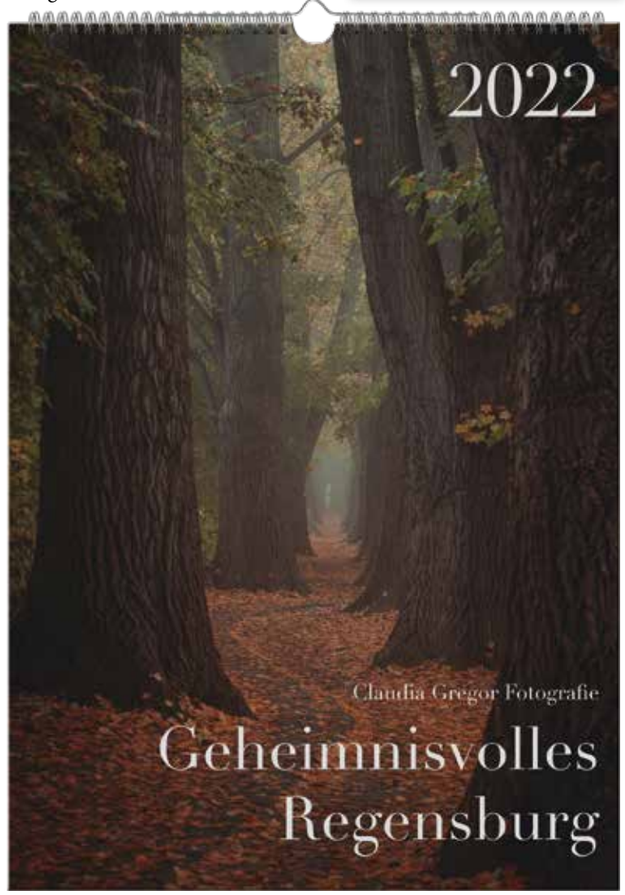
Geheimnisvolles Regensburg

Mystische Augenblicke sind in der Domstadt allgegenwärtig. Regensburg mit seinen verwinkelten, mittelalterlichen Gassen, den vielen Gotteshäusern aus allen Epochen, den idyllischen Parks und Uferwegen bietet eine Vielfalt an Motiven, die von Geheimnissen umwoben erscheinen.

Alles atmet die uralte Geschichte dieses Ortes und die unzähligen, bewegenden menschlichen Schicksale, die sich hier abspielten. Die Nähe zur Donau bringt es mit sich, dass oft Morgennebel den Blick auf die Stadt verschleiern und eine träumerische Stimmung erzeugen. Zwölf besonders schöne Blickwinkel auf diese zauberhafte Atmosphäre, die Regensburg auszeichnet, präsentiert der neue Kalender „Geheimnisvolles Regensburg" für das Jahr 2022.

Die Aufnahmen fertigte die Fotografin Claudia Gregor, die seit langem in der Oberpfalzmetropole zu Hause ist. Ihr gelang es, mit ihrer Kamera magische Momente der Stadtlandschaft im Bild festzuhalten.

Steinerne Brücke, Altstadt und Stadtpark, der Alleegürtel, das Wasserschloss Pürkelgut und die Jahninsel erhalten durch ihre Linse gesehen eine reizvolle, unergründliche Ausstrahlung, mit der die Fantasie der Betrachter sehr angeregt wird.



Geheimnisvolles Regensburg

Kalender 2022
Broschur mit Spiralbindung: 14 Seiten, 29.7 x 2 x 42.0 cm
Verlag MZ-Buchverlag
ISBN: 978-3-95587-404-9
Preis: 29.95 €

© Foto: **Annamartha | pixelio**

Finden Sie den Unterschied?

Suchen Sie die 10 kleinen Abweichungen, die wir in das untere Foto eingebaut haben. Kreisen Sie diese ein, fotografieren Sie das Foto dann mit Ihrem Handy und senden Sie es bis zum 22.09.2021 per E-Mail (**Postanschrift bitte nicht vergessen!**) an:

gewinnspiel@juraland.bayern (––> QR-Code)

Alternativ können Sie natürlich die ganze Seite aus dem Heft trennen und per Post an uns übermitteln:

Juraland Magazin - Gewinnspiel
Birkenstraße 4 , 93176 Beratzhausen

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unter Ausschluss des Rechtsweges drei Gutscheine für je ein ADAC Kompakttraining im ADAC Fahrsicherheitszentrum Regensburg/Rosenhof. Der Gutschein ist an allen Wochentagen nach vorheriger Terminvereinbarung einlösbar.

GRÖTSCH design

KONZIPIEREN.
ENTWERFEN.
GESTALTEN.

Anzeigen
Logos
Magazine
Kataloge
Mailings
Fotos

IDEEN MIT BISS

GRÖTSCHDESIGN
Inh. Stefan Grötsch
Birkenstraße 4
93176 Beratzhausen
Tel. 0 94 93 - 95 96 63
www.groetschdesign.de

Wir gratulieren!

Je eine Eintrittskarte zu den Spaziergängen mit Prosa und Lyrik
im Literatur-Preisrätsel haben gewonnen:
Max L., Hemau
Manuela F., Kallmünz

Wir gratulieren!

Je eine Eintrittskarte in die größte Therme der Welt in Erding
im Frühsommer-Gewinnspiel haben gewonnen:
Sabrina H., Parsberg
Sarah P., Hemau

© Foto: **ADAC SE**

Achtung Abzocke: Falsche Pannenhelfer wieder in Ost- und Südosteuropa unterwegs – Störsender verhindern Anruf bei ADAC Auslandsnotrufstation / ADAC Partnerclubs helfen vor Ort

Hier kommt ganz sicher keine Hilfe: Mit dem ACDC auf dem „Highway to Hell"

Die ADAC Versicherung AG warnt erneut vor falschen Pannenhelfern, die sich als Gelbe Engel ausgeben und Reisenden viel Geld für Abschlepp- und teils unnötige Werkstattleistungen abknöpfen. Außer in Ungarn und Serbien sind die Betrüger jetzt auch vermehrt in Bulgarien, Kroatien und Slowenien aktiv. Dazu sind die Slowakei, Litauen und Polen betroffen.

Um die Urlauber in die Falle zu locken, nutzen die Betrüger Fahrzeuge in der farblichen Gestaltung der Pannenhilfe-Autos, mit dem Logo des Clubs oder der Aufschrift „Im Auftrag des ADAC". Manche schauen dabei täuschend echt aus, manche Betrüger sind nicht ganz so sorgfältig und dann kommt schon mal ein Wagen mit der Aufschrift „ACDC".

Auch das Personal tritt im Gewand der ADAC Straßenwachtfahrer auf. Aber: Im Ausland betreibt der ADAC keine eigene Straßenwacht-Flotte und die dortigen Vertragspartner dürfen weder auf ihren Fahrzeugen noch an Werkstätten ADAC Logos verwenden. Es gibt jedoch eine Ausnahme: In Norditalien ist ein Gelber Engel ganzjährig als Pannenhelfer für die ADAC Notrufstation tätig.

Besonders offensichtlich ist die Taktik vieler Betrüger, bereits an der Autobahn zu warten und direkt nach einer Panne aufzutauchen, um dem Hilfesuchenden ihre Dienste anzubieten. Anrufversuche der ADAC Premium oder Plus-Mitglieder beim Auslandsnotruf können fehlschlagen, da die Kriminellen Störsender in ihren Fahrzeugen installiert haben, die das Telefonnetz unterbrechen und eine Mobilfunkverbindung unmöglich machen. In so einer Situation sollten Autofahrer ihr Fahrzeug abschließen, sich einige Meter entfernen und von dort den ADAC Auslandsnotruf kontaktieren.

Wichtig: Man sollte sein Auto oder Wohnmobil niemals unbeobachtet lassen oder gar auf unbewachten Parkplätzen übernachten. Es gibt auch Fälle, in denen Betrüger nachts unbemerkt die Fahrzeuge manipuliert haben, um am nächsten Tag für mehrere tausend Euro in bar „zu helfen". Wenn die ADAC Versicherung AG die Betrüger, beispielsweise mittels Foto von Nummernschildern, identifizieren kann, wird mit Unterstützung des lokalen Partnerclubs immer juristisch vorgegangen, z.B. mit einer Abmahnung. Betrugsanzeigen können nur die Geschädigten erstatten.

ADAC Premium und Plus-Mitglieder sollten daher folgende Hinweise beachten:

Partnerclubs des ADAC helfen: Bei einer Panne im Ausland erreichen Urlauber den ADAC unter der 00 49 89 22 22 22. Der ADAC nimmt den Schaden auf und leitet den Fall an seinen Partnerclub im jeweiligen Land weiter. Pannenhelfer hat die Daten: Der Partnerclub vermittelt einen Pannenhelfer oder einen Abschleppdienst vor Ort. Dieser kennt die Mitgliedsdaten des Liegengebliebenen, verlangt keine Bezahlung und schleppt das Premium- oder Plus-Mitglied, wenn die Panne sich nicht vor Ort beheben lässt, in die nächste geeignete Werkstatt. Der Partnerclub informiert den ADAC in Deutschland über das Ergebnis und gegebenenfalls die Werkstattadresse.

Kosten: Für die Pannenhilfe vor Ort und das Abschleppen in eine Werkstatt (bis maximal 300 Euro) wird keine Bezahlung verlangt. Kosten können in folgenden Fällen anfallen: Muss das Fahrzeug repariert werden, wird der Vertrag zwischen dem Plus- oder Premium-Mitglied und der Werkstatt geschlossen – hier muss also das Mitglied die Kosten übernehmen. Bei Problemen mit der eigentlichen Werkstattleistung versucht der ADAC zu vermitteln.

Ersatzteile oft teurer: Die Infrastruktur unterscheidet sich oft gravierend von der innerhalb der EU. So können die Kosten für Werkstattleistungen in Ost- und Südosteuropa manchmal deutlich höher ausfallen als in Deutschland. Häufig müssen Ersatzteile erst kostenintensiv beschafft werden, z.B. aus der Hauptstadt oder sogar einem anderen Land. Außerdem wird in Nicht-EU Ländern meist eine Einfuhrsteuer erhoben. Diese macht die Ersatzteile und oft auch Ersatzreifen dann teurer als in einer Fach-Werkstatt in Deutschland. Weitere Leistungen: Bei Bedarf wird der Partnerclub auf Anweisung des ADAC hin auch weitere Leistungen wie Hotel und Mietwagen organisieren. Kann das Fahrzeug nicht innerhalb von drei Werktagen technisch fahrbereit gemacht werden und es besteht kein wirtschaftlicher Totalschaden, übernimmt der ADAC den Fahrzeugrücktransport.

Die direkte Heimreise – mit dem Mietwagen zum Wohnsitz – besteht als Option bereits ab dem Tag nach der Panne, sofern der Schaden nicht behoben werden kann. Der ADAC übernimmt auch die Organisation für den Rücktransport des Fahrzeuges und bei der Vermittlung eines Hotels.

MITSUBISHI MOTORS
Auto WALTER
Inh. Margit Herrmann
SUZUKI auto reparatur
Velburger Str.10 92331 Parsberg Tel. 09492/902083 info@auto-walter-parsberg.de

© Fotos: ADAC e.V. | Uwe Rattay

Kindertransport mit dem Fahrrad

ADAC vergleicht fünf Transportsysteme für Kinder

Neben dem klassischen Fahrradanhänger liegen in Großstädten vor allem Lastenräder im Trend, um die Kinder von A nach B zu transportieren. Doch bieten diese Transportsysteme den Kindern auch ausreichenden Schutz vor Verletzungen bei einem Unfall? Wie sieht es mit der Handhabung und dem Komfort für die Sprösslinge aus? Der ADAC hat fünf Systeme verglichen, die das Befördern von zwei Kindern ermöglichen: drei verschiedene Typen von Lastenfahrrädern, einen Fahrradanhänger, als gefederte und ungefederte Variante, sowie ein Nachläufersystem samt Kindersitz für den Fahrradgepäckträger.

Der Fokus lag dabei auf den Stärken und Schwächen der einzelnen Systeme in puncto Handhabung, Fahrverhalten, Komfort und Sicherheit inklusive Seitencrashversuch mit einem Auto. Getestet wurde der Transport von zwei Kleinkindern im Alter von etwa 1,5 und 3 Jahren, die durch entsprechende Crash-Dummies simuliert wurden.

Long John einspurig

Beim Crashversuch wurde ein Unfallszenario nachgestellt, bei dem ein Auto mit 30 km/h und einem Winkel von 45 Grad in das stehende System fährt. Den besten Unfallschutz bietet dabei die Lastenrad-Variante „Backpacker“, bei dem zwei Kindersitze auf dem Gepäckträger montiert werden. Bei einem Aufprall mit einem Pkw befinden sich die Kinder durch die hohe Sitzposition nicht im direkten

Lastenfahrrad zweispurig

Crashbereich. Wichtig ist, dass sichere Fahrradkindersitze verwendet werden – diese müssen im Zubehörmarkt separat gekauft werden.

Der Fahrradanhänger schneidet immerhin mit gut ab, da er das Kind durch die Gurtfixierung und den stabilen Rahmen schützt. Nachteil beim Fahrradanhänger: Die Kinder sitzen sehr niedrig,

© Infografik: ADAC e.V.

Kinder mit dem Fahrrad transportieren: Diese Möglichkeiten gibt es

Typ		Lastenfahrrad einspurig Backpacker	Lastenfahrrad einspurig Long John	Lastenfahrrad zweispurig	Fahrradanhänger gefedert	Fahrradanhänger ungefedert	Nachläufer plus Kindersitz
Handhabung	Transportierbarkeit	⊖	⊖	⊖	o	o	++
	Rangieren im Stand	+	o	o	+	+	+
	Nutzbarkeit	+	+	+	++	++	⊖
	Platzbedarf bei Nichbenutzung	+	o	⊖	+	+	++
Fahrverhalten (subjektiv)	Kurvenfahrt	o	o	o	+	+	+
	Überfahren von Hindernissen	+	o	++	+	+	o
	Ausweichmanöver	+	o	⊖	o	o	o
	Manövrierfähigkeit	+	o	⊖	o	o	+
Sicherheit	Rückhaltesystem[1]	+	o	o	+	+	⊖
	Verletzungsgefahr während der Fahrt	+	o	⊖	+	+	+
	Standsicherheit	+	+	++	+	+	o
	Seitencrash (45-Grad mit Auto 30 km/h) Erst- und Zweitkontakt	o	⊖	⊖	o	o	⊖
Komfort	Komfortmessung – Schwelle	+	++	o	++	o	nicht bewertet
	Komfortmessung – Kopfsteinpflaster	o	++	⊖	+	⊖	nicht bewertet
	Komfortmessung – Randstein	–	–	+	⊖	–	nicht bewertet
	Wetterschutz[2]	⊖	o	o	++	++	⊖

Noten: sehr gut, gut, befriedigend, ausreichend, mangelhaft

[1] Bei "Backpacker" und "Nachläufer" ist das Rückhaltesystem auf dem Erwachsenenfahrrad Teil des optionalen Kindersitzes; für den Nachläufer ist kein Rückhaltesystem verfügbar
[2] Bei "Long John" und dem zweispurigen Lastenrad ist ein Wetterschutz als Option zu haben

wodurch sie sich im direkten Aufprallbereich des Pkw befinden. Bei den Systemen mit einer Transportbox (Lastenfahrrad zweispurig und Lastenfahrrad einspurig „Long John“) kann die Box beim Kontakt mit dem Auto die Insassen zwar schützen, allerdings wurden beide Systeme umgeworfen und schlitterten auf Grund der glatten Oberfläche über die Straße. Hier ist die Gefahr groß, dass es zu einer Kollision mit dem Gegenverkehr kommt. Außerdem versagten beim Crash einzelne Gurt- und Rückhaltesysteme. Hier sieht der ADAC erhöhten Nachholbedarf bei den Herstellern. Das Nachläufersystem schneidet bei den Crashversuchen am schlechtesten ab. Da das Kind auf dem angehängten Kinderfahrrad ungeschützt ist, werden Hüfte

Nachläufer plus Kindersitz

gefedert / ungefedert

und Beine beim Zusammenstoß mit dem Auto direkt getroffen. Der Dummy prallt danach mit dem Kopf auf den Asphalt. Überraschend fielen auch die Ergebnisse der Komfortmessungen aus: So bietet der gefederte Fahrradanhänger den mit Abstand besten Komfort für die Kinder. Im Vergleich zum ungefederten Anhänger werden die Belastungen beim Überfahren von Randsteinen oder Schlaglöchern um bis zu 50 Prozent reduziert. Der Aufpreis für die Federung lohnt sich also durchaus. Der ADAC rät: Fahrer wie auch Insassen sollten grundsätzlich immer einen Helm tragen, um bei einem Unfall die Verletzungsgefahr im Kopfbereich zu reduzieren.

Barth
Pflegeheim-Alternative
Parsberg / Willenhofen

Senioren-Pflege-Wohngemeinschaft
-für alle Pflegegrade-

- ***Leben wie zu Hause in angenehmer und wohnlicher Atmosphäre***
- ***Eine preisgünstige Alternative zu Alten-/Pflegeheimen***
- ***24 Stunden Betreuung durch qualifiziertes Fachpersonal für alle Pflegegrade***

lassen Sie sich unverbindlich beraten

Pflegealltag GmbH Familie Barth
Raiffeisenweg 1 • 92331 Parsberg-Willenhofen
Tel. 0 94 92 / 60 00 72 • Mo.-Fr. von 8-12 Uhr
Mail: info@pflegealltag-barth.de
Web: www.pflegalltag-barth.de