

ISSN 2509-8330

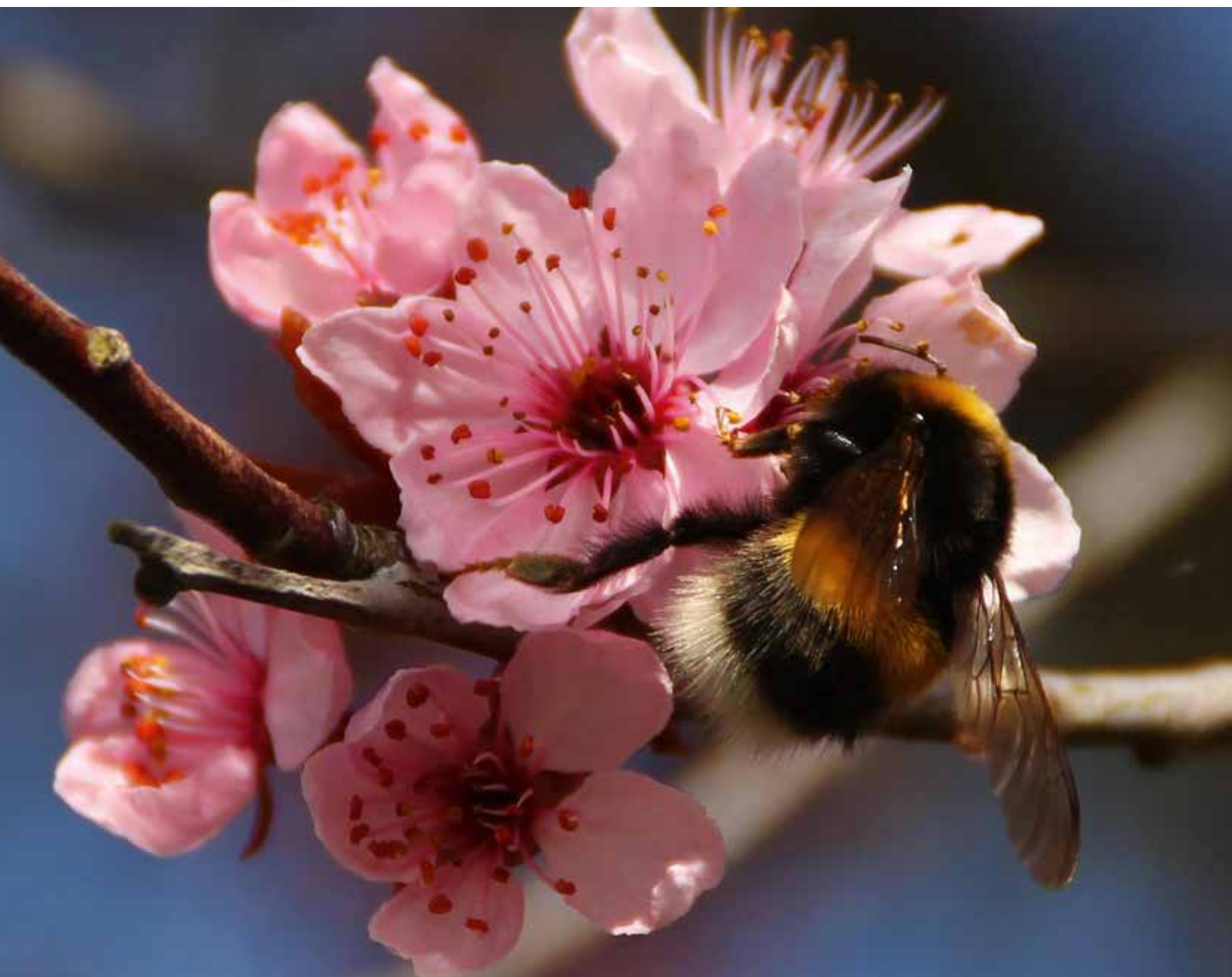


KOSTENLOS
zum Mitnehmen

Juraland

N° 1 / Ausgabe Frühjahr 2025 / 9. Jahrgang

Das Magazin aus dem ehemaligen Landkreis Parsberg



Freizeit-Tipps & Ausflugsziele • Gewinnspiel • Kulinarisches
Heilpflanzen im Frühjahr • Buchbesprechungen

Zwei Jahre NAWAREUM: Das Mitmach-Museum feiert Jubiläum



STRAUBING: Das NAWAREUM feiert sein zweijähriges Bestehen und blickt auf eine beeindruckende Entwicklung zurück. Seit der Eröffnung im Februar 2023 hat sich das Museum erfolgreich als interaktiver Erlebnisort für Nachhaltigkeit und Klimaschutz etabliert: Über 105.000 Gäste haben bereits die vielseitige Ausstellung besucht.

Ein Ort zum Entdecken und Erleben

Das NAWAREUM begeistert mit einer interaktiven Ausstellung, die Besucherinnen und Besucher auf eine Reise von der Entstehung der Erde über die Welt der Pflanzen bis hin zur nachhaltigen Alltagsgestaltung mit erneuerbaren Energien und nachwachsenden Rohstoffen mitnimmt.

Ob Tasten, Kurbeln oder Treten – die Exponate laden zum Mitmachen ein und machen die Inhalte unabhängig vom Vorwissen zugänglich. Die Ausstellung ist für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren konzipiert. Eine eigene Kinderlinie, welche mit einem Diamanten gekennzeichnet ist, eignet sich für jüngere Gäste ab 6 Jahren.

Auch das Gebäude selbst ist eine Attraktion: Errichtet nach Passivhaus-Standard, besteht es größtenteils aus Massivholz und besticht durch seine warme, einladende Atmosphäre. „Wenn ich ein Gebäude wäre, wäre ich gerne ein NAWAREUM“, schwärmte eine Besucherin während der Architektortouren 2024.

Der Museumsgarten, liebevoll gestaltet mit heimischen und mediterranen Nutzpflanzen und Kräutern, wird mit Frühlingsbeginn in voller Blüte stehen und erneut Schauplatz für beliebte Führungen und Workshops sein.

Ein lebendiger Ort des Austauschs und der Inspiration

In den vergangenen zwei Jahren fanden mehr als 360 öffentliche Veranstaltungen statt, darunter Führungen, Workshops, Vorträge, Konzerte und Diskussionsrunden. Besonders beliebt ist die Tausch-Bar mit wechselnden Themen wie Bücher, Pflanzen, Kleidung oder Lebensmittel. Jeden ersten Donnerstag im Monat bietet sich hier die Möglichkeit, nachhaltig und ressourcenschonend zu tauschen. Nicht getauschte Gegenstände werden an soziale Einrichtungen wie food-sharing, den Rot-Kreuz-Laden oder den TeilKreis weitergegeben.

Neben öffentlichen Events wurden rund 670 individuell gebuchte Programme durchgeführt. Besonders Schulklassen nutzen das

umfangreiche Angebot an Führungen und Workshops zu Themen wie Pflanzen, nachhaltige Ernährung, erneuerbare Energien oder nachwachsende Kleidung.

Weiterhin war das NAWAREUM im September 2024 Gastgeber der 4-tägigen Herbsttagung der Fachgruppe Naturwissenschaftlicher Museen im Deutschen Museumsbund e. V., mit mehr als 80 Fachtteilnehmenden aus Deutschland, Österreich, Luxemburg und der Schweiz.

Nachhaltige Bildung für alle

Als Teil des Technologie- und Förderzentrums im Kompetenzzentrum für nachwachsende Rohstoffe ergänzt das NAWAREUM die überregionale Expertise mit einem leicht zugänglichen Bildungs- und Freizeitangebot. Durch günstige Eintrittspreise und umfangreiche Veranstaltungen ermöglicht das Museum allen Menschen, sich mit den drängenden Fragen unserer Zeit auseinanderzusetzen. Die stetig wachsenden Besucherzahlen und das durchweg positive Feedback zeigen: Das NAWAREUM ist ein Erfolgsmodell mit Strahlkraft – und freut sich auf viele weitere Jahre im Dienst der Nachhaltigkeit.

Öffnungszeiten

Das Museum ist von Dienstag bis Sonntag sowie an Feiertagen von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Weitere Informationen zur Ausstellung und aktuellen Veranstaltungen finden Sie unter: www.nawareum.de



Liebe Leserinnen und Leser,



© Foto: Gila Hansen | pixelio

Wie gut, wenn man vom politischen Weltgeschehen ein wenig Abstand nehmen kann. Jetzt im Frühling lockt ja die überall neu sprießende Natur nach draußen. Die Weiden sind schon voller Palmkätzchen, umschwirrt von summenden Bienen. Beim Anblick der ergrünten Wiesen und Wälder kann man gut abschalten und Kraft schöpfen. Egal, ob Sie die Wanderstiefel anziehen oder sich aufs Rad schwingen, unsere Region bietet Ihnen in jedem Fall wunderschöne und erlebnisreiche Touren. Und unser neues Juraland-Magazin liefert Ihnen dazu Informationen zu bewährten Wander- und Radwegen, zum Beispiel zu den Burgen im Oberpfälzer Wald oder Radtouren im nahegelegenen Thüringen.

Daneben gibt es wieder viele weitere Freizeit-Tipps, zum Beispiel einen Bericht über das Nawareum Straubing. Es ist ein Mitmach-Museum über Vergangenheit und Zukunft unseres Planeten, das Erwachsene und Kinder gleichermaßen anspricht. Einblicke in eine uralte Handwerkskunst kann man sich beim Klöppelspitzen-Kongress holen, der vom 25. bis 27. April in Neumarkt stattfindet. Diese schwierige Technik wird vor Ort gezeigt und den Besuchern zusammen mit einer Ausstellung über traditionellen und modernen Kleiderschmuck präsentiert. Wer dann eine Stärkung braucht, dem seien die jüngst prämierten, süßen Törtchen des Café Wittl am Oberen Markt empfohlen.

Sonnige Frühlingstage

wünschen Ihnen

Dr. Christine Riedl-Valder und das ganze Redaktionsteam

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: Wolfgang Dirscherl | pixelio

DRUCK:

SCHMIDL & ROTAPLAN DRUCK GmbH
Regensburg

ART DIRECTION:

Stefan Grötsch

ERSCHEINUNGSWEISE:

kostenfrei 5x Jährlich

ALLGEMEIN:

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



02	FREIZEIT-TIPPS & AUSFLUGSZIELE Regional & Überregional
13	GEWINNSPIEL Finden Sie die Fehler
14	REZEPTE FÜR EIN KULINARISCHES OSTERFEST Menüvorschläge für Karfreitag und Ostern
16	HEILPFLANZEN IM FRÜHJAHR Löwenzahn, Rosmarin, Schafgarbe, Brombeerblätter
18	LITERATUR-TIPPS Neue Bücher
20	RUND UM'S KFZ & UM'S FAHRRAD Auto-News und Forderungen des ADFC
22	BIOFACH MESSE NÜRNBERG Ein Rückblick auf die Weltleitmesse

Juraland

im Abo

Wir versenden das Juraland-Magazin auch im Abo zum Preis von

22.– € / Jahr

Bestellen Sie einfach per Mail:
redaktion@juraland.bayern
(Sie erhalten 5x je 2 Exemplare zugesandt)

Radeln & Wandern dahoaam

Diese Ausflugsführer bieten Ihnen

- exakte Tourenbeschreibungen & detaillierte Karten mit Höhenprofil
- verlässliche GPS-Daten
- Infos zu Wegbeschaffenheit, Parkmöglichkeiten, Sehenswürdigkeiten & vielem mehr
- vielfältige Einkehrtipps für zwischendurch

Heimat battenberg bayernland

Pläzler Straße 11 | 93128 Regensburg
Tel. 09402 9337-0
E-Mail: bestellung@battenberg-bayernland.de
www.battenberg-bayernland.de/heimat

Spitzenkunst mit Tradition

NEUMARKT: Die Stadt Neumarkt in der Oberpfalz wird vom 25. bis 27. April Gastgeberin für den 41. Klöppelspitzen-Kongress. Zum zweiten Mal nach 2008 ist der Deutsche Klöppelverband mit seinem jährlichen Kongress zu Besuch in der Pfalzgrafenschaft.

Hunderte von TextilkünstlerInnen aus vielen europäischen Ländern tauschen sich über die faszinierende Kunst des Spitzenklöppelns aus, vor allem aber präsentieren sie sich und ihre Werke auch der Öffentlichkeit in mehreren Publikumsausstellungen. Im Foyer des Reitstadels, in den Festsälen der Residenz, im Stadtmuseum, im Bürgerhaus und in der Grundschule Bräugasse erhalten BesucherInnen Einblicke in die uralte und traditionsreiche Klöppelkunst. Insbesondere die Hauptausstellung „Spitzen für alle Festlichkeiten“ im Reitstadel dürfte für Aufmerksamkeit sorgen.



© Foto: Dr. Franz Janka

Sie umfasst insgesamt 174 Exponate, darunter etwa 120 historische wie kunstvoll gearbeitete Fächer, Mantillas oder Festtaschentücher. Zu sehen sind auch Exponate aus jüngerer Zeit: Eine Auswahl an modernem Kleiderschmuck, Dirndlspitzen, Armspangen, Fächern und Brautschmuck zeigt, wie Klöppelspitzen einem festlichen Anlass einen besonderen Wert verleihen können. Auch die Sonderausstellung „Aspekte des Lebens“ der Lace Artists 5.0 im Stadtmuseum (bereits eröffnet, bis 27. April) wird das Publikum sicher begeistern.

Es ist eine Ausstellung von fünf Künstlerinnen über das Spiel mit ihrem Handwerk. Sie greifen mit Garnen, Farben, Tusche und Naturmaterialien verschiedene Aspekte des Lebens auf und bringen zum Ausdruck, was sie in den letzten zwei Jahren bewegt hat. Im

Bürgerhaus sind unter anderem die Ergebnisse einer Mitmachaktion zum Thema „Ballkleider“ ausgestellt, die vom „carmenartig“ bis hin zu „pompös“ reichen, ebenso gibt es dort Segelschiffe und Farne zu sehen.

In der Residenz werden sehenswerte Kursarbeiten ausgestellt, und in der Grundschule Bräugasse tummeln sich Hexen und Waldgeister. Außerdem präsentiert sich die Klöppelschule aus dem nahegelegenen Abensberg mit kunstvoll gefertigten Friedenstauben und lädt außerdem zum Schauklöppeln ein: Eine Vorführung der alten Handwerkskunst, die man sich nicht entgehen lassen sollte.

Mehr Informationen: www.tourismus-neumarkt.de

Bayerns bestes Café befindet sich in Neumarkt

NEUMARKT: Die Fachzeitschrift „Der Feinschmecker“ hat das Neumarkter Café Wittl mit seiner neuen Marke Beatrix Wittl Genusskunst zum Landessieger Bayern der besten Cafés und Röstereien gekürt. Bayerns bestes Café liegt mitten in der „guten Stube Neumarkts“, am Oberen Markt, und bietet mit der „Haute Patisserie“ von Beatrix Wittl ein außergewöhnliches kulinarisches Erlebnis.

Wie beim „Feinschmecker“ üblich, war ein Tester inkognito zu Gast im Café Wittl, erst später erfuhr die Familie von der Auszeichnung als Landessieger. In der Zeitschrift bezeichnet der Tester Beatrix Wittls Entremets und Demi Ronds, wie die kunstvoll hergestellten Törtchen im Fachjargon genannt werden, als „aufwendig und präzise komponierte Kunstwerke. Haute Patisserie in brillanter Ästhetik“.

Eine Auswahl der aus bis zu sieben Schichten bestehenden feinen Törtchen liefert die Konditorei Wittl neuerdings sogar an Feinkost Käfer in München. Die gesamte Bandbreite der zartfarbigen, süßen Kunstwerke – wie zum Beispiel „Inèz“ mit Schichten von Orangenmousse, Pistazien-Cremeux und -Ganache, Orangen-Vanille-Confit und Tropfen von aufgeschlagener Grand-Marnier-Ganache – ist aber nur im Café Wittl in Neumarkt zu erleben. Daneben gibt es dort natürlich auch „normale“ Kuchen und Torten sowie Deftiges



© Foto: Café Wittl

Mehr Informationen: www.konditorei-wittl.de



© Foto: Brauerei Glossner Neumarkt

Das ewige flüssige Brot

NEUMARKT: Am 23. April feiert man den „Tag des Bieres“, und die Stadt Neumarkt in der Oberpfalz feiert mit. Kein Wunder, gibt es doch in der historischen Pfalzgrafen- und quirligen Studentenstadt im Norden Bayerns gleich drei Brauereien mit jahrhundertelanger Geschichte und regelrechte Erlebniswelten rund um den Gerstensaft. Als Bierstadt ist Neumarkt bundesweit und darüber hinaus bekannt, denn die Neumarkter Lammsbräu, eine der drei heimischen Traditionsbrauereien, ist die größte Bio-Brauerei in Deutschland.

Jeden ersten Samstag im Monat um 10 Uhr bietet die Neumarkter Lammsbräu jetzt ohne Anmeldung eine 2,5-stündige Brauereibesichtigung inklusive Verkostung an. Beim Rundgang durch die moderne Braustätte erleben die Teilnehmer ganz persönlich die faszinierende Unternehmensphilosophie und die traditionellen Stationen der Bierherstellung, und natürlich dürfen auch die verschiedenen Lammsbräu Bier-Variationen und Getränkespezialitäten probiert werden. Gruppen ab zehn Personen können die Besichtigung auch zu ihrem Wunschtermin buchen (www.lammsbraeu.de).

Auch die Gansbrauerei ist eine eigentümergeführte Oberpfälzer Familienbrauerei mit jahrhundertelanger Tradition: Die erste urkundliche Erwähnung stammt bereits aus dem Jahr 1580.

Ungewöhnlichstes Mitglied der Bierfamilie ist das zum Stadtjubiläum erstmals eingebraute, malzige Rotbier „Anno 1160“. Nicht zuletzt ist die Glossner-Brauerei wichtiger Teil der Neumarkter Braugeschichte, letztes Jahr konnte das 450. Firmenjubiläum des inzwischen hochtechnisierten Brauereibetriebs in Familienhand gefeiert werden.

Auch ein sehenswertes Brauereimuseum (Eintritt frei) gibt es bei der Glossner-Brauerei. Die Sammlung historischer Gerätschaften und Werkzeuge vom hölzernen Braubottich bis zur mechanisierten Abfüllanlage erzählt vom steten Wandel bei der Bierherstellung. Diesem uralten Lebensmittel ist auch die Themen-Stadtführung „Das ewige flüssige Brot“ am „Tag des Bieres“, dem 23. April, gewidmet. Der abendliche Rundgang durch die Altstadt befasst sich mit den Höhen und Tiefen des Brauwesens und des Konsumverhaltens in mehr als 500 Jahren und endet schließlich mit einem kleinen Umtrunk an der schicken Wittmann's Hüftgold-Bierbar.

Und noch ein Wander-Tipp: Die 16 Kilometer lange Rundtour „Neumarkter Bier-Vielfalt“ bietet herrliche Ausblicke in die reizvolle Zeugenberge-Landschaft und viele Gelegenheiten zur gemütlichen „bierigen“ Einkehr.

Mehr Informationen: www.tourismus-neumarkt.de

Sport, Spaß und Spa mitten in Neumarkt!

Ob pure Erholung oder spritziger Wasserspaß – im Schlossbad Neumarkt ist für alle etwas dabei. Die Saunawelt, gemütliche Ruhebereiche und das wohltuende Solebecken sorgen für absolute Entspannung. Wer Action liebt, zieht sportliche Bahnen im Sportbecken, lässt sich im Erlebnisbecken treiben oder saust die Reifenrutsche hinab. Im Sommer bietet das Freibad mit weitläufigen Liegewiesen, einem 50-Meter-Sportbecken und Sprungturm die perfekte Abkühlung. Für die Stärkung zwischendurch gibt es in der Gastronomie leckere Snacks und erfrischende Getränke. Gönn dir deine Auszeit – zu jeder Jahreszeit!

**SCHLOSSBAD**
Sport, Spaß und Spa mitten in Neumarkt



Für mehr Infos scanne den QR-Code oder besuche schlossbad-neumarkt.de

133 Kilometer zertifizierter Wanderweg – Der Nurtschweg, wandern durch weite Landschaften und endlose Wälder

REGENSBURG: Der gut 133 Kilometer lange Nurtschweg ist einer der bedeutendsten Fernwanderwege des Oberpfälzer Waldes. Er ist ein wichtiges Teilstück des Europa- Wanderweges E6 von der Ostsee bis zur Adria und eine Alternativ-Route des Goldsteigs. Nun wurde er zum fünften Mal als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland“ durch den Deutschen Wanderverband zertifiziert. Wer auf dem Fernwanderweg zwischen Waldsassen und Waldmünchen unterwegs ist, genießt eine ausgezeichnete Wanderinfrastruktur und attraktive Wegführung durch nahezu unberührte Natur mit zahlreichen kulturellen Besonderheiten und Zoigl, dem Kultbier des Oberpfälzer Waldes.

Versteckte Kapellen, lauschige Rastplätze, grenzenlose Natur und Zoigl
Start der ersten von insgesamt sieben Etappen ist an der Wallfahrtskirche Kappl nördlich der Klosterstadt Waldsassen. Die architektonisch einmalige Dreifaltigkeitskirche bietet gleich zu Beginn das erste Highlight der Tour. Die Wanderung führt entlang der deutsch-tschechischen Grenze weitgehend abseits touristischer Zentren, getreu dem Motto „Nur du. Und die Natur.“

Als I-Tüpfelchen am Wegesrand fungieren dabei Attraktionen wie etwa das Kur- und Wellnessbad Sibyllenbad bei Bad Neualbenreuth oder der Geschichtspark Bärnau-Tachov. Auch die versteckt im Grenzwald liegende Burgruine Schellenberg, die Alte Mühle Gehenhammer bei Georgenberg und die Freizeitanlage Bäckeröd in Waidhaus mit Freibad laden zum Verweilen ein.

Den Zoigl, das Kultbier des Oberpfälzer Waldes, können die Wan-



derer bei einer Rast in Eslarn genießen und dazu einen Blick ins Biererlebnis Kommunbrauhaus werfen. Am Wegesrand trifft man auf kleine, liebenswerte Grenzzorte, auf versteckte Kapellen und lauschige Rastplätze. Vorbei am Naturdenkmal Hochfels bei Stadlern geht es bis zum Perlsee vor den Toren Waldmünchens. Hier endet der Nurtschweg und trifft auf die Goldsteig-Haupttrasse.

Alle Infos zum Nurtschweg findet man online unter **www.oberpfalz-wald.de**. Hier kann man auch die kostenlose Wanderkarte bestellen.



König Ludwig I. von Bayern – seine Stärken und Schwächen

Ausstellung im Haus der Bayerischen Geschichte in Regensburg
ab 10. Mai 2025



1825 folgte Ludwig I. seinem Vater Maximilian I. nach dessen Tod auf den Thron und übernahm in Zeiten von Kriegen, Revolutionen und Umwälzungen das fast bankrotte Königreich Bayern. Anlässlich des 200-jährigen Thronjubiläums des Monarchen beleuchtet die Bayerische Landesausstellung 2025 die Leistungen König Ludwig I. während seiner Regierung. Ausführlich zur Sprache kommt dabei auch seine leidenschaftliche Affäre mit der irischen Tänzerin Lola Montez. Dieser Skandal trug wesentlich zu seiner Abdankung 1848 bei. Die Landesausstellung stellt einen König vor, der modern und traditionell, zielstrebig und widersprüchlich gleichermaßen war.

Kronprinz Ludwig I. war 1810 durch seine Hochzeit mit der Prinzessin Therese von Sachsen-Hildburghausen der Auslöser für die Einführung des Oktoberfests. Während seiner Regierungszeit begründete er über hundert Klöster, die sein Vater aufgehoben hatte, neu.

Damit wollte er Bildung und Sozialfürsorge sicherstellen. Auch ließ er zahlreiche Monumentalbauten wie zum Beispiel die Glyptothek und die Pinakothek in München sowie die Walhalla bei Regensburg und die Befreiungshalle in Kelheim durch seine Hofarchitekten Leo von Klenze und Friedrich von Gärtner errichten. Die erste Eisenbahnlinie in Deutschland von Nürnberg nach Fürth, die im Dezember 1835 eröffnet wurde, trug seinen Namen, ebenso der Ludwig-Donau-Main-Kanal.

Zum Verhängnis wurde dem 60jährigen Monarchen seine außer-eheliche Liebesbeziehung zu der 25jährigen Irin Elisa Gilbert, die ab 1846 als "spanische" Tänzerin Lola Montez in München auftrat. Er verliebte sich unsterblich in sie. Als er sie in den Adelsstand erhob, löste er damit eine Staatskrise aus. Seine Minister traten zurück; seine Mätresse wurde tödlich angegriffen.

Der Ansehensverlust des Königs war dramatisch. Die adelige Gesellschaft verlangte, dass Ludwig I. seine Geliebte aus Bayern ausweist. Man stellte sich auf die Seite der beliebten Königin Therese, die die Affären ihres Gemahls stoisch ertrug. Letztlich musste Ludwig klein begeben.

Lola verließ 1848 fluchtartig München und Ludwig I. verzichtete zugunsten seines Sohnes Maximilian II. auf den Thron.

Fotos:

- Lola Montez oder Elisa Gilbert (1820-1861)
- Miniatur nach dem Gemälde von Joseph Karl Stieler, um 1890
- (© Haus der Bayerischen Geschichte (04528), Foto: www.altrofoto.de)
- Plakatmotiv zur Bayerischen Landesausstellung 2025
- „Ludwig I. – Bayerns größter König?“ in Regensburg
- © Haus der Bayerischen Geschichte
- Gestaltung: www.buero-wilhelm.de

Info:

Bayerische Landesausstellung 2025
„Ludwig I. – Bayerns größter König?“

Haus der Bayerischen Geschichte

Donaumarkt 1, Regensburg

Tel. 0941 | 598510

10. Mai bis 09. November 2025

Di – So, 9-18 Uhr



Entdeckungstouren zu Burgen und versteckten Mauerresten in einer der burgenreichsten Regionen Deutschlands

REGENSBURG: Der Oberpfälzer Wald ist eine der burgenreichsten Regionen Deutschlands. Bis zu 3.000 Burgen und Befestigungen soll es im einstigen "Nordgau" Kaiser Karls des Großen gegeben haben. Heute sind einige verfallen, andere zeigen malerisch ihr verwittertes Gesicht, dienen als Theaterkulissen und besondere Übernachtungsmöglichkeiten inmitten herrlicher Natur.

Auf den Burgruinen Liebenstein, Flossenbürg oder Reichenstein kann man das gesamte Areal auf eigene Faust erkunden. Zu vielen Burgen und Burgruinen im Oberpfälzer Wald sind zudem kostenlose Audioguides verfügbar, so dass man im eigenen Tempo in die Zeit der Ritter und Burgfräulein reisen kann.

Burgenwandern und Zoigl-Tradition

Interessant für Burgwanderer, die gerne in die Zoigl-Tradition des Oberpfälzer Waldes eintauchen möchten, sind die Burgen Neuhaus und Falkenberg. Beide liegen am Naturschutzgebiet Waldnaabtal und in der Nähe zahlreicher Zoigl-Stuben, in denen es die Bierspezialität in authentischer Atmosphäre zusammen mit bayerischen Brotzeiten



Burgruine Flossenbürg

© Foto: Oberpfälzer Wald | Thomas Kujat

und ungezwungener Gesellschaft zu genießen gibt. Eine Übersicht über die schönsten Burgen und Burgruinen mit Tourentipps und Audioguides sind zu finden unter: www.oberpfaelzerwald.de

Spezialität des Oberpfälzer Waldes: Wo der Zoigl zu Hause ist

REGENSBURG: Sie zahlen Kesselgeld und sind tief verwurzelt in einer alten Tradition. Ihr gemeinsames Tun geht bis in das Jahr 1415 zurück, während ihr Recht untrennbar mit Haus und Grundstück verbunden ist. Was wie ein konspirativer Zusammenschluss klingt, ist eine lebendige, traditionelle Gemeinschaft von Bierbrauern. Es sind nicht irgendwelche Bierbrauer, es sind die Zoiglbrauer.

„Der Zoigl“ ist ein Bier, das in gemeinschaftlicher Arbeit in den Kommunbrauhäusern Eslarn, Falkenberg, Mitterteich, Neuhaus und Windischeschenbach gebraut wird. Das Braurecht ist an Haus und Hof gebunden und muss sogar im Grundbuch eingetragen sein. Um die Kommunbrauhäuser zu erhalten, zahlen die Braurechtler regelmäßig ihr Kesselgeld, eine Art Mitgliedsbeitrag. Das Bier, das „der Zoigl“ genannt wird, ist untergärig gebraut. Die Maische wird in der offenen Sudpfanne über einem Holzfeuer gekocht, gehopft und nachdem es nochmals erhitzt wurde, zur Gärung in große Bierbehälter geschüttet. Nach zehn Tagen füllen die Brauer das Bier in Fässer, die dann in den Kellern der Zoiglwirte reifen.

Beim Zoigl in Windischeschenbach

Warum das Bier „Zoigl“ heißt, ist schnell erklärt. Das gemeinschaftlich gebaute Bier wird wechselweise bei den Zoiglwirten ausgeschenkt. Damit man schon von außen erkennt, wo es gerade das süffige Bier gibt, hängt ein Zeiger in Form eines Sterns am Eingang. Oberpfälzisch ausgesprochen ist ein Zeiger ein „Zoigl“. Der Zoiglstern weist also in diesem Fall den Weg zum Wirt. Dorfgemeinschaft und Gäste schätzen die Gemeinschaft beim Zoigl. Es gibt immer auch hausgemachte Brotzeiten und manchmal musikalische Unterhaltung obendrauf. Für diese jahrhundertealte Tradition, „die zugleich Raum der Begegnung, des Austausches und der Integration von Zugezogenen



© Fotos: Tourismusverband Ostbayern e.V.

und Fremden schafft“ so beschreibt es die Kommission, wurde die Oberpfälzer Zoiglkultur in die Liste Immaterielles Kulturerbe Bayern aufgenommen.

Freizeit-Land startet in die 56. Saison - Noch mehr Erleben, Entdecken und Staunen!

GEISELWIND: Nach einer erfolgreichen Jubiläumssaison mit über 450.000 Besuchern startet das Freizeit-Land voller Vorfreude am 29. März in seine 56. Saison. Gäste können sich auf zahlreiche Neuerungen und Verbesserungen freuen, die den Aufenthalt noch angenehmer machen.

Dieses Jahr steht ganz im Zeichen der Optimierung und Erneuerung: Neue Sanitäranlagen, spannende gastronomische Highlights und die Verschönerung einzelner Attraktionen sorgen für ein rundum verbessertes Besuchererlebnis. Ein weiteres Highlight der neuen Saison ist die brandneue, übersichtliche Webseite. Pünktlich zum Saisonstart wird zudem eine kostenfreie Smartphone-App eingeführt, die mit zahlreichen Funktionen das Planen des Besuchs, sowie die Orientierung im Park erleichtert.



kann, findet im hauseigenen Seaside Hotel die perfekte Unterkunft. Hier warten traumhafte Piratenschiffe und urige Piratenhöhlen darauf, geentert zu werden. Genießer kommen im Buffetrestaurant „Seeblick“ auf ihre Kosten, das kulinarische Spezialitäten aus aller Welt serviert. Während die Kleinen auf den Abenteuerspielplätzen toben, können sich die Eltern bei einem Cocktail in der Bar „The Anchor“ entspannen.

Ein Resort - Unzählige Möglichkeiten

Das Freizeit-Land bietet die perfekte Mischung aus Erleben, Entdecken und Staunen - für Familien, Freunde und Abenteurer jeden Alters. Die neue Saison verspricht unvergessliche Momente und ein noch besseres Erlebnis für alle Besucher! Weitere Informationen zu Attraktionen, Events und Buchungsmöglichkeiten gibt es auf der neuen Webseite oder in der Freizeit-Land App.

Event-Highlights 2025

Auch in dieser Saison dürfen sich die Besucher auf über 15 spektakuläre Veranstaltungen freuen.

Dazu zählen das beliebte Osterfest, die stimmungsvollen Summer Nights, das Cosplay Weekend, die spannenden Dinotage und Bayerns größtes Halloween-event. Natürlich darf auch die 4. Wintersaison nicht fehlen. Eine komplette Übersicht aller Events gibt es auf der Webseite und in der neuen App. Das Freizeit-Land bietet eine einzigartige Mischung aus Abenteuer und Spaß für Groß und Klein: Über 120 Attraktionen, ein integrierter Tierpark mit mehr als 20 verschiedenen Tierarten sowie unterhaltsame Shows und Events sorgen für unvergessliche Erlebnisse.

Übernachten im Seaside Hotel - Das Abenteuer geht weiter

Wer nach einem aufregenden Tag im Park nicht genug bekommen

FREIZEIT-LAND GEISELWIND

FREIZEITPARK & RESORT

Seaside

Jetzt traumhafte Übernachtung buchen!

www.seaside-resort.de oder 0174 7408 959

EIN ORT • ZWEI ZIELE

WILLKOMMEN IM FREIZEIT-LAND ERLEBNISRESORT

ALLE INFOS UND BUCHUNG UNTER WWW.FREIZEIT-LAND.DE

FREIER EINTRITT FÜR 1 KIND BIS 1,40M

Bei vollzahlendem Erwachsenen • Anzeige im Original an der Kasse vorlegen
Nicht gültig mit anderen Aktionen • Nur ein Gutschein pro Familie
Einlösbar bis 31.05.2025

Jetzt auch als App!

Alle News, Attraktionen, Shows, Veranstaltungen, Navigation und vieles mehr immer Grifflbar: freizeit-land.de/app

50 Jahre Glasmuseum Frauenau – ein Hoch auf ein halbes Jahrhundert Faszination Glas



FRAUENAU: Das Glasmuseum Frauenau zählt zu den bekanntesten Museen in der Ferienregion Nationalpark Bayerischer Wald und ist seit Jahren ein beliebtes Reiseziel für Kunst- und Glas-interessierte. In diesem Jahr feiert das Staatliche Museum zur Geschichte der Glaskultur ein

besonderes Jubiläum: 50 Jahre Leidenschaft für die Kunst und das Handwerk des Glases.

Das Museum im „gläsernen Herzen des Bayerischen Waldes“ ist eine Ausstellung und ein lebendiger Raum für Innovation und Kreativität. Es zeigt eine beeindruckende Sammlung von mehr als 5.000 Exponaten, die die Entwicklung der Glasherstellung und -gestaltung von der Antike bis zur Gegenwart auf 1.300 Quadratmeter barrierefreier Ausstellungsfläche dokumentieren. Für Kinder besteht die Möglichkeit, in der Museums-werkstatt selbst kreativ zu werden.

Bei Führungen können sich Besucher zu-dem beispielsweise über Nuppenbecher, Schnupftabkbixl, den Eisernen Mann oder die Frage, warum manche Gläser wie von Geisterhand leuchten, informieren. Infor-mationen zum Glasmuseum Frauenau mit Sonderausstellungen und einer virtuellen Museumstour findet man unter: www.glasmuseum-frauenau.de

Auf dem Rad immer am Wasser entlang – auf der Vier-Flüsse-Tour die schönsten Flussradwege entdecken

REGENSBURG: Was haben Deutschlands beliebteste Radwege ge-meinsam? Sie führen am Wasser entlang. Ob Flüsse oder Seen: Es gibt kaum etwas Schöneres, als mit frischer Brise im Gesicht entlang von malerischen Wasserwelten zu radeln. Zwei mittelschwere Touren im Oberpfälzer Wald laden zum Radgenuss mit Sightseeing ein. In beiden Fällen heißt es: Badehose und Fernglas nicht vergessen!

Vier-Flüsse-Tour mit den schönsten Flussradwegen des Oberpfälzer Waldes

Die Flüsse Pfreimd, Murach, Schwarzach und Naab im Naturpark Oberpfälzer Wald sind die Namensgeber der knapp 57 Kilometer langen Vier-Flüsse-Tour ab Pfreimd. Sie führt durch das Pfreimdtal mit naturbelassener Flussaue, vorbei an seltenen Magerrasen auf Granit und auf dem Weg zum Murachtal sogar über einen Berg-rücken mit herrlicher Aussicht. Ab dem höchsten Punkt der Tour bei Gleiritsch geht es entspannt weiter entlang der ehemaligen Bahnstrecke über Niedermurach, Altendorf und Schwarzach nach Nabburg mit historischer Altstadt. Sehenswert sind die Burg Trausnitz im Pfreimdtal und die Burg Haus Murach mit Weitblick über den Oberpfälzer Wald. Tourendetails zur Vier-Flüsse-Tour gibt es unter www.oberpfaelzerwald.de.

Mikroabenteuer in den Wasserwelten der Oberpfälzer Radl-Welt

Ein Wochenende genüsslich durch Flusstäler der Naab, des Regens und der Schwarzach oder entlang von Seen radeln – perfekt für ein Mikroabenteuer auf zwei Rädern. Die 85 Kilometer lange Tour durch die „Wasserwelten“ startet in Schwandorf mit historischem Felsenkeller. Von hier aus folgt der Radweg dem Verlauf der Naab bis Burglengenfeld mit dem Wohlfühlbad Bulmare und weiter über Teublitz ins idyllische Regental nach Nittenau, das erste Etappenziel.



Radlerpause am Regen bei Nittenau

© Foto: Oberpfälzer-Wald | Thomas-Kujat

Nach einem guten Abendessen im Biergarten geht es am nächsten Tag über Bruck i.d.OPf. nach Bodenwöhr, wo der Hammersee wartet. Der letzte Abschnitt der „Wasserwelten“ führt zum Murner See mit dem Erlebnispark Wasser-Fisch-Natur und durch das Naturschutz-gebiet Charlottenhofer Weihergebiet, wo zahlreiche Vogelarten in der herrlichen Teichlandschaft zu Hause sind. Über Schwarzenfeld führt der Radweg abschließend wieder zurück zum Ausgangspunkt Schwandorf. www.oberpfaelzerwald.de



© Foto: Bilddokumentation Stadt Regensburg

Geschichte und Geschichten, Lebensfreude und Inspiration aus der UNESCO-Welterbestadt Regensburg

REGENSBURG: „Regensburg liegt gar schön“, schrieb Johann Wolfgang von Goethe in seinem Bericht „Italienische Reise“. Die UNESCO-Welt-erbestadt ist für viele bis heute die nördlichste Stadt Italiens.

Eine mittelalterliche Altstadt mit lauschigen Plätzen, Bars und Cafés, schlanke Patriziertürme, der Dom St. Peter und die Steinerne Brücke bieten eine elegante Kulisse. Die Donau mit ihrer romantischen und im Sommer sattgrünen Uferlinie bringt wiederum Bewegung und frischen Wind. Eine exzellente Mischung, die zum Flanieren und Ausflügen per Schiff oder Fahrrad einlädt.

Das neue Magazin der Stadt Regensburg stimmt auf 116 Seiten mit Inspiration, Lebensfreude, Geschichte und Geschichten, Arrange-ments, Kulturprogramm, und Tipps aus dem Regensburger Umland auf einen Besuch ein. Die Bayerische Landesausstellung „Ludwig I. – Bayerns größter König?“ wird ebenso betrachtet wie das große Jubiläum „1050 Jahre Regensburger Domspatzen“, die Thurn und Taxis Schlossfestspiele, das Bayerische Jazz-Weekend und viele weitere Highlights. Erhältlich ist das neue Magazin in der Tourist Information oder als Download unter www.tourismus.regensburg.de

Wer weiss denn, dass es in Regensburg einen weltweit einzigartigen Hutmacher gibt?

REGENSBURG: Was haben Schauspieler Johnny Depp, Fürstin Gloria von Thurn und Taxis und Miss Germany gemeinsam? Sie alle tragen Hüte aus Regensburg. Handgefertigt seit fast 140 Jahren im Schatten des berühmten Regensburger Doms.

Andreas Nuslan ist weltweit der einzige Handwerker, der den Meister-brief sowohl für Herrenhüte (Hutmacher) als auch für Damenhüte (Modist) besitzt. Noch heute arbeitet der Handwerksmeister an den Maschinen von damals. Sogar für die Walt Disney-Studios hat der Hutkönig schon gearbeitet.

Aus seiner Hand stammt Johnny Depps berühmter Hut als ver-rückter Hutmacher im Kino-Blockbuster „Alice im Wunderland“. Doch nicht nur Hollywood-Stars sondern auch jeder andere findet im Laden von Andreas Nuslan den Hut, der ihm steht. In der Show-Werkstatt am Krauterermarkt können Besucher die einzigartige Arbeit bestaunen und dem Meister über die Schulter schauen.

Weitere Infos und Öffnungszeiten unter www.hutkoenig.de



© Foto: WieselRegensburg Tourismus GmbH

Fünf Burgensteige mit 44 Burgen – Auf Schusters Rappen in die Geschichte des Regensburger Landes eintauchen

REGENSBURG: Auf Schusters Rappen in die Geschichte des Regensburger Landes eintauchen. Mehr als 80 Festungen gab es einst rund um die historische Handelsstadt Regensburg. Heute verbinden fünf mit dem Ritter Wonnebold markierte Burgensteige noch immer beeindruckende 44 Burgen rund um die berühmte UNESCO-Welterbestadt, darunter die Ruinen Brennbürg, Donaustauf, Kallmünz und die noch hervorragend erhaltene Burg Wolfsegg.

Das Wegenetz der Burgensteige ergibt beachtliche 200 Kilometer. Es führt durch sattgrüne Landschaften des Vorderen Bayerischen Waldes und Bayerischen Jura mit Flüssen, Felsen und romantischen Fernsichten. Die Burgensteige, welche als Fernwanderwege konzipiert sind und in Etappen gegangen werden, kann man auf eigene Faust erwandern. Mehr Spaß macht es in Begleitung ausgebildeter Burgenführer. Mit Mythen, Geschichten und Fakten hauchen sie den historischen Orten wieder Leben ein. In Nachbarschaft der Burgensteige verläuft außerdem der Jurasteig. Die einzelnen Etappen oder Schlaufen der 237 Kilometer langen Rundtour lassen sich gut mit den Burgensteinen als Tour kombinieren. Die Schlaufe 17 des Jurasteigs beispielsweise führt über den Pielenhofener Forst zur sagenumwobenen Burg Wolfsegg mit der Weißen Frau. Ausführ-



liche Informationen zu den Burgensteinen im Regensburger Land findet man unter www.burgensteige.de; dazu passende kostenlose Wanderkarten sind erhältlich unter www.landkreis-regensburg.de

Tipp: Burgenzentrum Wolfsegg

Die Burg Wolfsegg ist eine der am besten erhaltenen Wehranlagen der Oberpfalz und beherbergt ein Burgenzentrum, welches mit authentischem Mobiliar, modernen Schaukästen und Medienstationen die täglichen Herausforderungen der Menschen im Mittelalter für Jung und Alt anschaulich präsentiert. Ab 1. Mai öffnet die Burg Wolfsegg ihre Tore für Gäste wieder. Aktuelles und Termine unter www.burg-wolfsegg.de

Wildtiere hautnah erleben

Das Wildgehege Hufeisen - ein Paradies inmitten der Natur

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.



Wildgehege Hufeisen
Bayerische Staatsforsten AöR
Forstbetrieb I – Hubertusweg 4
91257 Pegnitz
Telefon 092 41 – 80 96 – 0
kontakt@wildgehege-hufeisen.de
www.wildgehege-hufeisen.de



© Foto: Stefan Grötsch

Blick auf Pielenhofen

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 17.04.2025 per E-Mail (**Postanschrift bitte nicht vergessen!**) an:

gewinnspiel@juraland.bayern

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unter Ausschluss des Rechtsweges zweimal 2 Eintrittskarten für das Freizeitland in Geiselwind, das am 29. März in die neue Saison startet.



KONZIPIEREN.
ENTWERFEN.
GESTALTEN.

Anzeigen
Logos
Magazine
Kataloge
Mailings
Fotos

IDEEN MIT BISS

GRÖTSCHDESIGN
Inh. Stefan Grötsch
Birkenstraße 4
93176 Beratzhausen
Tel. 094 93 - 95 96 63
www.groetschdesign.de

Wir gratulieren!

Je zwei Eintrittskarten für die Silvestervorstellung der Traumfabrik im Winter-Gewinnspiel haben gewonnen:

Daniela S., Dietfurt
Kerstin J., Velburg
Günter F., Nürnberg





Karfreitagsmenü Kartoffelsuppe mit Rahm und Kaviar

Zutaten für 4 Personen:

- | | |
|---------------------------------|----------------------------|
| 500 g Kartoffeln | 1 Suppenwürfel |
| 1 Möhre | Salz |
| 1/2 Stange Lauch | Pfeffer |
| 1 kleines Stück Knollensellerie | Muskat |
| 1 Zwiebel | 100 g Schmand |
| 1 Petersilienwurzel | 1 kleines Glas Keta-Kaviar |
| 2 EL Avocadoöl | (70 g) |
| 1 l Wasser | |

» Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden.

» Den Schmand cremig rühren und unter die Suppe heben. Nochmals nachwürzen.

» Gemüse und Kartoffeln in Avocadoöl 2-3 Minuten andünsten. Den Brühwürfel zugeben und mit kochendem Wasser aufgießen.

» Die Suppe in Teller füllen und auf jede Portion 1-2 TL Kaviar geben.

» Bei schwacher Hitze 20 Minuten kochen lassen.

Nährwerte pro Person
Energie: 236 kcal / 988 kJ
Eiweiß: 6,9 g
Fett: 12,7 g
Kohlehydrate: 22,9 g

» Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen. Die Suppe vom Herd nehmen und fein pürieren.

Räucherfischspieße mit Dip

Zutaten für 4 Personen:

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 100 g Schillerlocken | 2 Spalten Galiamelone |
| 75 g Räucherlachs | 100 g Meerrettichquark |
| 1 Zitrone | |

» Schillerlocken, Lachs, Zitronen und Melone in mundgerechte Stücke schneiden und auf 4 Spieße stecken.

» Mit einem Klecks Meerrettichquark servieren.

Fischfilet auf Mangold

Zutaten für 4 Personen:

- | | |
|------------------------------|--------------------------|
| 250 g Reis mit Wildreis | 1/2 Knoblauchzehe |
| 1 Staude Mangold (ca. 750 g) | Muskat |
| 1 Möhre | 4 Kabeljaufilets à 200 g |
| 1 kleine Zwiebel | 250 ml Gemüsebrühe |
| 2 EL Avocadoöl | 250 ml Weißwein |
| Salz, Pfeffer | 100 g Schmand |

» Den Reis nach Packungsaufschrift zubereiten. Inzwischen den Mangold putzen, waschen, Strunk und Stiele entfernen (Anmerkung: Mangoldstiele kann man sehr gut als „falschen Spargel“ verwenden).

» Die Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Möhre stifteln. Zwiebel fein würfeln und in Öl andünsten. Mit wenig Wasser aufgießen. Den Mangold zugeben.

» Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Muskat würzen und 10 Minuten dünsten. Fischfilets unter kaltem Wasser abspülen. Gemüsebrühe und Weißwein in einer Fischpfanne erhitzen.

Nährwerte pro Person
Energie: 193 kcal / 808 kJ
Eiweiß: 13,4 g
Fett: 12,2 g
Kohlehydrate: 7,2 g

- | |
|--------------------------|
| 1/2 Knoblauchzehe |
| Muskat |
| 4 Kabeljaufilets à 200 g |
| 250 ml Gemüsebrühe |
| 250 ml Weißwein |
| 100 g Schmand |

» Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Fischfilets zugeben und 12 bis 15 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Anschließend die Fischfilets herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen.

» Den Schmand in den Fischfond einrühren, aufkochen lassen und nochmals abschmecken. Anschließend die Fischfilets mit Sauce, Gemüse und Reis anrichten.

Nährwerte pro Person
Energie: 236 kcal / 988 kJ
Eiweiß: 6,9 g
Fett: 12,7 g
Kohlehydrate: 22,9 g

Mit den Ostertagen endet wieder die Fastenzeit. Viele unterziehen sich in dieser Zeit einer körperlichen und geistigen Reinigung, indem sie in den 40 Tagen nach Aschermittwoch aus religiösen oder aus gesundheitlichen Gründen auf den Genuss von Fleisch, aber auch auf Genussmittel wie z. B. Alkohol und Zigaretten verzichten.

Mit dem Osterfest feiern wir die Auferstehung Christi. Da wir dieses Fest jeweils am Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond begehen, symbolisiert es auch das Frühlingserwachen der Natur. Jetzt grünt und blüht es wieder im Garten und in der Tierwelt werden die ersten Jungen geboren. Daher zählt das Lamm als Frühlingsbote bis heute zu den klassischen Osterfestbraten – gleichgültig, ob als Lammrücken zubereitet oder als knusprige Lammkeule.

Ostermenü Gefüllte Kräutereier

Zutaten für 4 Personen:

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| 4 leere Eierschalen | 1/2 Beet Kresse |
| 100 g Sahnquark | 1 hart gekochtes Eigelb |
| 50 g Frischkäse | Salz und Pfeffer |
| 1 kleine Schalotte | 1 Radieschen |

» Quark mit dem Frischkäse cremig rühren. Die Schalotte schälen und ganz fein hacken. Kresse fein wiegen. Etwas Eigelb zum Dekorieren zurücklegen. Das restliche Eigelb, Schalotte und die Kresse unter die Käsecreme heben.

» Mit Salz und Pfeffer pikant würzen. In einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und die Masse in die Eierschalen spritzen. Das Radieschen fein stifteln. Je zwei Eier mit Radieschenstiften bzw. gehacktem Eigelb bestreuen.

Nährwerte pro Person
Energie: 99 kcal / 414 kJ
Eiweiß: 4,4 g
Fett: 7,9 g
Kohlehydrate: 2,5 g

Lammkeule in Rotweinmarinade

» Das für die Marinade vorgesehene Gemüse putzen und waschen. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und vierteln, Möhren und Lauch in Scheiben schneiden und alles mit den Gewürzen, dem Rotwein und dem Wasser aufkochen. Die Lammkeule waschen und von möglichen Sehnen und Hautresten befreien. Salzen, pfeffern und in der Marinade einlegen, so dass das Fleisch bedeckt ist. Kalt stellen und zwei Tage in der Marinade ziehen lassen.

» Anschließend das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Salzen, pfeffern und mit einer feingehackten Knoblauchzehe einreiben. 3 EL Olivenöl in einem Bräter erhitzen und die Lammkeule darin rundum anbraten. 2 Knoblauchzehen, zwei grobgehackte Zwiebeln und einige Rosmarinzwige zugeben und kurz mitdünsten. Anschließend mit 500 ml Marinadenflüssigkeit angießen und die Lammkeule im vorgeheizten Ofen bei 220-230 °C ca. 1 Stunde garen.

» Inzwischen die Kartoffeln schälen und das Gemüse vorbereiten. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, rings um das Fleisch in den Bräter geben und bei reduzierter Hitze 30 Minuten mitgaren. Die Kartoffeln in gleich große Würfel schneiden und in heißem Olivenöl rundum knusprig braten, anschließend leicht salzen und pfeffern.



Für die Marinade:

- 2 Zwiebeln
- 1-3 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 1/2 Stange Lauch
- 2-3 Lorbeerblätter
- 4-5 Rosmarinzwige
- 6-8 Pfefferkörner
- 500 ml Rotwein
- 500 ml Wasser
- Salz und Pfeffer

Für die Lammkeule:

- 1 Lammkeule (ca. 1,5 kg)
- 8 EL Olivenöl
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 5 Rosmarinzwige
- 800 g Gemüse (grüne Bohnen, Möhren, Lauch, Paprika)
- 800 g Kartoffeln

Nährwerte pro Person
Energie: 741 kcal / 3.102 kJ
Eiweiß: 82,9 g
Fett: 27,0 g
Kohlehydrate: 40,9 g

Gesamt pro Person
Energie: 840 kcal / 3.516 kJ
Eiweiß: 87,3 g
Fett: 34,9 g
Kohlehydrate: 43,4 g

Löwenzahn

Allgemeines

Warum heißt der Löwenzahn Löwenzahn? Die Antwort findet sich bereits in dem 1539 erschienenen berühmten Kräuterbuch von Hieronymus Bock. Laut Bock trägt er seinen Namen „der Blätter halber mit den spitzen Zähnen“. Der robuste, anspruchslose Löwenzahn wächst überall dort, wo sein Same hinfällt.

Inhaltsstoffe und Wirkung

Löwenzahn stärkt den ganzen Organismus und fördert den Stoffwechsel. Die Bitterstoffe des Löwenzahns regen zudem die Produktion von Magensaft und Galle an. Dadurch wirkt er verdauungsfördernd und appetitanregend und unterstützt ähnlich wie die Artischocke die Fettverdauung. Durch seinen hohen Kaliumgehalt wirkt Löwenzahn außerdem leicht entwässernd und kann bei Gicht und rheumatischen Erkrankungen Abhilfe schaffen. Auch bei Entwässerungskuren sollte er deshalb nicht fehlen.

Verwendung und Darreichung

Löwenzahn kann selbst gepflückt und frisch an Salaten gegessen werden. Für Aufgüsse nimmt man getrockneten Löwenzahn. Dabei wird die komplette Pflanze mit Teilen der Wurzel verwendet. Löwenzahntee regt die Gallentätigkeit an und fördert die Fettverdauung. Deshalb ist er häufig eine wichtige Zutat in Galle- und Leber-Tee. Seine leicht entwässernde Wirkung hilft beim Entgiften und aktiviert den Stoffwechsel. Aus dem getrockneten Kraut wird auch Pulver hergestellt und aus der Wurzel Extrakt. Besonders wirksam ist frisch gepresster Löwenzahnsaft, für den man Kraut und Wurzel verwendet.



© Foto: Margit Völzl/pixelio

Sonstiges

Schon immer wusste man die Pflanze, insbesondere die Blätter, den Blütenkopf und auch die Wurzel zu nutzen. Bekannt sind der Löwenzahnblatt-Salat, die Verwendung der Blüten zu Kräuterlikören und das Rösten der Pfahlwurzel als Kaffee-Ersatz.

grüner, blass-blau blühender Strauch aus dem Mittelmeerraum. Sowohl als Heilkraut (wurde zur Heilpflanze der Jahre 2000 und 2011 gekürt) als auch als Gewürz hat die aromatische Pflanze eine lange Tradition. Wild wachsender Rosmarin findet sich häufig an trockenen Hängen und in Gärten.

Inhaltsstoffe und Wirkung

Die Blätter werden vor der Blüte geerntet und zu Saft gepresst oder getrocknet. So bleiben das leicht flüchtige ätherische Öl, der Hauptwirkstoff des Rosmarins, sowie die Rosmarinsäure erhalten. Rosmarin ist äußerst vielfältig. Am meisten wird er wegen seiner belebenden Eigenschaften geschätzt.

Verwendungsformen und Darreichung

Als Aufguss bringt Rosmarin den Kreislauf in Schwung. Rosmarin muntert bei Ermüdungserscheinungen, Abgespanntheit und Erschöpfung auf. In der Volksmedizin wird Rosmarin auch als Wein, Spiritus oder Bad bei den bereits erwähnten Beschwerden eingesetzt. Ferner wird ihm eine potenzsteigernde Wirkung nachgesagt. Nicht umsonst wird Rosmarin als Tee verwendet und ist Bestandteil von Teemischungen und Dragees. Äußerlich findet Rosmarin z. B. als Hautöl oder Salbe Anwendung bei Muskel- und Gelenkrheumatismus sowie bei Gicht. Rosmarin verkürzt außerdem die Erholungsphasen nach Krankheiten und lindert Asthma.

Sonstiges

Als Gewürz zählt Rosmarin zu den wichtigsten Mittelmeerkräutern. Er konserviert durch seine antibakteriellen Eigenschaften und fördert die Fettverdauung. Rosmarin passt daher ausgezeichnet zu deftigen Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichten. Nicht nur das ätherische Öl, auch andere sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole, Flavonoide, Gerb- und Bitterstoffe machen ihn zu einem besonders gesunden Würzmittel.



© Foto: Wirths PR

Schafgarbe

Allgemeines

Die Schafgarbe ist in ganz Europa, Nordasien und Nordamerika heimisch und wächst auf Wiesen und an Wegrändern. Von dem etwas bitter schmeckenden Kraut verwendet man das ganze blühende Kraut ohne die Wurzeln. Im Volksmund kennt man die Heilpflanze des Jahres 2004 auch unter dem Namen Achilles, Gänsezungen oder Schafrippel.

Inhaltsstoffe und Wirkung

Schafgarbenkraut ist reich an ätherischen Ölen, Bitter- und Gerbstoffen. Wirkungsvoll eingesetzt wird es bei Magenkatarrh (Entzündung der Schleimhaut), zur Sekretionsanregung bei mangelnder Produktion von Magensaft und Galle und ebenso zur Appetitanregung.

Auch als krampflösendes Mittel besonders bei schmerzhaften Regelblutungen und Schmerzen in den Brüsten vor der Regel ist Schafgarbe ein probates Naturheilmittel. In der Volksmedizin wird Schafgarbe außerdem gegen Hämorrhoiden, Kopfschmerzen, Blutarmut und nächtliche Wadenkrämpfe verwendet.

Verwendungsformen und Darreichung

Zum Lösen von Krämpfen kann ein Tee-Aufguss helfen. Aufgrund ihrer beruhigenden, krampflösenden Eigenschaften wird die Schafgarbe in Form von Tee, Pulver, Saft und Tropfen zur Behandlung von Galle- und Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt. Äußerlich findet Schafgarbe in Form von alkoholischen Zubereitungen als entzündungs- und keimhemmendes Mittel Anwendung.

Sonstiges

Hätten Sie's gewusst? Früher wurde Schafgarbe anstelle von Hopfen zum Bierbrauen verwendet.



Brombeerblätter

Allgemeines

Die Brombeere kommt ursprünglich aus Eurasien und Nordamerika, ist heute aber in ganz Europa verbreitet. Der sicher allgemein bekannte Brombeerstrauch wächst besonders an Schuttplätzen, lichten Waldungen und Abhängen. An den Zweigen sind viele gebogene Stacheln, weshalb er im Volksmund auch „Kroatzebeere“ heißt.

Inhaltsstoffe und Wirkung

Für aromatische Teeaufgüsse verwendet man die Blätter, die zuvor teilsfermentiert werden. Dabei färben sie sich schwarz und schmecken dem schwarzen Tee sehr ähnlich. Sie enthalten Fruchtsäuren, etwas Vitamin C und Gerbstoffe. Aufgrund des letztgenannten Inhaltsstoffes sind Brombeerblätter „adstringierend“ (sie bewirken ein Zusammenziehen der Schleimhäute) und eignen sich deshalb gut zur Behandlung leichter Durchfallerkrankungen und entzündeter Schleimhäute.

Verwendungsformen und Darreichung

Eine altbewährte Teemischung bei Magenverstimmungen bzw. -schmerzen, Blähungen und Durchfall besteht aus Brombeerblättern mit Himbeerblättern, Kamille und Pfefferminze. Der daraus bereitete Tee soll ca. 10 Minuten ziehen. Neben- und Wechselwirkungen sind bei Brombeerblättern keine bekannt.



Heinz
Sielmann
Stiftung



Was bleibt? Mein Erbe. Für unsere Natur.

Ein kostenfreier Ratgeber zum Thema Testament und Engagement liegt für Sie bereit. Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter 05527 914 419

www.sielmann-stiftung.de/testament



Von Hexen, Geistern und Verbrechern

Die unheimlichsten Orte in Straubing und im Landkreis Straubing-Bogen

Der im Bayerischen Wald lebende Autor Herbert Becker ist in München aufgewachsen. Er hat ein Studium der Nordamerikanischen Kulturgeschichte absolviert und arbeitet neben seiner schriftstellerischen Tätigkeit als fester freier Mitarbeiter des Bayerischen Rundfunks. Das Buch ist in drei Hauptkapitel eingeteilt: Die Stadt Straubing, Nördlich der Donau – Der Wald und südlich der Donau – der Gäuboden.

Zusammen mit dem in Regensburg geborenen nebenberuflichen Fotografen Christian Greller, der als Angestellter bei der Stadt Regensburg arbeitet, stellt er in diesem Buch 33 Ausflugsziele mit Gänsehautfaktor, wie z.B. die Verstecke des Abts Veit Höser, die Ulrichskapelle in Hofenweinzier oder die Nagelsteiner Wasserfälle vor.

Und natürlich fehlt die berühmteste Hexe nicht: die Agnes Bernauer, der in Straubing die Agnes-Bernauer-Brücke gewidmet ist. Auf dem Friedhof St. Peter befindet sich auch noch die Agnes-Bernauer-Kapelle, die Herzog Ernst im Jahr nach dem Tod der Bernauer als Sühne für das an ihr begangene Verbrechen errichten ließ.

Unheimlich auch der Ort, an dem im Januar 1950 ein Hausbesitzer und seine 17-jährige Haushalts-hilfe ermordet wurden. Es dauerte 14 Jahre bis zur Aufklärung dieser Bluttat, begangen von einem 59-jährigen Metzger, einem 43-jährigen Bauhelfer und einer zur Zeit der Tat noch nicht volljährigen Arbeiterin, mit der der Metzger ein Verhältniss hatte. Die beiden Erwachsenen erhielten beide eine lebenslange Freiheitsstrafe unter Aberkennung der bürgerlichen Ehrenrechts, die Arbeiterin erhielt sieben Jahre Jugendstrafe.

Alle Beschreibungen und Berichte wurden vom Autor ausführlich recherchiert; er liefert viele nützliche Informationen rund um die betreffenden Orte, die die Planung einer Besichtigungstour sehr erleichtern. Zahlreiche stimmungsvolle Fotos illustrieren aussagekräftig und eindrucksvoll die Texte, so dass man diesen Bildband gerne zum Durchblättern und Schmökern in die Hand nimmt. Zu jedem Kapitel gibt es eine Infobox, die über Öffnungszeiten, Parkmöglichkeiten und besondere Eigenheiten des jeweiligen Ausflugszieles informiert. Im QR-Code rechts befindet sich ein Link zu einer Leseprobe.



Von Hexen, Geistern ...

von Herbert Becker und Christian Greller
Broschur: 160 Seiten, 13,5 x 20,5 cm
SüdOst-Verlag
ISBN: 978-3-95587-828-3
Preis: 17.90 €



Wo ist dieses Glück ...

von Gerda Stauner
Paperback: 256 Seiten, 12,5 x 20,5 cm
Gmeiner-Verlag GmbH
ISBN: 978-3-8392-0836-6
Preis: 14.- €

In ihrem neuen Buch erzählt sie von der Grafik-Designerin Enni, die München verläßt, um in das Haus ihrer verstorbenen Großmutter in Waidmannsthal in der Oberpfalz zu ziehen. Dabei bleibt ihr Freund Alexander in München zurück, um dort weiterhin das Großstadtleben zu genießen. Denn Alexander arbeitet im Home Office und das Netz auf dem Land ist sehr schlecht. So kommt er lediglich an Wochenenden zu Enni. Eine Fernbeziehung, in der es bald kriseln wird.

Und dann gibt es noch den Sandkastenfreund Tobias, einen Landschaftsarchitekten, der großes Interesse an Enni zeigt. Und es gibt ein geheimnisvolles Tonband von Elvis Presley, der vor mehr als 60 Jahren auf dem nahe gelegenen Truppenübungsplatz seinen Wehrdienst abgeleistet hat. Dieses Tonband spielt eine wichtige Rolle in dem Buch.

Gerda Stauner ist mit ihrem neuen Buch wieder ein Highlight gelungen, das man nur empfehlen kann.



Wo ist dieses Glück noch mal?

Verliebt in der Provinz

Gerda Stauner ist in Seubersdorf geboren und lebt in Regensburg. Sie fährt regelmäßig zum Schreiben in ihre alte Heimat zurück und geht dort oft im Wald spazieren. Dabei entstehen die Figuren und Handlungen ihrer Geschichten. Literarisch widmete sie ihrer Heimat bereits eine dreibändige Familiensaga. Für ihr literarisches Schaffen wurde sie mit dem Regensburger Kulturförderpreis ausgezeichnet und war für ihre Arbeit mit Kindern in der Leseförderung für den Deutschen Engagement Preis nominiert.

KunstLiteraTour

Kulturredaktion für Ostbayern

Redaktion/Lektorat

Ausstellungsservice

Firmen- und Familien-
geschichte

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

Naturidylle vor den Toren Regensburgs

Die kleine Donauinsel bei Mariaort wurde für ihre besondere Artenvielfalt an Tieren und Pflanzen bereits mehrfach ausgezeichnet. Sie ist eine der wenigen noch vorhandenen unbebauten Donauinseln in Deutschland. Spaziergänger können hier einen großen Reichtum an Wildpflanzen, Schmetterlingen, Libellen, Käfer, Bienen und Hummeln beobachten.

Zu verdanken ist dies dem Bund Naturschutz, dem ältesten und größten Umweltschutzverband in Bayern. Die Mitglieder der Kreisgruppe Regensburg retteten die vorher landwirtschaftlich intensiv genutzten Flächen, indem sie sie Zug um Zug erwarben und unter vielen Mühen renaturierten.

Sie mussten sehr viel Überzeugungsarbeit leisten, bis sie 2012 die ersten Abschnitte des circa sechs Hektar großen und einen Kilometer langen Areals erhielten. Seitdem konnten sie

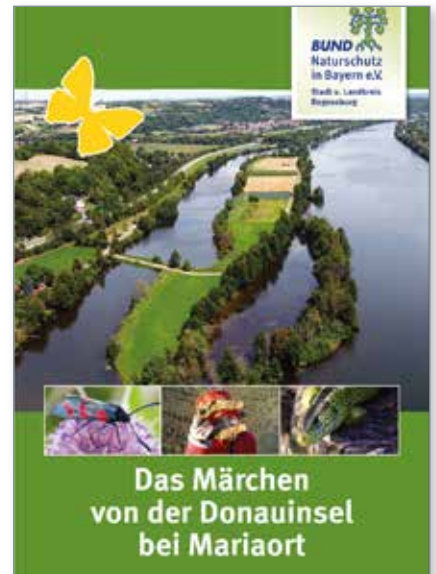
ihre Aktivitäten auf der Insel nach und nach erweitern. Heute werden rund zwei Drittel der Insel vom Bund Naturschutz betreut.

Das Buch beschreibt die Entwicklung der Donauinsel zu einer „Schatzinsel“ der Artenvielfalt. Zahlreiche Farabbildungen dokumentieren die einzelnen Lebensbereiche am Naab-Altarm, in den Uferzonen und den Magerwiesen und stellen deren Tier- und Pflanzenwelt vor. Besonders hilfreich sind die vielen Fotos auf den Umschlagseiten, durch die sich Insekten und Krabbeltiere leicht bestimmen lassen.



Das Märchen von der Donauinsel bei Mariaort

von Raimund Schoberer
Broschur: 104 Seiten, 16,5 x 24 cm
Battenberg Bayerland Verlag
ISBN: 978-3-89251-549-4
Preis: 14.90 €



Im QR-Code finden Sie einen Link zu einer Leseprobe



Ausflüge zu den Seen in Ostbayern

Im Frühling wächst die Lust auf Streifzüge in die Region. Neben Berg-, Wald- und Flusslandschaften bilden dabei die großen Seen mit ihren vielen Freizeitangeboten von jeher ein reizvolles Ziel.

Der nun vorliegende, neue Führer „Seen“ liefert aktuelle Informationen über die bekannten und weniger bekannten Gewässer in Ostbayern (mit einigen Abstechern nach Oberbayern). Der Steinberger See als „Baggersee de luxe“, die Tirschenreuther Teichpfanne mit seiner Karpfenzucht, der Blaubacher und Höllensteinsee als Eldorado für Kanufahrer, die wildromantischen Landschaften der Arberseen sind seit langem bewährte Ausflugsziele.

Aber kennen Sie zum Beispiel auch den Drachensee bei Furth im Wald? Oder den Eixendorfer Stausee bei Neunburg vorm Wald? Die Autorinnen und Autoren des lichtung verlags beschreiben ausführlich

die jeweiligen Gewässer und ihr Umfeld, ihre besondere Geschichte und Vegetation, die man auf Ufer-Spaziergängen entdecken kann, Sport- und Einkehrmöglichkeiten, sowie Museen und Kultureinrichtungen vor Ort. Daneben haben sie aber auch noch viele Extra-Tipps parat, denn jede(r) von ihnen stellt seine persönliche Lieblings-Wasserlandschaft vor.

Neben den beigelegten Karten und dem übersichtlichen, gelb hinterlegten Info-teil ist die ausführliche Beschreibung der Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln besonders hilfreich.



Seen. Unterwegs an Seen in Südostbayern

von 14 Autoren
Hardcover: 160 Seiten, 21 x 24 cm
lichtung verlag
ISBN: 978-3-941306-60-8
Preis: 26.- €



ADAC Untersuchung: Viele Warnwesten bleiben dunkel

Nur jede vierte Warnweste aus dem Onlinehandel reflektiert tatsächlich
Auch Kinderwesten sind oft mangelhaft



Warnwesten schaffen Sichtbarkeit und können Leben retten - vorausgesetzt, sie reflektieren ausreichend Licht. Doch eine aktuelle ADAC-Untersuchung zeigt: Viele handelsübliche Warnwesten erfüllen diese grundlegende Sicherheitsanforderung nicht.

Im Rahmen einer Untersuchung wurden 25 Warnwesten auf ihre retroreflektierenden Eigenschaften nach der Norm EN ISO 20471 überprüft. Retroreflektierende Materialien werfen einfallendes Licht so zurück, dass es fast direkt zur Lichtquelle zurückgestrahlt wird – unabhängig davon, aus welcher Richtung das Licht kommt. Dadurch wird sichergestellt, dass Träger, beispielsweise im Scheinwerferlicht eines Autos, schon aus großer Entfernung gut sichtbar sind. Das Ergebnis ist alarmierend: Nur zehn der getesteten Westen erfüllten die Norm-Anforderungen. Besonders problematisch sind Produkte aus dem Online-Handel: Von 20 dort gekauften Warnwesten erfüllten nur fünf die Sicherheitsstandards. Im Gegensatz dazu bestanden alle fünf im Einzelhandel gekauften Westen die Tests.

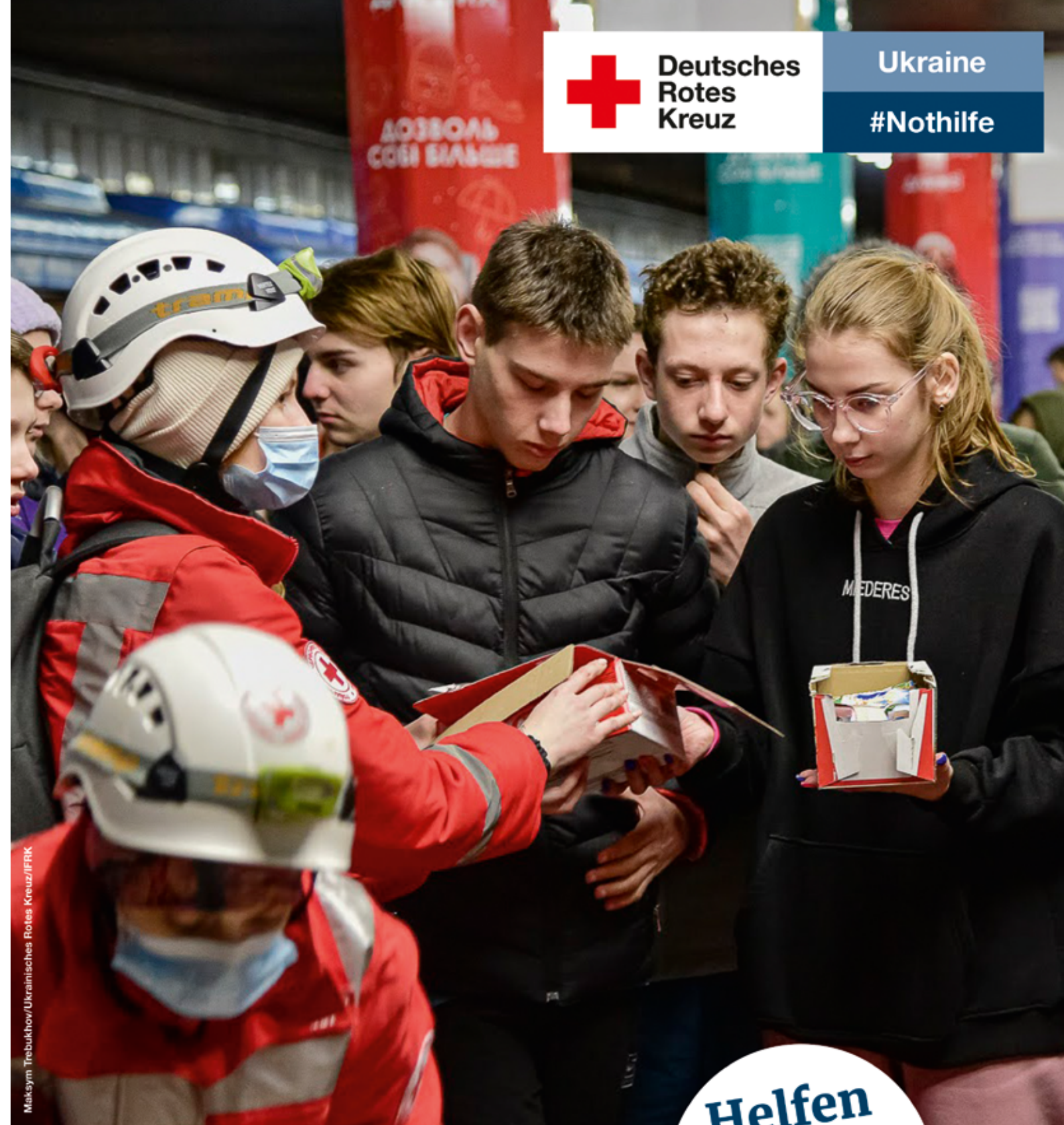
Vor allem Warnwesten von chinesischen Online-Plattformen wie Aliexpress, Shein oder TEMU schnitten schlecht ab. Hier konnte keine der zehn geprüften Warnwesten die Norm erfüllen. Aber auch bei Amazon fand der ADAC bei der Hälfte der Angebote nicht ausreichend reflektierende Warnwesten, die im Notfall nutzlos sind. Besonders bedenklich: Auch Kinderwarnwesten sind betroffen. Zwei Modelle, die bereits in der ADAC Untersuchung 2024 durchgefallen waren, erfüllten die Normanforderungen wieder nicht. Teilweise war der aufgenähte Reflektorstreifen nicht mehr als ein graues Stück Kunststoff, das praktisch keine rückstrahlende Wirkung hatte. Mitunter war sogar ein Hinweis auf die geltende ISO-Norm für Warnwesten eingnäht, die diese Westen nicht im Ansatz einhalten.

Erfreulich ist, dass die untersuchten Warnwesten aus Discountern und dem stationären Handel durchweg die geforderten Standards erfüllen konnten. Die hierbei geforderten Preise zeigen, dass qualitativ hochwertige Produkte nicht teuer sein müssen.

Der ADAC rät Verbrauchern, vorhandene Warnwesten auf ihre Reflexionsfähigkeit zu testen und gegebenenfalls auszutauschen. Zudem sollten Verbraucher auf zertifizierte Produkte achten, die im besten Fall ein eingnähtes Label mit dem Hinweis auf die Norm EN ISO 20471 tragen, was zwar keine Garantie für eine funktionierende Warnweste ist, aber in den meisten Fällen der Wahrheit entspricht.

Für eine einfache Überprüfung zu Hause empfiehlt sich ein Lichttest mit einer Taschenlampe, die man direkt neben das Auge hält und aus etwa drei Metern Entfernung auf die Weste leuchtet. Gute Warnwesten reflektieren das Licht strahlend weiß – mangelhafte Modelle sind dagegen kaum heller als ein Blatt Papier. Warnwesten sind unverzichtbare Begleiter bei Pannen und Unfällen, insbesondere bei Dunkelheit. Auch Radfahrer und Schulkinder tragen sie oft in der dunklen Jahreszeit. Der ADAC fordert strengere Kontrollen und klare Richtlinien für den Verkauf von Warnwesten, um Verbraucher vor mangelhaften Produkten zu schützen.

Weitere Informationen zum Thema und detaillierte Ergebnisse finden Sie auf www.adac.de



 **Deutsches
Rotes
Kreuz**

Ukraine

#Nothilfe

**Helfen
Sie
jetzt!**
www.drk.de

**Unterstützen Sie
Menschen in Not!**

Deutsches Rotes Kreuz e.V.
IBAN: DE63 3702 0500 0005 0233 07
BIC: BFSWDE33XXX
Spendenzweck: Nothilfe Ukraine



Reisen auf Rädern: ADFC-Tipps für den Radurlaub 2025

Deutschland hat Radreisenden viel zu bieten: 320 Radfernwege führen auf rund 97.000 Kilometern durch Natur, entlang von Flüssen, Seen und Bergen und vorbei an kulturellen Höhepunkten. Die besten zeichnet der ADFC jedes Jahr als ADFC-Qualitätsradroute aus. Am 20. Januar bekamen auf der Tourismusmesse CMT in Stuttgart neun Routen ihre Urkunde, darunter auch drei Neuzugänge. Der ADFC stellt die neuen Routen vor. Mehr Inspiration für die nächste Reise bietet die 15. Auflage des Magazins „Deutschland per Rad entdecken“.

Drei neue ADFC-Qualitätsradrouten

49 Radfernwege tragen aktuell das Siegel ADFC-Qualitätsradroute, davon verlaufen 47 durch Deutschland und zwei durch Österreich. Am 20. Januar 2025 zeichnete der Fahrradclub auf der CMT in Stuttgart neun ADFC-Qualitätsradrouten und eine ADFC-RadReiseRegion aus. Darunter sind neben der RadReiseRegion Naturschatzkammern im Württembergischen Allgäu und den erneut ausgezeichneten Routen Albäler-Radweg, Radweg Liebliches Taubertal – der Klassiker, Schwarzwald Panorama-Radweg, Naturpark-Radweg Schwarzwald Mitte/Nord, Kocher-Jagst-Radweg und Ilmtal-Radweg auch drei Routen, die in diesem Jahr das erste Mal mit dabei sind.

Saaleradweg

Auf vielen verkehrsarmen Streckenabschnitten folgt der Saaleradweg rund 400 Kilometer dem Verlauf der Saale von der Quelle bis zur Mündung in die Elbe. Auf neun Etappen geht es vom bayerischen Fichtelgebirge nach Thüringen, vorbei an Europas größtem zusammenhängenden Stauseegebiet, durch idyllische Naturparks und artenreiche Auwälder und durch die Weinregion Saale-Unstrut. Von Saalfeld bis zur Saalemündung in die Elbe bei Barby ist der Weg gut für Familien geeignet. Entlang der Route gibt es viele Übernachtungsangebote, darunter auch zahlreiche fahrradfreundliche Bett+Bike-Unterkünfte, und eine gute öffentliche Verkehrsanbindung.

Thüringer Städtekette

Von Eisenach nach Altenburg führt die Radroute auf 230 Kilometern durch reizvolle Landschaft und verbindet sieben der schönsten Thüringer Städte miteinander. Kulturinteressierte und Tourenradlerinnen und -radler kommen hier besonders auf ihre Kosten. Ein Großteil der Strecke verläuft auf asphaltierten Radwegen, es gibt entlang der Strecke zahlreiche Bett+Bike-Unterkünfte und eine gute Anbindung an die Bahn.

Werratal-Radweg

Der Werratal-Radweg folgt dem Verlauf der Werra über rund 300 Kilometer von ihrer Quelle im Thüringer Wald bis zum Zusammenfluss mit der Fulda und der Mündung in die Weser. Entlang der Strecke liegen das Biosphärenreservat Rhön, der Geo-Naturpark Frau-Holle-Land, die Kali-Bergbau-Gebiete der Region und das UNESCO-Welterbe Wartburg in Eisenach. Wer weiterradeln will, kann die Reise auf den ADFC-Qualitätsradrouten Fulda- oder Weser-Radweg fortsetzen. Das Übernachtungs- und Gastronomieangebot entlang der Strecke ist gut, ebenso die Anbindung an die Bahn.

Deutschland per Rad entdecken – mehr Tipps und Inspirationen für Radreisen

Die 15. Ausgabe des Radurlaubsplaners „Deutschland per Rad entdecken“ hält weitere Tipps für den Urlaub auf zwei Rädern bereit. 30 Radfernwege, fünf Radregionen und drei Bundesländer werden vorgestellt, sortiert nach Themen (Küste, Seen, Flüsse, Mittelgebirge, Voralpenraum, Kultur). Außerdem gibt es ADFC-Tipps zu Tages-



© Foto: Thüringer Tourismus GmbH/Trykowski

touren per Gravelbike, Mountainbike oder durch die Stadt. Hilfreiche Hinweise rund um die Radreiseplanung, zur Tourenplanung mit Kindern und zum Thema Radfahren und Naturschutz runden das Magazin ab. Alle vorgestellten Radreiseziele sind auch online zu finden, inklusive komoot-Karte und Navigation via App. Das E-Paper findet man seit dem 17. Januar 2025 auf www.deutschland-per-rad.de

Was zeichnet ADFC-Qualitätsradrouten aus?

Mit dem Gütesiegel „ADFC-Qualitätsradroute“ zeichnet der ADFC ausgewählte Radfernwege mit maximal fünf Sternen aus. Aktuell gibt es 47 ADFC-Qualitätsradrouten in Deutschland und zwei in Österreich. Berücksichtigt werden dabei die Radinfrastruktur, etwa Wegebreite, Oberfläche und Verkehrsbelastung, aber auch die touristische Infrastruktur entlang der Strecke, die Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel und die Vermarktung.

Bett+Bike

Die besten Unterkünfte entlang der Strecken erkennen Radreisende am Bett+Bike-Label. Rund 4300 Betriebe bieten in Deutschland ein perfekt auf Radreisende zugeschnittenes Angebot. Dazu gehören neben bequemen Betten und reichhaltigem Frühstück auch sichere Abstellmöglichkeiten fürs Fahrrad, Reparaturmöglichkeiten und Werkstatteinbindung oder Trockenräume für nasse Kleidung.

Mehr Infos auf www.bettundbike.de



© Foto: Weimar GmbH/Müller

BIOFACH BIOFACH 2025: Handeln für den ökologischen Wandel

NÜRNBERG: Die BIOFACH, Weltleitmesse für Bio-Lebensmittel, schloss nach vier erfolgreichen Messetagen ihre Tore. Sie versammelte vom 11. bis 14. Februar 2025 über 35.000 Besuchende aus 140 Ländern. Jeder zweite Teilnehmende kam aus dem Ausland. Sie informierten sich bei den rund 2.300 Ausstellenden aus 94 Ländern über das vielfältige Produktangebot der Bio-Welt.

„Wie Tina Andres in der Pressekonferenz am Dienstag sagte, ist die BIOFACH nicht nur eine Messe des Handels, sondern des Handelns. Das bewiesen alle Teilnehmenden die letzten vier Tage in den Messehallen und im Kongress.“, resümiert Dominik Dietz, Director BIOFACH. „Das Feedback unserer Kundinnen und Kunden zeigt, unsere neue, kompakte Hallenstruktur hat funktioniert, genauso wie die Erweiterung des Rahmenprogrammes. Die Stimmung war ausgezeichnet! Fast 80% der Fläche ist für 2026 bereits jetzt gebucht. Es war beeindruckend, wie lösungsorientiert und innovativ die Community den multiplen Krisen begegnet und die Kraft der Bio-Branche zu spüren!“, so Dietz weiter.



BIOFACH 2025 Rahmenprogramm

Der BIOFACH Kongress 2025 stand unter dem Fokusthema „Yes, we do! Wie Wandel in der Lebensmittelwirtschaft gelingt“. In 171 Einzelsessions wurden diese und weitere Fragen für die ökologische Transformation diskutiert. Die Teilnehmenden lobten insbesondere die Themenauswahl, die genau an dem Bedarf der Branche ausgerichtet war. Am besten besucht war das Panel „Der deutsche Bio-Markt - Zahlen, Fakten, Analyse 2025“, mit gut 200 Interessierten. Das Fokusthema „Yes, we do!“ zeigte sich auch in zahlreichen weiteren Rahmenprogrammepunkten. Innovationskraft war unter anderem an den neu konzipierten Bühnen, der PRESENTATION STAGE sowie auch der INNOVATION STAGE, zu spüren.

Die Produkttrends der BIOFACH 2025 erlebten und probierten zahlreiche Teilnehmende im Rahmen der geführten Touren durch die Messehallen. Auch die Themen rund um die Außer-Haus-Verpflegung erhielten wieder enormen Zuspruch. Anhand von Best-Practice-Beispielen gewannen Akteurinnen und Akteure tiefere Einblicke in die Gemeinschaftsverpflegung. Im SustainableFutureLab wurden die brennenden Fragen der Branche diskutiert, um Lösungen für den Wandel hin zu mehr Bio zu finden. Dietz unterstreicht: „Die zwei



neuen Bühnen, die konzeptionelle Weiterentwicklung der Erlebniswelt VEGAN hin zu PLANETARY HEALTH und der Ausbau der Sonderfläche Bio außer Haus haben alle Erwartungen übertroffen. Die hohe Frequenz vor Ort und das direkte Kundenfeedback zeigen uns, dass wir mit diesen Themen am Puls der Zeit sind.“

BIOFACH Sieger 2025

Die BIOFACH durfte dieses Jahr gleich mehrere Sieger auszeichnen. Im spannenden Finale der BIOFACH Start-up Pitches konnte das junge Unternehmen Kooray Spice 'n easy die Expertenjury und das Publikum mit ihrem Pitch überzeugen. Sie wurden mit dem ersten BIOFACH Start-up Award gekürt. Die Bio-Community konnte an drei Messetagen vor Ort am Neuheitenstand und digital für ihr Lieblingsprodukt in elf Kategorien abstimmen.





Barth
Pflegeheim-Alternative
Parsberg / Willenhofen

Senioren-Pflege-Wohngemeinschaft
- für alle Pflegegrade -

**Wir stellen ein:
Pflege- und
Betreuungs-
kräfte
(m / w / d)**

- *Selbstbestimmtes Leben in angenehmer, familiärer Wohlfühlatmosphäre*
- *Eine kostengünstige Alternative zum Alten-/Pflegeheim*
- *Für hilfs- und pflegebedürftige Menschen aller Pflegegrade*
- *Sehr gut geeignet für an Demenz erkrankte Menschen*
- *Maximal 12 Mitglieder je Wohngemeinschaft*
- *Geringer monatlicher Eigenanteil von ca. 1.900 €*
- *Abrechnung mit Pflegekassen, Krankenkassen und Sozialhilfeträgern*



Pflegealltag GmbH Familie Barth
Raiffeisenweg 1 • 92331 Parsberg-Willenhofen
Tel. 094 92 / 60 00 72 • Mo.-Fr. von 8-12 Uhr
Mail: info@pflegealltag-barth.de
Web: www.pflegealltag-barth.de