



# FERIENZEITUNG

DER KOMPASS FÜR DEN SOMMER 2024



**Cooler  
Gewinn-  
spiel**

im Innenteil

# Sommer direkt vor der Haustür

Die Sommerferien – sechs Wochen voller Freiheit, Abenteuer und Entspannung. Es ist die schönste Zeit des Jahres, in der die Tage lang und die Abende warm sind. Viele denken bei Ferien sofort an ferne Reiseziele, aber warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nah liegt? Die Oberpfalz bietet eine Fülle von Möglichkeiten, um die Ferienzeit unvergesslich zu gestalten.

Den Tag mit einem erfrischenden Bad in einem der vielen Seen beginnen, umgeben von herrlicher Natur. Fahrräder schnappen und die zahlreichen Radwege erkunden, die durch dichte Wälder, sanfte Hügel und malerische Dörfer führen. Spannende Museen besuchen

oder Ausflüge zu den vielen Burgen und Schlössern unternehmen. Wenn die Sonne mal eine Pause macht, bieten sich gemütliche Stunden in den einladenden Cafés und Restaurants der Region an, bei denen regionale Spezialitäten genossen werden können. Kinobesuche oder ein Nachmittag im Hallenbad bieten weitere Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung. Die

Oberpfalz ist ein wahres Paradies für alle, die ihre Ferien aktiv und abwechslungsreich gestalten möchten, ohne weit weg zu fahren. Um die Ferienzeit vor der Haustür in vollen Zügen zu genießen, finden sich Inspirationen zu Ideen in der „Ferienzeitung“!



Bild: stock.adobe.com/ Robert Kneschke

## INHALTSVERZEICHNIS

- |   |  |
|---|--|
| 3. .... Welterbe, Kultur & Genuss in Bayreuth             | 21. .... 5 MTB-Trails und Flowtrail rund um Waldsassen |
| ..... Bier-Genusserlebnis bei Maisel & Friends            | ..... Erstes Naturerlebnisdorf in Friedenfels          |
| 4. .... Beach-Kollektion bei Ernst Feiler                 | 22. .... Energiecheck vor dem Sommer                   |
| 5. .... No Basics im Rosenthal Park                       | 23. .... Die richtige Kühlbox im Sommer                |
| 6. .... Thermalwasser und Wellness im Fichtelgebirge      | 24. .... Was bei Wespen und Mückenstichen hilft        |
| 7. .... Was macht guten Reiseproviant aus                 | 26. .... Erdgeschichte erleben im Geopark              |
| ..... Kabinenbahn und Aplin-Coaster am Ochsenkopf         | 27. .... Jubiläums-Fotoaktion des Fifty-fifty-Taxis    |
| 8. .... Das Grill-Einmaleins                              | 28. .... Waldbad und Kultur-Highlights in Grafenwöhr   |
| 9. .... Wandern im Fichtelgebirge                         | 29. .... Auf Entdeckertour mit der Oberpfalzbahn       |
| 10. .... Aktiv sein in der Fränkischen Schweiz            | 30. .... Kraft tanken rund um Neunburg vorm Wald       |
| ..... Tierisches Abenteuer im Zoo Hof                     | 32. .... Sommerferien im Oberpfälzer Wald              |
| 11. .... Sonnenbrillen: Je dunkler, desto besser?         | 33. .... Wohnmobil-Urlaub im Oberpfälzer Wald          |
| 12. .... Teufelshöhle in Pottenstein                      | 34. .... Hausmittel gegen Sonnenrand                   |
| ..... Baden, schlemmen, saunieren im Juramar              | 36. .... Spaß im Höhenschwimmbad Vilseck               |
| 13. .... Kicken und Kraxeln in Pottenstein                | 37. .... Bierstadt Amberg entspannt genießen           |
| 14. .... Deutschlands erstes Comicmuseum in Schwarzenbach | 38. .... Sinnesradweg durchs Nürnberger Land           |
| ..... Erlebniswanderung am Epprechtstein                  | 40. .... Naturerlebnis in der Fränkischen Schweiz      |
| 15. .... Frisches für den Gartenbau                       | 42. .... Schlossbad in Neumarkt                        |
| 16. .... Ostbayerns beliebteste Volksfeste                | ..... Garantiertes Spaß im Freizeitpark Plohn          |
| 18. .... Glücksmomente sammeln in Tirschenreuth           | 43. .... Renaissancestadt Neuburg an der Donau         |
| 19. .... Badelandschaft und Saunen im Sibyllenbad         | ..... Dinosaurier Museum Altmühltal                    |
| ..... Staunen und erleben in Tirschenreuth                | 44. .... Korbmarkt in Lichtenfels                      |
| 20. .... Hilfe bei dem Hitzeschlag                        | 45. .... Sonnencreme und Umweltbelastung               |
|   | 46. .... Pommies aus der eigenen Küche                 |

## Ferienzeitung – Der Kompass für den Sommer 2024

Verlagsbeilage von **oberpfalz**  
medien

**Anzeigen:** Ivana Zang (verantwortlich)  
**Redaktion:** Sabine Fuchs (verantwortlich),  
Katharina Fleischhauer

**Herstellung/Druck:** Oberpfalz Medien GmbH, Weiden  
**Titelbild:** Kristina89 - stock.adobe.com

ANZEIGE

## Bayreuth – UNESCO Welterbe, Kultur & Genuss

Mit seinem historischen Stadtzentrum, seinen Schlössern, Parks und Gartenkunstanlagen, wie zum Beispiel der Eremitage (das Foto zeigt die Orangerie mit dem Sonnentempel), ist Bayreuth eine der sehenswertesten Städte, die sich für einen Ausflug oder Kurzurlaub bestens eignet.

Passend dazu bieten fränkische Braukultur und Biervielfalt sowie zahlreiche lokale und regionale Spezialitäten kulinarische Erlebnisse vom Feinsten. Das Markgräfliche Opernhaus zählt als schönstes erhaltenes Barocktheater sogar zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Das von Giuseppe Galli Bibiena, dem Stararchitekten seiner Zeit, im Auftrag des Markgrafenpaares Friedrich und Wilhelmine von 1744 – 1748 ganz aus Holz und bemalter Leinwand gefertigte Logentheater begeistert bei jedem

Besuch aufs Neue und gilt als einzigartiges Kunstwerk.

Für Besucher ist das Opernhaus ganzjährig fast täglich zur Besichtigung geöffnet und seit letztem Jahr wird das Welterbe zusätzlich um ein Informationszentrum und lebendiges Museum zur Geschichte der Fest- und Theaterkultur des Barocks ergänzt.

**Bayreuth heißt Sie herzlich willkommen!**

### KONTAKT & WEITERE INFORMATIONEN

Tourist Information  
Opernstraße 22  
95444 Bayreuth  
Tel. +49 921 88588  
[www.bayreuth-tourismus.de](http://www.bayreuth-tourismus.de)  
[info@bayreuth-tourismus.de](mailto:info@bayreuth-tourismus.de)



ANZEIGE

## Erlebnis trifft Genuss und Handwerk

### Maisel & Friends Brauereigelände in Bayreuth

Wer nach außergewöhnlichen Erlebnissen sucht, hat nun ein neues Ziel auf der Bucket List: das Brauereigelände von Maisel & Friends in Bayreuth. Hier trifft Handwerk auf Genuss, Tradition auf Innovation, historische Gemäuer auf moderne Architektur. Nicht nur Bierliebhaber kommen voll auf ihre Kosten, auch Geschichtsfans, Kunstliebhaber und Genussmenschen finden bei Maisel & Friends das ideale Erlebnis. Herzstück des Bier-Eldorados ist das Stammhaus der Brauerei Gebr. Maisel aus dem Jahr 1887. Wo einst die traditionsreiche Familienbrauerei ihren Anfang fand, befindet sich heute u.a. Maisel's Bier Erlebniswelt. Besucher können in die Welt von Brauhandwerk und Bierleidenschaft eintauchen.

Im Liebesbier Restaurant & Bar finden Gäste den perfekten Ort für eine kulinarische Auszeit. Bei

raffinierten Gerichten mit regionalen Zutaten bleiben keine Wünsche offen. Dazu gibt es die größte Auswahl an Bieren in Bayreuth. Während des Besuchs können die Gäste den Maisel & Friends Braumeistern über die Schulter schauen. Perfekt für eine Kaffeepause ist ein Besuch der Crazy Sheep KaffeeManufaktur gleich nebenan. Nach vielen Eindrücken sehnt sich so mancher nach einem Rückzugsort. Hierzu lädt Liebesbier Urban Art Hotel ein, das mit wunderschöner Panorama-Sauna ideal zur maximalen Entspannung beiträgt. Wer noch weiter in fremde Welten abtauchen will, kann dies auch hier tun – beeindruckende Street Art-Gemälde schmücken die Wände in Gängen und Zimmern. Knapp 70 Urban Art Künstlerinnen und Künstler aus aller Welt haben in diesem Street Art Museum der besonderen Art ihrer Kreativität freien Lauf gelassen.

[www.bayreuth-tourismus.de](http://www.bayreuth-tourismus.de) **KULTUR**

Jetzt QR-Code scannen:

**DIGITALE STADTFÜHRUNG  
FUTURE HISTORY APP**

Tourist-Information Bayreuth  
Opernstraße 22,  
Tel.: 0921 885 88  
Öffnungszeiten:  
Mo-Fr: 9-18 Uhr, Sa: 9-16 Uhr  
So: 10-14 Uhr (01.05. bis 31.10.)



**BAYREUTH**  
MARKETING & TOURISMUS GMBH

**ERLEBE UNSERE LEIDENSCHAFT  
FÜR BIER & GENUSS**

**BESUCHE UNS IN BAYREUTH UND LASS DICH BEGEISTERN!**

**BIER-ERLEBNISWELT | TASTINGS & BIERSEMINARE | TAGUNGEN  
HOTEL & GASTRONOMIE LIEBESBIER | FEIERN & GENIESSEN**

[maiselandfriends.com](http://maiselandfriends.com)



ANZEIGE

## FEILER Beach Begleitung für Ihren Sommerurlaub

Lust auf Strand und Erholung? FEILER Beach läutet die Urlaubssaison ein! Mit der neuen Beach Kollektion wird Ihr individueller Urlaub perfekt abgerundet. Egal, ob Sie den warmen Sand zwischen den Füßen spüren oder nach Abenteuern suchen, die FEILER Beach Kollektion ist Ihr idealer Begleiter. Die sechs verschiedenen Fruchtsorten von FRUITS bringen pure Freude und gute Laune an den Strand, während LEMONS AND LEAVES die leuchtende Zitrone der Amalfiküste in den Mittelpunkt rückt. RAINFOREST schafft ein exotisches Regenwald-Flair und IGUANIA begeistert mit Chamäleons in Grün- und Blautönen. KORALLE bringt knallige Korallenfarben, ganz ohne Schnorcheln.

Die Chenille-Textilien von FEILER bieten einen Hauch von



Bilder: Feiler

Luxus und Stil. Dank der samtweichen Oberfläche ohne Schlingen können Sand und Schmutz leicht ausgeschüttelt werden. Die offene und samtige Textur ist besonders saugfähig und trocknet schneller als herkömmliches Frottier. Die Tücher sind in perfekten Größen für Strand und Liege erhältlich und bieten selbst großen Menschen ausreichend Platz. Die sanfte



Chenille trocknet die Haut schonend und bewahrt die Urlaubsbräune besonders lange. Zudem sind die Tücher dünn und leicht, sodass sie im Koffer we-

nig Platz einnehmen. Qualität ist bei FEILER oberster Anspruch. Die Textilien, die nach OEKO-TEX® Standard 100 zertifiziert sind, bestehen aus hochwertigster veredelter Baumwolle und werden in Deutschland produziert. Die Chenille ist besonders weich und anschmiegsam, ideal für empfindliche Haut. Sie ist hygienisch bei 60° waschbar und somit praktisch und nachhaltig.

Machen Sie sich bereit für den nächsten Urlaub mit den einzigartigen Chenille-Tüchern von FEILER. Vergessen Sie nicht, dass es auch exklusive Bad- und Pflegetextilien in vielen Designs für Baby- und Kleinkinder gibt. Besuchen Sie den FEILER-Onlineshop und entdecken Sie die neue Beach Kollektion, und vieles mehr!

  
**FEILER**  
GERMANY  
MINI

EXCLUSIVE BATH &  
CARE TEXTILES



**Feiler Outlet**

Greimweg 4 | Hohenberg a. d. Eger

+49 9233 7728-23

[www.feiler.de](http://www.feiler.de) |  feilermini

Made in  
GERMANY

Love at  
first touch



ANZEIGE

# Das Fashion Outlet im Rosenthal Park

In der Porzellanstadt Selb, nur 200 Meter vom Rosenthal Outlet Center entfernt, liegt das NoBasics Fashion Outlet – mitten im Rosenthal Park. Auf drei Etagen und einer Verkaufsfläche von fast 2500 Quadratmetern werden dort 30 führende Modemarken auf separaten Markenflächen mit ihren Outlet-Angeboten präsentiert, mit Ersparnissen bis -70%.

In der beeindruckenden, haus-hohen Haupthalle befinden sich eine Café-Bar und die Sammelkasse, an der man bequem seine Vorauswahl „zwischenparken“ kann. Im Erdgeschoss finden Sie bekannte Damenmodemarken wie Betty Barclay, More & More, Zero, Maerz Muenchen, Toni und ganz neu – Marvelis, der Spezialist für Herrenhemden in den Bereichen Business, Anlass, Fashion und Casual.



Bild: NoBasics

Ein Stockwerk höher – bequem auch mit dem Aufzug erreichbar – warten die Premiummarken wie Luisa Cerano, Schneiders Salzburg, Peter Kaiser oder Cinque darauf, von den Damen entdeckt zu werden. Ebenfalls oben angesiedelt sind die Speidel Damenwäsche, die Outdoormarke Vaude und die Kindermode von Sanetta. Das im Bauhausstil er-

richtete Gebäude lässt das Tageslicht auch ins Untergeschoss, wo sich die Angebote für Männer befinden: Etliche Qualitätsmarken mit Casualmode rund um die Lifestylemarke Camel Active. Hier finden Sie auch die modernen Klassiker von Maerz und Schneiders sowie die urbane, lässige Herrenmode von Cinque. Und für Business oder besonde-

re Anlässe lässt die Anzugmode von Digel keine Wünsche offen, von Größe 42 bis 62! Eine Vielzahl interessanter Spezialisten rundet das Angebot der Marktführer ab.

**Extra-Spartipp:** Vor dem Einkauf online für den Newsletter anmelden und 10 Prozent Rabatt kassieren.

NO

basics



**FASHION  
OUTLET**

## Sommer Sale

# Hier blühen dicke Rabatte

Ihr Fashion Outlet in Selb. Im Rosenthal Park.

**Sonntag  
4. August  
geöffnet  
11 – 16 Uhr**



BETTY BARCLAY

BLONDE NO.8

CAMEL  
ACTIVE

CARTOON

CINQUE

CROSS JEANS®

DIGEL

FRÄS  
THE SCAR COMPANY

FRANK WALDER

FRIEDA&FREDDIES®  
NEW YORK

KEY LARGO®

LUIA CERANO

MAERZ  
MÜNCHEN

MARVELIS

MILANO  
ITALY

MORE &amp; MORE

RABE

Smith&amp;Soul

Sanetta

Speidel.

TONI

VAUDE  
THE SPORT OF MOUNTAIN SPORTS

Vera Mont

ZERO



ANZEIGE

# Die Siebenquell Therme

Thermalwasser und Wellness im Fichtelgebirge



Bild: Siebenquell GesundZeitResort

Urlaubsfeeling zu jeder Jahreszeit erleben Gäste in der Siebenquell Therme in Weißenstadt am See. Sie lädt mit ihrer weitläufigen Wasserwelt, der großzügigen Saunawelt und der einmaligen GesundZeitReise ganzjährig und bei jedem Wetter zu Erholung und Entspannung ein.

Die Wasserwelt bietet ein Aktivbecken, welches durch einen

Strömungskanal mit dem Verwöhnbecken verbunden ist. Dort lässt es sich herrlich auf Champagnerliegen und Sprudelsitzen relaxen oder man verweilt bei einem kühlen Drink an der Poolbar. Whirlpool, Heißwasserbecken, Dampfbad und ein Kleinkinderbereich lassen die Herzen von großen und kleinen Wasserliebhabern höher schlagen. Zum Sonnenbaden

lockt der weitläufige Thermen Garten mit bequemen Loungemöbeln rund um die beiden Außenbecken.

Heiß begehrt und kühl erfrischt präsentiert sich die Saunawelt im Innen- und Außenbereich mit insgesamt neun Themen- und Erlebnissaunen sowie einer Schneekammer. Nach einem schweißtreibenden Aufguss erholen sich die Gäste im Ruhestodel oder Saunagarten.

Das Herz des Siebenquell ist die GesundZeitReise, eine einzigartige Badelandschaft mit sieben Mineralienbädern. Hier erleben Gäste die gesundheitsfördernden Eigenschaften jahrtausendealter Badekulturen.

Perfekt wird der Tag im Siebenquell mit einer Wohlfühlanwendung im Beauty & SPA. Gut träu-

men lässt es sich auch im direkt angeschlossenen Vier-Sterne-Superior Hotel oder im eignen Wohnmobil vor der Therme.

## KONTAKT

Siebenquell GesundZeit-Resort  
Thermenallee 1  
95163 Weißenstadt  
info@siebenquell.com  
www.siebenquell.com

Siebenquell Therme  
Öffnungszeiten und Preise  
www.siebenquell.com/therme  
oder QR-Code

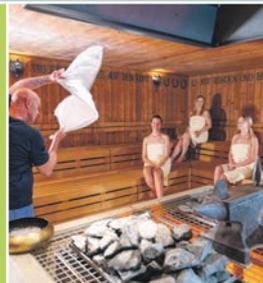


Sommer in  
Weißenstadt

Ihr  
Sommerurlaub  
am See:



THERMEN FREUDE  
\*\*\*\*S HOTEL  
WELLNESS BEAUTY  
NATURZEIT  
SEEVERGNÜGEN  
FAMILIENZEIT



THERME für TAGESGÄSTE  
täglich 10 - 22 Uhr geöffnet

Verwöhnen lassen im MEDICAL SPA mit Massagen, Packungen, Bädern, Hamam, Kosmetik u.v.m.

www.siebenquell.com . Tel. 09253 95460 0

Siebenquell GesundZeitResort GmbH & Co. KG . Thermenallee 1 . 95163 Weißenstadt. Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

HOTEL

GESUNDZEIT

THERME

WOHNMOBILSTELLPLATZ

# Ohne Kleckern

Was macht guten Reiseproviant aus

Kofferpacken ist wichtig, aber man vergesse dabei bitte nicht die Wegzehrung für die Tour zum Urlaubsort. Ernährungsprofis geben Tipps, welche Zutaten praktisch sind. Meist liegt der Urlaubsort ja nicht gerade um die Ecke. Um daher für lange Auto-, Bus- oder Zugfahrten gewappnet zu sein, braucht es den richtigen Reiseproviant, im besten Fall etwas, das nicht kleckert, kein Matsch wird, appetitlich aussieht und direkt von der Hand in den Mund wandern kann.

Für eine Wegzehrung, die all diese Kriterien erfüllt, hat das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) Tipps zusammengestellt:

## Das gute alte Butterbrot

Die Ernährungsexperten favorisieren genau das, was Oma schon gern als Proviant in die Reisetasche gepackt hat: Das Butterbrot. Allerdings könne die Klappstulle heute auch aus Vollkornbrot, Bagels, Ciabatta oder Reiswaffeln bestehen. Und statt Butter sei eher fettarmer Frischkäse gefragt. Noch würziger wird's mit Pesto, Ajvar, Senf oder einem pikanten Chutney auf dem Brot.

Es Belag empfiehlt das BZfE fettarmen Schnitt- oder Hartkäse. Der verdirbt nicht so schnell wie Camembert oder Brie. Zum Aufpeppen der Stullen kommen noch ein paar Salatblätter, Gurke oder Radieschen zwischen die Brotscheiben.

## Spießig wird's mit Obst und Gemüse

Einen Frische-Kick von Innen versprechen Obst- oder Gemüseportionen. Dafür taugen Schnitze von Äpfel und Birnen oder Weintrauben und Heidelbeeren.

Praktische Mini-Gurken, Kohlrabi- und Möhrenstifte lassen sich prima vorbereiten und passen gut zu einem Joghurt-dip. Richtig lecker für unterwegs sind Spieße mit Melone, Feta und Minze oder mit

Kirschtomate, Mozzarella und Basilikum.

## Mehr als nur ein Snack: Wraps, Pizzastange und Co.

Soll es mehr sein als nur ein kleiner „Ohnmachtshappen“, lassen sich bereits daheim komplexere Gerichte vorbereiten: Dafür schlagen die Fachleute Couscous- oder Nudelsalat vor, kleine Pizzastangen, herzhafte Gemüse muffins oder Blätterteigtaschen, die mit Gemüse und Käse gefüllt sind.

Auch Vollkornwraps mit Salat, Gemüse und Käse sind gut für unterwegs geeignet. Wer etwas



Bild: Christin Klose/dpa-tmn

Süßes mag, packt Nuss-Fruchtmischungen ein. Sie sind auf dem Reiseweg praktischer als Schoko-

lade und liefern neben der Energie auch wertvolle Nährstoffe, das BZfE. (dpa)

ANZEIGE

## Neue Kabinenbahn und der Alpin-Coaster am Ochsenkopf

Seit dem 22.12.2023 bringen Sie die 40 neuen 10er-Kabinen der Seilbahn Ochsenkopf Nord auf den Gipfel des Ochsenkopfs. Durch die neue Seilbahngeneration und den Umbau der Stationen ist die Seilbahn nun barrierefrei und Sie gelangen schneller und bequemer auf den zweithöchsten Berg des Fichtelgebirges. Die Seilbahn Süd wird in die-

sem Jahr ebenfalls erneuert und durch eine 10er-Kabinenbahn ersetzt. Der Neubau der Seilbahn Süd liegt aktuell voll im Zeitplan. Die Eröffnung ist für Anfang Dezember 2024 geplant.

Im August 2015 wurde der neue Coaster am Ochsenkopf bei der Talstation Nord in Bischofsgrün eröffnet. Genießen Sie ungeahn-

te Aussichten und Einblicke während der gut 700 Meter langen Bergauffahrt, bevor Sie sich in die über 1000 Meter lange, abwechslungsreiche Abfahrt stürzen.

Flitzen Sie bei einer Höchstgeschwindigkeit von bis zu 40 km/h den Ochsenkopf hinunter und legen Sie eine Höhendifferenz von 140 Metern zurück.

## EIN BESUCH AM OCHSENKOPF LOHNT SICH IMMER ...

... IM SOMMER

WIE IM WINTER

Freizeitzentrum Ochsenkopf  
im Naturpark Fichtelgebirge  
SEILBAHNEN OCHSENKOPF

AUF DER NORDSEITE

NEUE 10er Kabinenbahn

und Anfänglerlift +  
Rodelspaß am Alpine Coaster

AUF DER SÜDSEITE

10er Kabinenbahn mit Fahrradtransport

und Anfänglerlift +  
Singletrail Strecken

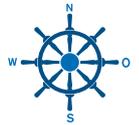
Nordbayerns längste Skiabfahrten  
Schneesicher durch moderne  
Beschneigungstechnik



SEILBAHNEN  
OCHSENKOPF

☎ 0 92 76 / 4 35 und 6 04  
🌐 [www.ochsenkopf.info](http://www.ochsenkopf.info)



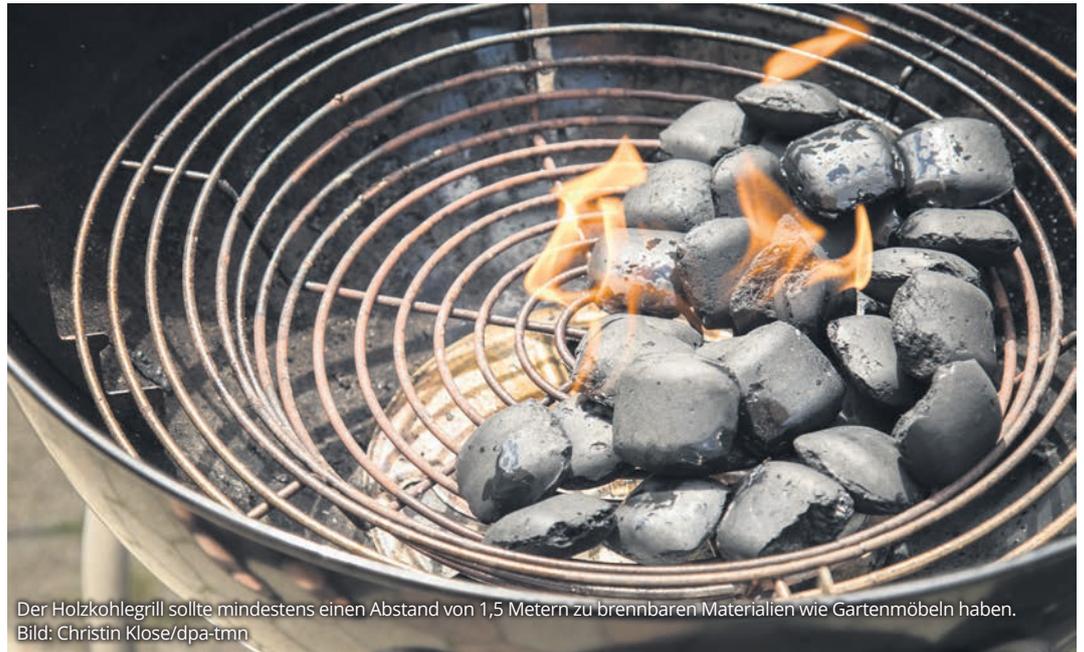


## Grill-Einmaleins: „Vorglühen“ und „Safety first“

*Wer eine erfolgreiche Grillparty schmeißen will, braucht nicht nur leckere Speisen und Getränke. Auch der richtige Grill, der richtige Standort und Wissen rund um die Sicherheit sind gefragt.*

Grill auspacken und losbrutzeln? Nicht ganz. Wer sich einen neuen Holzkohlegrill zulegt, muss sein Gerät vor dem ersten Grillen eine halbe Stunde lang ohne Grillgut „vorglühen“ lassen. Darauf weist Axel Prütting, Experte für Produktprüfung bei der Dekra, hin. Denn nur so könne man Produktionsrückstände beseitigen.

Wer schon beim Kauf auf eine gewisse Ausstattung achtet, sorgt außerdem für entspannteres Grillen. So sollte man im Vorfeld auf eine gute Standfestigkeit Wert legen. Auch eine solide Verarbeitung von Brennstoffbehälter und Rost ist wichtig, ebenso das Vorhandensein von isolierten Handgriffen, einer variablen Luftzufuhr und einem Thermometer. Ist der Grill dann einmal



Der Holzkohlegrill sollte mindestens einen Abstand von 1,5 Metern zu brennbaren Materialien wie Gartenmöbeln haben. Bild: Christin Klose/dpa-trm

im Gange, sollte der Grillmeister sieben Sicherheitsregeln im Auge behalten:

- 1) Der Standort für den Grill sollte einen ebenen, festen Untergrund haben, damit das Gerät nicht umfallen kann.
- 2) Brennt die Holzkohle nicht richtig, rät Prütting dringend davon ab, mit flüssigen Brandbeschleunigern wie Benzin, Spiritus oder Alkoholen nachzuhelfen. Schon ein Schuss Spiritus kann ausreichen, um eine Stichflamme oder eine Verpuffung

auszulösen, was zu Verbrennungen führen kann. Besser sei es, Anzündwürfel oder Gels zu verwenden, die dem Standard EN 1860-3 entsprechen.

3) Ein heißer Grill darf nicht mehr bewegt werden.

4) Es sollte für eine gute Aufsicht über Kinder und Haustiere gesorgt werden.

5) Zu brennbaren Materialien wie Gartenmöbeln oder Gartenhaus sollte immer ein Mindest-

abstand von 1,5 Metern eingehalten werden.

6) Ein Windschutz verhindert, dass sonst ein Windstoß Funken forttragen kann.

7) Gegen Ende der Party sollte man den Grill so lange unter Kontrolle behalten, wie er heiß und die Glut nicht erloschen ist. Das lässt sich ein bisschen beschleunigen, indem man alle Belüftungsklappen am Grill schließt, um die Sauerstoffzufuhr zu stoppen. (dpa)



**Warmensteinach**  
Telefon 09277/315

<b>Europapark Rust</b>	<b>ab € 311,-</b>
10.08. – 11.08.24 1 x ÜF ****Hotel Castillo, 2-Tages-Eintritt	
<b>Inselhüpfen – Dänemark</b>	<b>ab € 1248,-</b>
<b>Kopenhagen – Malmö – Ystad – Bornholm</b> 20.08. – 26.08.24 6 x HP in Mittelklasse oder Premium Hotels, Stadtführung Odense & Kopenhagen, Inselführung Bornholm, Storebealt & Öresundbrücke	
<b>Kärnten am Klopeiner See</b>	<b>ab € 599,-</b>
12.09. – 15.09.24 3 x HP ****Hotel direkt am Klopeiner See, Seenrundfahrt, Schifffahrt Wörthersee	
<b>Tagesfahrten</b>	
10.08.24 Coburg & Schloss Tammbach	€ 49,-
11.08.24 Landesgartenschau in Kirchheim	€ 69,50
17.08.24 Straubing – Gäubodenfest	€ 49,-
24.08.24 Naumburger Töpfermarkt & Weinfest	€ 44,-
24.08.24 Erfurt – Domfestspiele „Anatevka“	€ 133,-
24.08.24 Luisenburg – „Die lustigen Nibelungen“	ab € 67,-
01.09.24 Luisenburg – „Der fliegende Holländer“	ab € 68,-
08.09.24 Sinsheim – Technik Museum	€ 79,-

Weitere Reisen und ausführliches Programm:  
[www.heserbus.de](http://www.heserbus.de)



# Lust auf nen Schnaps?



## FABRIKVERKAUF

## VERKOSTUNG

## SCHNAPSMUSEUM



**Öffnungszeiten:**

Mo./Di./Mi.	9:30 – 12 Uhr / 13:30 – 17:00 Uhr
Do./Fr.	9:30 – 12 Uhr / 13:30 – 18:00 Uhr
Sa.	9:30 – 13 Uhr

**Destillerie Dr. Rauch GmbH**  
Thölauer Str. 12  
95615 Marktredwitz

## GEPÖKELTES FLEISCH NICHT GRILLEN ODER BRATEN

Kasseler, Leberkäse, Speck, Bockwürste: Diese Fleischwaren wurden gepökelt, damit sie länger halten. Der Gesundheit zuliebe sollten Sie sie aber nicht auf den Grill oder in die Pfanne legen.

Werden gepökelte Fleischwaren stark erhitzt, bilden sich schädliche chemische Verbindungen, genauer gesagt Nitrosamine. Einige von ihnen sind vermutlich krebserregend. Darauf macht die Verbraucherzentrale Hamburg aufmerksam.

Hintergrund: Gepökelte Fleischwaren wie Würstchen, Speck oder Kasseler enthalten oft den Konservierungsstoff Nitritpökelsalz (E 250). Unter Hitze reagiert er mit den Eiweißen des Fleisches, wodurch Nitrosamine entstehen. All das passiert bei Temperaturen ab 150 Grad, die in der heißen Pfanne oder auf dem Grill schnell erreicht sind.

Immerhin: Gegen das Bockwürstchen im Eintopf spricht nichts. Laut dem Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) wird beim Kochen eine Temperatur von 100 Grad nicht überschritten. Dass sich dabei Nitrosamine im Fleisch bilden muss man nicht befürchten. (dpa)

ANZEIGE

## Kopf abschalten – Frischluft tanken – Heimat genießen.



Bild: Stadt Marktredwitz

Wo könnte man das besser als im wunderschönen Fichtelgebirge? Der Natur wieder ein Stück näher kommen und in Vergessenheit geratene Lieblingsorte neu entdecken – mit diesem Ziel vor Augen entstand die Neuauflage der Wanderbrochure, die ab sofort kostenlos in der Tourist Information erhältlich ist.

Im handlichen A5-Format passt der 72 Seiten umfassende Wegweiser in jeden Rucksack und führt Sie zu den schönsten Aus-

sichtspunkten, Felsformationen, Abenteuerspielplätzen und Badeseen der Region. Felsige und herausfordernde Wurzelpfade für erfahrene Sportler ergänzen sich mit gemütlichen Touren auf asphaltierten Fuß- und Radwegen. Das gigantische Streckennetz in und um Marktredwitz hält für jeden Geschmack etwas bereit.

Und weil eine Wanderung durch das Fichtelgebirge und den Oberpfälzer Wald mit dem dazu passenden Wanderbecher gleich

doppelt Spaß macht, sind diese handgefertigten Schmuckstücke bei uns in der Tourist Information erhältlich.

### KONTAKT

Tourist Information  
Markt 29  
95615 Marktredwitz  
Telefon: 09231/501-128  
E-Mail:  
touristinfo@marktredwitz.de



Marktredwitz – meine Stadt

[www.marktredwitz.de](http://www.marktredwitz.de)

Ab in die Natur!

**WANDERN**  
DIE SCHÖNSTEN TOUREN  
RUND UM **MARKTREDWITZ**

MIT FAMILIEN- & HIGHLIGHT-TOUREN

**MAK**  
STADT MARKTREDWITZ

Bild: stockadobe.com/Helfipoint





ANZEIGE

## Fränkische Schweiz – Aktivsein, staunen und genießen

Die zwischen Nürnberg, Bamberg und Bayreuth gelegene Fränkische Schweiz steht für gute Luft, gutes Essen und gute Laune – und natürlich noch für vieles mehr. Familien mit Kindern erleben hier einen ganz individuellen Urlaub. Genießer können sich durch das reichhaltige Bier-, Brand- und Schmankerlangebot schlemmen. Aktiven Urlaubern wird in Sachen Wandern, Mountainbiken, Klettern, Kanufahren und Co. allerhand geboten.

Mit ihren romantischen Talschaften, überragt von 35 mittelalterlichen Burgen und Ruinen, ist die Fränkische Schweiz ein besonders beliebtes Urlaubsparadies in Bayern. Aktive Urlauber können sich bei einer Radtour oder Wanderung durch die idyllische Umgebung so richtig auspowern. Familien können sich bei ei-

nem Urlaub in der Fränkischen Schweiz auf abwechslungsreiche Freizeitprogramme freuen. Tolle Spielplätze, Kletter- und Erlebnisparcs, eine Rodelbahn, zwei Wildgehege, ein Besuch auf dem Bauernhof und vieles mehr lassen jedes Kinder- oder Teenagerherz höherschlagen. Eine Fahrt mit der Museumsdampfbahn sollte man unbedingt gemacht haben. Alle Ferienangebote und vieles mehr finden Sie unter: [www.fraenkische-schweiz.com](http://www.fraenkische-schweiz.com)

### KONTAKT

Tourismuszentrale  
Fränkische Schweiz  
Telefon +49 9191 8610-54  
Oberes Tor 1  
91320 Ebermannstadt  
[www.fraenkische-schweiz.com](http://www.fraenkische-schweiz.com)  
E-Mail:  
[info@fraenkische-schweiz.com](mailto:info@fraenkische-schweiz.com)



ANZEIGE

## Tierisches Abenteuer

Erlebe unvergessliche Stunden im Zoo Hof

Die Ferienzeit steht vor der Tür und was könnte schöner sein, als mit der ganzen Familie auf Entdeckungsreise zu gehen? Der Zoologische Garten Hof, der mitten im malerischen Theresienstein liegt, bietet einen wunderbaren Ort, um spannende und lehrreiche Stunden zu verbringen. Egal, ob im Sommer oder im Winter – der Zoo ist zu jeder Jahreszeit ein Ausflugsziel.

Die begehbaren Anlagen ermöglichen es den Besuchern, Tiere ohne störende Gitter hautnah zu erleben und zu fotografieren. Ein besonderes Highlight ist das Savannenhaus, in dem freifliegende Vögel und andere Savannentiere bewundert werden können. In der Ausstellung „LebensRäume“ vereinen sich Kunst und Fotografie, indem KI-gestützte Tierdarstellungen mit realen Tieren interagieren. Die begehbare Känguruanlage und die Freiflugvoliere mit Kakadus und Zebrafinken bieten ein einzigartiges Erlebnis. Auf dem Erlebnis-Hof können Besucher Haustiere aus aller Welt entdecken, von südamerikanischen Tieren bis hin zu ortstypischen Coburger Füchsen. Der Zoo



Bild: Zoo Hof

wird von einem gemeinnützigen Verein betrieben und Spenden zum Erhalt des Zoos sind stets willkommen.

Nutzen Sie die Ferienzeit, um gemeinsam mit Ihrer Familie unvergessliche Momente im Zoologischen Garten zu erleben. Lassen Sie sich von der Schönheit der Tierwelt verzaubern und genießen Sie einen Tag voller Abenteuer und Spaß im Zoologischen Garten Hof.

# DIE FRÄNKISCHE SCHWEIZ



FRÄNKISCHE SCHWEIZ

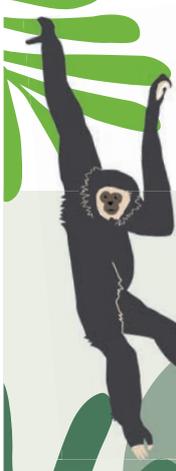
Dein Traumsommer im Land der Burgen, Höhlen & Genüsse.

#diefränkische freut sich auf dich




Bestellen Sie **KOSTENLOS** INFOMATERIAL 

[fraenkische-schweiz.com](http://fraenkische-schweiz.com) 



# ZOO HOF



## DER ZOO IN OBERFRANKEN!

TIERE HAUTNAH!

GROBER STREICHEL ZOO!

TÄGLICH 9-18 UHR

[www.zoo-hof.de](http://www.zoo-hof.de)



# Sonnenbrille

## Je dunkler die Gläser, desto besser?



Bild: Christin Klöse/dpa-trm/dpa

Ist das hell! Hängt keine einzige Wolke am Himmel, müssen wir die Augen ganz schön zusammenkneifen. Eine gute Sonnenbrille soll vor dieser lästigen Blendung der Sonne schützen - und auch vor ihrer UV-Strahlung.

### Welcher Blendschutz wann passt

Die Tönung der Gläser bestimmt, wie gut sie vor Blendung schützt. Dabei gibt es eine Skala, die von 0 bis 4 reicht - je höher der Wert, desto mehr störendes Licht filtern die Gläser der Sonnenbrille heraus. Dem KGS zufolge eignet sich die Kategorie 2 gut für den Sommer hierzulande. Wer Urlaub am Strand oder in den Bergen macht, für den ist Kategorie 3 eine gute Wahl. Eine

Sonnenbrille der Kategorie 4 eignet sich für das Hochgebirge - im Straßenverkehr sind die extrem dunklen Gläser allerdings tabu.

### So erkennen Sie einen guten UV-Schutz

Ein wichtiger Anhaltspunkt ist das CE-Kennzeichen. Es garantiert, dass die Sonnenbrille die entsprechende EU-Norm erfüllt. Die Gläser haben somit einen UV-Filter, der einen Großteil der schädlichen Strahlung vom Auge fernhält. Einige Modelle sind zudem mit dem Prüfzeichen UV400 gekennzeichnet.

### Auf die Form kommt es an

Auch wenn der eine oder die andere eine Mikro-Sonnenbrille

vielleicht stylisher findet: Möchte man die Augen optimal vor der Sonne schützen, sollten die Brillengläser mindestens bis zu den Augenbrauen gehen, so

das KGS. Am besten sind auch die Bügel etwas breiter, sodass von der Seite weniger Sonnenstrahlung ins Auge fallen kann. (dpa/kath)

**%OUTLET CENTER SELB**  
Mo - Sa 10.00 - 19.00  
Vielitzer Str. 30 | 95100 Selb

*Lindt* SCHWEIZER MÄTTE CHOCOLATIER SEIT 1845  
*sigikid* FIRST CLASS FOR KIDS  
*Villeroy & Boch* 1748  
Ravensburger

PROFITABLE  
Season Family  
**HENRY** Bringt alle an den Tisch  
FACTORIA  
TOM TAILOR 1971/1976

**MÖKE** GERMANY 1927  
**Tefal**  
**NINA VON C**  
**Wf**

viele weitere Marken in unseren Shops: [www.outletcenterselb.de](http://www.outletcenterselb.de)

radio EUROHERZ hier schlägt unser herz - 88.0  
stadtmarketinghof

**Saaleauen Fest**

**JOSH.**  
THE MUSIC OF QUEEN LIVE  
KELLERKOMMANDO  
OIMARA MIT BAND  
UND VIELE MEHR!

TICKETS UNTER [saaleauenfest.de](http://saaleauenfest.de)

SAALEAUEN | HOF  
9. - 11. August 2024

**Bauernhof Café**

Genießen Sie mit hausgemachten Kuchen und Torten, köstlichen Kaffee-Spezialitäten und deftigen Brotzeiten

**Sommer**  
auf dem Ferienhof Petzold im historischen Kappengewölbe mit überdachter Südterrasse

Sa., So. und feiertags 13 - 18 Uhr  
95158 Kirchenlamitz, Großschloppen 1, [www.bauernhof-cafe.com](http://www.bauernhof-cafe.com)



ANZEIGE

## Teufelhöhle Pottenstein

Schauhöhle – Veranstaltungskulisse – Heilstollen

Die Teufelhöhle bei Pottenstein ist die größte und bekannteste Tropfsteinhöhle in der Fränkischen Schweiz – eine der meistbesuchten Sehenswürdigkeiten der Region. 1922 begannen die Erschließungsarbeiten für Besucher. Seit dieser Zeit haben weit mehr als sieben Millionen Gäste die Höhle besucht und sich von der faszinierenden Tropfsteinpracht und der Dimension der Höhlenräume faszinieren lassen. Führungen (auch in Englisch und Französisch) finden heuer seit 1. April und noch bis 5. November 2024 täglich von 9 bis 17 Uhr statt, die Führungsdauer beträgt circa 45 Minuten. Karten können auch online über die Homepage gebucht werden. Jeden letzten Freitag im Monat um 17 Uhr heißt es: „Teufelhöhle einmal ganz anders“. Diese Sonderführung auf geheimen Pfaden dauert circa 1,5 Stunden. Eine Anmeldung dazu

ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist. Infos unter Telefon 09243/208 (Höhlenkasse). Auch in diesem Jahr werden wieder spezielle Kinderführungen und historische Führungen zur Erschließungsgeschichte angeboten. Termine und Kartenreservierungen im Internet auf [www.teufelshoehle.de](http://www.teufelshoehle.de).

### KONTAKT

Zweckverband Teufelhöhle/  
Tourismusbüro Pottenstein  
Forchheimer Straße 1  
91278 Pottenstein  
Tel. 09243/70841  
(Tourismusbüro)  
Tel. 09243/208  
(Höhlenkasse)  
[info@teufelshoehle.de](mailto:info@teufelshoehle.de)  
[www.teufelshoehle.de](http://www.teufelshoehle.de)



## FASZINATION *Teufelhöhle*

- » Eine der größten Tropfsteinhöhlen Deutschlands
- » Führungen täglich von 9-17 Uhr
- » Komplett mit LED-Beleuchtung
- » Therapiestation für Atemwegserkrankungen
- » Kulturprogramm in der Teufelhöhle
- » Café - Restaurant
- » Auf der Pottensteiner Erlebnismeile, dem Freizeitzentrum Nordbayerns
- » Einkehr in der höchsten Brauereidichte der Welt

AUSFÜHRLICHE INFOS:  
**TOURISMUSBÜRO  
POTTENSTEIN**  
FORCHHEIMER STRASSE 1  
91278 POTTENSTEIN  
TEL. 09243 70841  
[POTTENSTEIN.DE](http://POTTENSTEIN.DE)  
[TEUFELSHOEHLE.DE](http://TEUFELSHOEHLE.DE)



ANZEIGE

## Baden, schlemmen, saunieren

JURAMAR Pottenstein, das Freizeit- und Familienbad mitten in der Fränkischen Schweiz

Seit Jahren hat sich das Familien- und Freizeitbad Juramar einen Namen vor allem bei Familien und Kindern gemacht. Schwimmerbecken, Attraktions- und Kinderbecken, Dampfbad und die Erlebnis-Wasserrutsche mit Außenbecken lassen kaum Badewünsche unerfüllt. Die Aufbereitung des Wassers bietet sorgloses und hautverträgliches Baden.

Schlemmen im Bistro, das für seine familienfreundlichen Preise und Speisen bekannt ist, gehört zum Standard dazu. Saunieren mit Burgblick – das geht nur in Pottenstein.

Eine Außensauna sowie mehrere Innensaunen mit dem erforderlichen Begleitprogramm machen einen Aufenthalt im Juramar immer zu einem an-

genehmen Erlebnis und bieten den perfekten Ausgleich zum Alltag.

### Das Familienbad JURAMAR bietet seinen Gästen

- hautverträgliches Wasser, speziell mit Salz aufbereitet
- Dampfbad
- Saunalandschaft
- Solarium
- Schwimmkurse für Groß und Klein
- Kindergeburtstage
- Wasserrutsche (53 Meter)

### KONTAKT

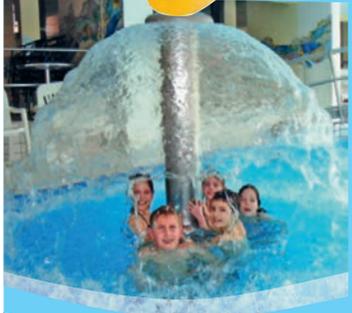
Juramar Pottenstein  
Am Kurzentrum 4  
91278 Pottenstein  
Tel. 09243/903166  
[freizeitbad@juramar.info](mailto:freizeitbad@juramar.info)  
[www.juramar.info](http://www.juramar.info)



Freizeit- und Erlebnisbad Pottenstein

# JURAMAR

## Ihr Freizeit- und Familienbad




- ✓ Hautverträgliches Wasser, speziell mit Salz aufbereitet
- ✓ Dampfbad
- ✓ Saunalandschaft
- ✓ Solarium
- ✓ Schwimmkurse für groß und klein
- ✓ Kindergeburtstage
- ✓ Wasserrutsche (53 m)



**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Juramar Pottenstein | Am Kurzentrum 4 | 91278 Pottenstein  
Tel. 09243 90 3166 | Fax 09243 70 04 18  
[freizeitbad@juramar.info](mailto:freizeitbad@juramar.info) | [www.juramar.info](http://www.juramar.info)

ANZEIGE

# Kicken und Kraxeln

Fußballgolf und Indoor-Klettern in Pottenstein



Das Runde muss ins Runde, so lautet das Motto beim Fußballgolf im Outdoor-Soccerpark in Pottenstein-Regenthal. Frische Luft, ein Ball, ein Fuß und schon kann jeder auf 18 verschiedenen Bahnen den Fußball ins Loch befördern. Das Besondere am Fußballgolf: Breitensportler jeden Alters können zusammenspielen. Einfach vorbeikommen und ausprobieren!

Zweites Herzstück des Soccerparks Pottenstein ist der Indoor-Kletterwald. Besucher können bei jedem Wetter Routen von leicht bis knifflig ausprobieren. Gesichert und mit professioneller Betreuung kraxeln die Großen in zehn Metern Höhe über Spinnennetze und an Boxsäcken vorbei, während die Kleinen mit viel Spaß den „Eselsweg“ erkunden - ein Kletterspaß für die ganze Familie.

Ideal für den Familienausflug, den Kindergeburtstag, den Schulausflug oder für Firmenevents.

Knurrt nach dem sportlichen Vergnügen der Magen, freut sich das Bistro-Team darauf, im Panorama-Biergarten knusprige Holzofenpizza oder andere Leckereien zu servieren.



Stadt Arzberg  
im Naturpark Fichtelgebirge

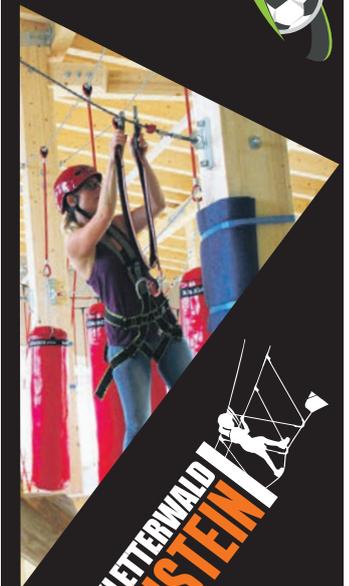


Friedrich-Ebert-Str. 6 - 95659 Arzberg  
[www.arzberg.de](http://www.arzberg.de) - [stadt@arzberg.de](mailto:stadt@arzberg.de) - 09233 404-0

## FUSSBALL- GOLF

DIE FREIZEITANLAGE

SOCCERPARK  
POTTENSTEIN



INDOOR-KLETTERWALD  
POTTENSTEIN

Am Soccerpark 1  
(Navi: Jägerstraße 2)  
91278 Pottenstein - Regenthal  
Tel: 09243 / 70 13 979  
[www.soccerpark-pottenstein.de](http://www.soccerpark-pottenstein.de)

## INDOOR- KLETTERN



ANZEIGE

## Willkommen in Entenhausen!

Deutschlands erstes Comicmuseum



Onkel Dagobert nimmt ein Talerbad. Bild: exb/Swanti Bräsecke-Bartsch

Entenhausen liegt im Fichtelgebirge. In Schwarzenbach a.d. Saale lebte die Übersetzerin Erika Fuchs. Sie brachte Donald Duck das Quaken bei und verlegte dabei Entenhausen in das Fichtelgebirge. Heute steht hier Deutschlands erstes Comicmuseum. Im Erika-Fuchs-Haus tauchen Sie ein in die Welt von Entenhausen und lernen die Geschichte und bunte Vielfalt der Kunstform Comic kennen. Zahlreiche Mitmachstationen

laden dazu ein, die Sprache von Erika Fuchs spielerisch zu erkunden. In der großen Comichibliothek wird kein Regentag zu lang. Der Museumsshop bietet ausgefallene Geschenke für jedes Alter. Ein Museum für die ganze Familie!

Sonderausstellungen: „Vrooom! - Mitten im Comic“ bis 6. Oktober 2024 und „Aber ich lebe. Den Holocaust erinnern“ ab 9. August 2024.

ANZEIGE

## Erlebniswanderung am Epprechtstein

Granitlabyrinth und Steinbruchweg in Kirchenlamitz geben Einblick in Granitgewinnung



Bild: ©Tourismuszentrale Fichtelgebirge - Florian Trykowski

Der 3,5 km lange Steinbruch-Rundwanderweg am Epprechtstein eignet sich mit ca. 2,5 Std. Gehzeit gut als Familienwanderweg.

### Sanft ansteigend

Start und Ziel des Wanderweges ist der Parkplatz am Infozentrum in unmittelbarer Nähe zum Granitlabyrinth. Kurz darauf passiert man den Wanderparkplatz am Epprechtstein, wo in einem über 2m hohen Granitstein eine Übersichtsskizze und die wichtigsten Daten des Weges eingemeißelt sind. Informationstafeln machen den Wanderer an einzelnen Stationen mit der Entstehung des Werkstoffes Granit, bis hin zu dessen Verarbeitung, vertraut.

### Granitlabyrinth und Infozentrum Epprechtstein

Direkt am Sechsamterrweg liegt das 34 x 34 m große Granitlabyrinth. Es besteht aus Granitquadern, die zu einer labyrinthartigen Struktur arrangiert sind. In der Mitte thront ein majestätischer fünf Meter hoher Obelisk aus Epprechtsteingranit.

Im attraktiven Infozentrum finden Besucher Informationen über Kirchenlamitz, das Steinzentrum Wunsiedel, das Granitlabyrinth, den Geopark Bayern-Böhmen, den Naturpark Fichtelgebirge und den Epprechtstein selbst. Es ist das ganze Jahr über geöffnet und der Eintritt ist kostenlos.

**WILLKOMMEN  
IN ENTENHAUSEN**  
Deutschlands 1. Comic-Museum

**ERIKA  
FUCHS  
HAUS**  
MUSEUM FÜR  
COMIC UND SPRACHKUNST

Bahnhofstraße 12  
D-95126 Schwarzenbach a. d. Saale  
www.erika-fuchs-haus.de  
Di-So 10-18 Uhr

**HERZLICH  
WILLKOMMEN**  
im schönen Naturpark  
Fichtelgebirge!

**KIRCHENLAMITZ**  
Der gemütliche Erholungsort

**Hier finden Sie:**  
Traumhafte Rad- und Wanderwege, Burgruine Epprechtstein, Steinbruch-Rundwanderweg, Granitlabyrinth, Kartoffel-Lehrpfad, Infozentrum Epprechtstein, Fränkischer Gebirgsweg, Wohnmobil- und Wohnwagenstellplatz, Ruhe & Entspannung

**Auskünfte:**  
Stadtverwaltung Kirchenlamitz - Marktplatz 3 - 95158 Kirchenlamitz  
Telefon 09285 959-0 [www.kirchenlamitz.de](http://www.kirchenlamitz.de) [stadt@kirchenlamitz.de](mailto:stadt@kirchenlamitz.de)

## Frisches für den Garten: Was Sie im Sommer noch aussäen können



Bild: Klaus-Dietmar Gabbert/dpa-tmn

Nach der Ernte ist vor der Aussaat - und somit ist nun wieder Platz für Neues in den Beeten. Welche Gemüse, Kräuter und Blumen die Sommerhitze lieben und jetzt in den Boden kommen.

Viele Gemüse- und Obst-Sorten können im Juli geerntet werden. Aber was macht man dann mit dem neu gewonnenen Platz? Neue Saat auf die Beete bringen - denn, so rät „Öko-Test“: der Sommermonat eignet sich für etliche Sorten zum Aussäen.

### Von Brokkoli bis Petersilie

Gartenliebhaber haben nun die Chance, Saatgut von Pflanzen auszubringen, die besonders kälteempfindlich sind. Verschiedene Salat-Sorten wie Feldsalat, Radicchio und Endivien können jetzt in die Erde gebracht werden. Auch bestimmte Möhren-Sorten und Radieschen gehören zu den schnell wachsenden Gemüsesorten, die nun gute Bedingungen vorfinden.

Kohlsorten wie Blumenkohl, Brokkoli und Chinakohl sind

ebenfalls für die Aussaat im Sommer geeignet. Die Samen von Mangold, Spinat und Roter Bete mögen die hohen Temperaturen im Juli. Und auch verschiedene Kräutersorten wie Schnittlauch, Petersilie, Dill, Thymian und Pfefferminze können nun gut ausgesät werden.

### Lauwarm gießen bei Sommerhitze

Damit sich aus dem Saatgut im Sommer schnell gesunde Pflanzen entwickeln, ist es wichtig, regelmäßig zu gießen. So ver-

meidet man, dass die jungen Pflanzen in der Sommerhitze austrocknen. Die ideale Zeit zum Gießen ist morgens und abends.

Das Gießwasser sollte in der warmen Jahreszeit am besten lauwarm sein und nicht kalt. Beim Gießen ausschließlich die Erde um die Pflanze wässern und nicht die Blätter. Damit das Saatgut nicht gleich „weggeschwemmt“ wird, sollten Sie vorsichtig gießen und zu viel Wasser vermeiden. (dpa/kath)

### Dorfschulmuseum Ködnitz

Ködnitz bei Kulmbach

Telefon 09221/1529 oder 09227/97052

Um Voranmeldung wird gebeten  
[www.dorfschulmuseum.de](http://www.dorfschulmuseum.de)



Eintrittspreise:  
Erwachsene 2,00 € Schulkinder 1,00 €  
schulgeschichtl. Führung 3,00 € p. P.

**Für Gruppen und  
Schulklassen ganzjährig  
nach Vereinbarung**

Dörfliche Schulgeschichte nacherleben!

D O R F  
S C H U L  
M U S E U M  
*Ködnitz*

## UUUND ACTION





**KLETTERWALD  
POTTENSTEIN**

Spüre das  
Abenteuer

Tel. 0174 24 34 167 und [www.kletterwald-pottenstein.de](http://www.kletterwald-pottenstein.de)  
Anmeldung nur über Online-Reservierungssystem möglich!



# Siebenmal Prosit auf Brauchtum und Tradition

Von Grafenwöhr bis Straubing: Ostbayerns beliebteste Volksfeste 2024



Als jährlicher Höhepunkt im Veranstaltungskalender von Ostbayern erstrahlt das Gäubodenvolksfest in Straubing.

Bild: obx-news/TVO

Ostbayerns Volksfeste begeistern den ganzen Sommer hindurch und bis weit in den Herbst hinein mit ihrer Ursprünglichkeit und Lebensfreude. Diese sieben Feste lohnen sich besonders:

## Pichelsteinerfest in Regen vom 26. bis 31. Juli

Das Regener Pichelsteinerfest gehört zu den größten und traditionsreichsten Volksfesten in Niederbayern. Das Fest ist auch über die Stadtgrenzen

hinaus beliebt, auch wegen des Pichelsteiner Eintopfs, von dem am Volksfestmontag mehr als 3.000 Portionen innerhalb einer Stunde serviert werden. Infos: [www.pichelsteinerfest.com](http://www.pichelsteinerfest.com)

## Deutsch-Amerikanisches Volksfest in Grafenwöhr vom 2. bis 4. August

Das Deutsch-Amerikanische Volksfest Grafenwöhr in der Oberpfalz zelebriert seit über 70 Jahren den „Bavarian-American Way of Life“. Als „Ami-Volksfest“ bekannt, lockt es mit klassischen bayerischen Schmankerln sowie beliebten amerikanischen und mexikanischen Gerichten der US-Armee. Infos: [www.volksfest-grafenwoehr.de](http://www.volksfest-grafenwoehr.de)

## Gillamoos in Abensberg vom 29. August bis 2. September

Seit 1583 wird der Gillamoos vor den Toren der historischen Altstadt von Abensberg gefeiert. Er ist der größte Jahrmarkt in der Hallertau und einer der ältesten in Bayern. Zum Gillamoosauszug am 30. August treffen sich 3000 Trachtler,

## PRAKTISCHE BEGLEITER FÜR IHREN SOMMER

oberpfalz  
medien



99,95 €

Fahradhelm mit Bremslicht und SOS-Alarm

- Alarm an Notfallkontakt im Falle eines Sturzes
- inkl. Visier zum Schutz der Augen



119,- €

Beistelltische 3er-Set

- aus hochwertigem Teak-Holz
- praktische Ablage für Ihre Wohlfühlweise



34,95 €

Unkraut-Butler

- Unkraut samt Wurzel entfernen
- rückenschonend, rostfrei und inkl. 5 Jahre Garantie



49,95 €

Wespenvertreiber 2er-Set

- erzeugt ultra-feinen Wassernebel
- kein Schaden für Insekten



Artikel online und telefonisch bestellbar.

[www.onetz-shop.de](http://www.onetz-shop.de)

0961/85-525



219,- €

Teak-Gartenbank mit Herz

- aus massivem Naturholz
- stabil und witterungsbeständig



109,95 €

Baustellen-/Gartenradio

- perfekte Unterhaltung daheim und unterwegs
- inkl. LED-Beleuchtung



149,- €

Servierwagen

- aus robustem Teak-Holz
- praktischer Begleiter auf Balkon und Garten



Bild: stock.adobe.com/drubig-photo

prächtige Gespanne und geschmückte Fahrzeuge.  
 Infos: [www.abensberg.de/gillamoos](http://www.abensberg.de/gillamoos)

mit großer Vorfreude erwartet wird.  
 Infos: [www.gäubodenvolksfest.de](http://www.gäubodenvolksfest.de)

**Jura-Volksfest in Neumarkt in der Oberpfalz vom 9. bis 19. August**

Das Jura-Volksfest mit über 300.000 Besuchern in elf Tagen hat eine langjährige Tradition seit 1829, mit einem festen Platz im Veranstaltungskalender seit 1954. Neben vielfältigen Attraktionen und kulinarischen Angeboten ist die jährliche Pferde- und Fohlenschau ein besonderer Höhepunkt.  
 Infos: [www.neumarkt-volksfest.de](http://www.neumarkt-volksfest.de)

**Karpfhamer Fest und Rottalschau vom 29. August bis 3. September**

Karpfham, ein idyllisches Dorf im niederbayerischen Landkreis Passau, erwacht einmal im Jahr zu außergewöhnlicher Betriebsamkeit: Ende August findet das „Karpfhamer Fest“ statt. Eine bedeutende Ergänzung zum Fest ist die „Rottalschau“, eine der führenden Landtechnik-Messen Deutschlands.  
 Infos: [www.karpfhamerfest.de](http://www.karpfhamerfest.de)

**Gäubodenvolksfest Straubing vom 9. bis 19. August**

Als jährlicher Höhepunkt im Veranstaltungskalender von Ostbayern erstrahlt das Gäubodenvolksfest in Straubing. Die Ursprünge dieses traditionsreichen Volksfestes reichen bis ins Jahr 1812 zurück. Seit 1949 trägt es den Namen Gäubodenvolksfest und hat sich seit 1962 als feste Institution etabliert, die jedes Jahr

**Dingolfinger Kirta vom 18. bis 23. Oktober**

Naht das dritte Oktober-Wochenende, dann schließt sich der Reigen von Volksfesten in Bayern mit der Dingolfinger Kirta. Auch nach mittlerweile über 200 Jahren erfüllt die Stadt eine Atmosphäre ungezwungener Fröhlichkeit, in der Einheimische und Zugezogene gemeinsam das Fest genießen.  
 Infos: [www.dingolfinger-kirta.de/startseite-kirta](http://www.dingolfinger-kirta.de/startseite-kirta) (obx)

**GEWINNSPIEL**



**5 Familienkarten (für je 2 Erw. / 2 Kinder) für das Dinosaurier Museum Altmühltal**  
 im Wert von je **59,90 Euro**

Stichwort: **URZEIT**  
 Teilnehmen bis: **13.08.2024**

**Die „Ferienzeitung“ verlost fünf Familienkarten für das Dinosaurier-Museum. Was müssen Sie tun? Rufen Sie ganz einfach bis einschließlich Dienstag, 13. August 2024, unter der Telefonnummer 01378-80 32 07\* an und nennen Sie das Stichwort „URZEIT“ + Ihren Namen, Adresse und Telefonnummer.**

\*Telemedia Interactive GmbH; pro Anruf 50 ct aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunk teurer. Datenschutz unter: [www.onetz.de/teilnahmebedingungen](http://www.onetz.de/teilnahmebedingungen). Teilnahmeberechtigt sind nur natürliche Personen, die das 18. Lebensjahr vollendet haben (ausgenommen Mitarbeiter der Oberpfalz-Medien sowie deren Angehörige). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Bild: © D. Denger, Dinosaurier Museum Altmühltal



Bild: stock.adobe.com/pixelliebe



# Glücksmomente sammeln

Mit den Rad- und Freizeitbussen des Landkreises Tirschenreuth

Von 1. Mai bis 31. Oktober rollen wieder samstags, sonntags und an Feiertagen die Rad- und Freizeitbusse durch den Landkreis Tirschenreuth und darüber hinaus. Die Busse sind mit einem Anhänger für bis zu 16 Fahrräder ausgestattet – aber auch Fahrgäste ohne Rad sind herzlich willkommen und können sich in den Tiefeinsteiger-Bussen zum Wandern oder zu zahlreichen Ausflugszielen bringen lassen.



Abenteuer am Muglbach-Wasserfall. Bild: Oberpfälzer Wald / Thomas Kujat

## Auf Entdeckungsreise im Grenzland

Ob Wandern, Toben oder Erkunden – auf der Route des Grenzland-Express von Tirschenreuth über Mährling, Bad Neualbenreuth und Waldsassen bis in das tschechische Cheb (Eger) kommen Groß und Klein voll auf ihre Kosten! Wie wäre es mit einer gemütlichen Wanderung zum idyllischen Muglbach-Wasserfall oder doch lieber Action am Motorik-Fun Park

im Kurpark des Sibyllenbads? An zahlreichen Stationen können Geschicklichkeit und Beweglichkeit unter Beweis gestellt werden! Im Kloster- und Naturerlebnispark in Waldsassen entdeckt man spielerisch die Natur und auch ein Ausflug zu unseren tschechischen Nachbarn in Cheb (Eger) steht auf dem Programm – die malerische Altstadt lädt zum Bummeln ein.

Dank des Bahnanschlusses gelangt man von Cheb (Eger) problemlos weiter ins Landesinnere (z. B. nach Karlsbad, Marienbad oder Pilsen) oder auch wieder zurück nach Deutschland.

## Freizeitspaß im Naturpark Steinwald

Auch heuer befördert der Naabtal-Express seine Fahr-

gäste von Tirschenreuth über Erbendorf und die Höhenlagen des Steinwalds bis ins Fichtelgebirge. So steht der Abenteuer-Tour auf dem Uferpfad im Waldnaabtal nichts mehr im Wege, ebenso einem entspannten Badetag an den Wiesauer Waldseen. Bei einem Aufstieg auf die Burgruine Waldeck erhascht man einzigartige Ausblicke auf die Umgebung und unterhalb auf dem Schlossberg nascht man im EWILPA von den Essbaren Wildkräutern. In Fichtelberg besteht zudem Anschluss zu den Freizeitbussen des Fichtelgebirges.

Alle Infos zu den Rad- und Freizeitbussen, Tourentipps und Fahrpläne erhält man beim Tourismuszentrum Oberpfälzer Wald, Tel. 09631 88-223, [tourismus@tirschenreuth.de](mailto:tourismus@tirschenreuth.de), [www.oberpfaelzerwald.de/rad-und-freizeitbus-tir](http://www.oberpfaelzerwald.de/rad-und-freizeitbus-tir)

Oberpfälzer Wald  
Bayern

Samstag,  
Sonntag und an  
Feiertagen  
von Mai bis  
Oktober

## Dein Rad- und Freizeitbus im Landkreis Tirschenreuth!



**Fürs Radeln, Wandern, Ausflüge:**

**Grenzland-Express:** Tirschenreuth – Bad Neualbenreuth – Waldsassen – Cheb/Eger

**Naabtal-Express:** Tirschenreuth – Wiesau – Erbendorf – Fichtelberg

[www.oberpfaelzerwald.de/rad-und-freizeitbus-tir](http://www.oberpfaelzerwald.de/rad-und-freizeitbus-tir)

NEU



**fahrmit**

# Badelandschaft, Saunen sowie Medizinische Abteilung weiterhin geöffnet

BadeTempel und Heilwasserparcours wegen Sanierung geschlossen.

Während die übrigen Einrichtungen der Heilwasser-Badelandschaft, die Saunalandschaft sowie die Medizinische Abteilung weiterhin geöffnet haben, werden der Heilwasserparcours im Außenbadebereich sowie der komplette orientalische BadeTempel saniert. Die Arbeiten des Heilwasserparcours dauern noch bis Herbst 2024 an, die Modernisierung und Erweiterung des orientalischen BadeTempels noch bis Frühjahr 2026.

**Wir modernisieren – Sie sparen je Eintritt 1,00 €**

Für Ihre Treue während unserer Modernisierungsarbeiten schenken wir Ihnen je Eintritt 1,00 € in



Impressionen vom „neuen“ BadeTempel  
Bild: Architekturbüro Lauer und Lebok

Form eines Rabattstempels, der nach Abschluss der Arbeiten ab Herbst 2024 auf Ihren Eintritt angerechnet wird. Für jeden bezahlten Eintritt erhalten Sie einen Stempel im Wert von je 1,00 €. Dies gilt auch für Früh- und Abendtickets sowie bei der Einlösung von Zehnerkarten. Ausgenommen von der Aktion sind Eintritte auf ärztliche Verordnung sowie Gruppen-Eintritte.

# Stadt Tirschenreuth MEHR. AUSFLUG geht nicht

In Tirschenreuth findet jede Generation das passende Freizeitprogramm. Genießen Sie den atemberaubenden Ausblick von der Himmelsleiter über die Tirschenreuther Teichpfanne oder lassen Sie sich im Fischhofpark von der historischen Fischhofbrücke inspirieren. Der Wasserspielplatz Fischers Fritz im Fischhofpark bietet Spaß und Abkühlung, während der Spielplatz im Mühlbachpark ebenfalls Wasservergnügen und Ruheplätze bietet.

Der idyllische Marktplatz mit Geschäften und Cafés lädt zum gemütlichen Verweilen bei Eis oder Kaffee und Kuchen ein. Stärkung beim Wandern, Radeln oder Schwimmen verspricht das Picknick-Kerwl, das in die Teichpfanne, zum Wolfenstein oder zum Rothenbürger Weiher geliefert wird. Der Weiher eignet sich zum

Standup-Paddeln und verfügt auch über einen Hundestrand.

Entdecken Sie Tirschenreuth mit der App Actionbound bei einer digitalen Schnitzeljagd oder schauen Sie bei der Kinderaktion Peterchens Mondfahrt in der Sternwarte in die Sterne. Ganz in der Nähe gibt es in Höfen eine ganz besondere Attraktion: Kamele, auf denen man nach Vereinbarung sogar reiten kann! Bei schlechtem Wetter ist ein Besuch im Haus am Teich und im MuseumsQuartier genau das Richtige. Hier kann man in Großaquarien heimische Fische beobachten oder bei einer Museumsrallye das Museum erkunden.

Informationen unter [www.stadt-tirschenreuth.de/urlaub](http://www.stadt-tirschenreuth.de/urlaub) oder bei der Tourist-Information der Stadt Tirschenreuth unter 09631/609-60.

## Motorik-Fun PARK

**Das Bewegungsparadies zur Motorik-Förderung für Jung und Alt**

Eingebettet in den herrlich angelegten Kurpark mit Themengärten, Schachspiel, Vitalparcours und Pergola können Sie **täglich von 08.00 - 22.00 Uhr kostenfrei** 54 Geräte auf 26 Stationen nutzen.





**gegenüber vom Sibyllenbad**



## Sibyllenbad

in Bad Neualbenreuth

**KURMITTELHAUS SIBYLLENBAD**  
Eigenbetrieb des Zweckverbandes Sibyllenbad  
Kurallee 1 · 95698 Bad Neualbenreuth  
Tel.: 09638 933-0 · Fax: 09638 933-190 · info@sibyllenbad.de

**ZWECKVERBAND SIBYLLENBAD**  
Ludwig-Thoma-Straße 14  
93051 Regensburg  
Tel.: 0941 9100-0 · Fax: 0941 9100 1109



© Thomas Sporer



Fischhofpark

### Eine Stadt mit MEHR. STAUNEN UND ERLEBEN!



Foto Oberpfälzer Wald, © Thomas Kujat

Picknick-Kerwl am Rothenbürger Weiher



Foto Oberpfälzer Wald, © Thomas Kujat

Wasserspielplatz Fischers Fritz



Foto Oberpfälzer Wald, © Thomas Kujat

Tirschenreuther Teichpfanne und Himmelsleiter



Foto Oberpfälzer Wald, © Thomas Kujat

**Tourist-Information Tirschenreuth**  
Regensburger Straße 6  
95643 Tirschenreuth



Tel. 09631/600 248 und 249  
Email: [urlaub@stadt-tirschenreuth.de](mailto:urlaub@stadt-tirschenreuth.de)  
[www.stadt-tirschenreuth.de/urlaub](http://www.stadt-tirschenreuth.de/urlaub)



# Was bei einem Hitzschlag passiert – und wie Sie helfen

Sommerhitze, körperliche Anstrengung, zu wenig getrunken: Diese Kombination kann im schlimmsten Falle zu einem Hitzschlag führen. Was Warnzeichen sind und wie Erste Hilfe aussieht. Ein Verdacht auf einen Hitzschlag ist ein Fall für den Notruf 112. Denn dabei bricht die gesamte Temperaturregulation des Körpers zusammen, was im schlimmsten Falle mit dem Tod enden kann.

Ein Hitzschlag droht etwa, wenn man hohen Temperaturen in der Sonne ausgesetzt ist. Doch man kann ihn laut DRK-Bundesarzt Prof. Bernd Böttiger auch „im Stockfinstern bekommen“, wenn es denn dort besonders heiß ist. Körperliche Belastung und Flüssigkeitsmangel erhöhen das Risiko, dass es zu Hitzschlägen kommt.

Ein Überblick, wie man diesen Hitznotfall erkennt – und wie dann Erste Hilfe aussieht.

## Was passiert bei einem Hitzschlag im Körper?

Das Grundproblem, das bei einem Hitzschlag besteht: „Der Körper schafft es nicht mehr, die Wärme wegzutransportieren“, sagt Frank Erbguth, Präsident



Bild: Christin Klose/dpa-tmn

der Deutschen Hirnstiftung. Es kommt zu einem Wärmestau, die Körpertemperatur steigt auf 40 Grad und höher – normalerweise liegt sie bei 37 Grad.

Dabei muss man wissen: Bei Wärme weiten sich unsere Blutgefäße, sodass möglichst viel überhitztes Blut an die Haut transportiert wird, wo die Wärme über das Schwitzen abgegeben werden kann. Daher müssen wir an heißen Tagen auch so viel trinken. Da der Schweiß auf unserer Haut verdunstet, wird die Haut gekühlt – und damit auch das Blut. Es kann dann heruntergekühlt in andere Bereiche unseres Körpers wandern.

Bei einem Hitzschlag fällt dieses System allerdings aus. „Dann verklumpt das Blut. Die kleinen Klumpen verstopfen die kleinen Gefäße“, erklärt Erbguth. Nieren, aber auch Leber und Herz können nicht mehr gut arbeiten. Laut dem Neurologen droht im schlimmsten Fall ein Multiorganversagen.

## Welche Beschwerden verursacht ein Hitzschlag?

Anzeichen eines Hitzschlags sind plötzliche Müdigkeit, Kopfschmerzen und ein diffuses Schwindelgefühl, so Frank Erbguth. „Wenn es schlimmer wird, kommen Übelkeit und Erbrechen hinzu. Und dann: Be-

wusstlosigkeit.“ Laut DRK-Bundesarzt Bernd Böttiger sind auch heiße und trockene Haut und ein erhöhter Pulsschlag Warnsignale für einen Hitzschlag.

## Wie sieht Erste Hilfe aus?

Bei Verdacht auf einen Hitzschlag sollte man direkt den Notruf 112 wählen. In der Zeit, bis die medizinischen Profis eintreffen, sollte man Betroffene umgehend in den Schatten bringen, rät Böttiger. Dann muss der Körper heruntergekühlt werden – aber besser nicht mit purem Eis auf der nackten Haut. Dann drohen Erfrierungen, warnt Erbguth. Besser: Eiswürfel und Kühlakkus in ein Tuch einwickeln oder feuchte Tücher verwenden.

Ist die Person noch bei Bewusstsein, sollte man ihr etwas zu trinken anbieten. Laut Böttiger eignen sich Wasser, aber auch Saftschorlen oder Früchtetees gut.

Notfallsanitäter geben Betroffenen dann zum Beispiel kühlende Infusionen. Ist das Gerinnungssystem bereits gestört, werden im Krankenhaus gerinnungshemmende Medikamente verabreicht. (dpa)



## Umweltstation Stiftung Kultur- und Begegnungszentrum Abtei Waldsassen

### Unsere Angebote:

- ganzjähriges Veranstaltungsprogramm unter [www.kubz.de](http://www.kubz.de)
- Themengartenführungen buchbar
- buchbare Bausteine für Schulklassen, Kitas, Kinder- & Jugendgruppen
- Fortbildungen wie Kräuterführerlehrgang & MentorIn für Garten und Natur

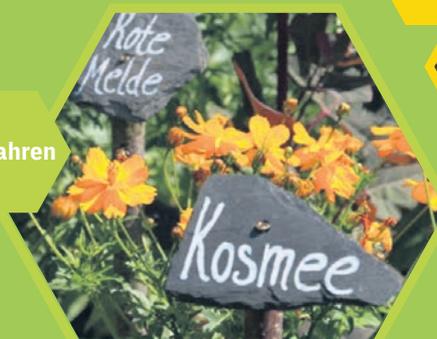
Basilikaplatz 2 · 95652 Waldsassen  
Tel: 09632 / 92 49 10  
[umweltstation@abtei-waldsassen.de](mailto:umweltstation@abtei-waldsassen.de)  
[www.kubz.de](http://www.kubz.de)  
[@kloster\\_naturerlebnis\\_garten](https://www.instagram.com/kloster_naturerlebnis_garten)



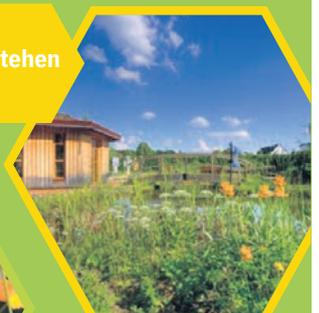
erleben

**Kloster- und  
Naturerlebnisgarten  
täglich von  
10:00 - 18:00 Uhr  
von Mai bis Mitte  
Oktober  
geöffnet**

bewahren



verstehen



Umweltbildung  
Bayern

ANZEIGE

## Action pur

5 MTB-Trails und ein Flow-Trail  
rund um Waldsassen

Mit den WASA-Trails hat Waldsassen ein cooles Angebot für Radler, die mal was Neues ausprobieren wollen. Fünf Trails, die alle einen Namen tragen, warten auf sportbegeisterte Mountainbiker, die eine Herausforderung suchen. Alle fünf Trails können zu einer Runde zusammengefügt werden, die am Bikepark in der Mitterteicher Straße beginnt. Im Herzen der Tongrube an der Mitterteicher Straße wärmt ihr euch im Free 4 all MTB Dirt Park mit Pumptrack und Dirt Lines auf, geeignet für alle Skill Level!

Der NORA-Trail ist mit dem Schwierigkeitsgrad S2 blau gekennzeichnet, die Trails RONNY und RIOT tragen die Kennzeichnung S2 rot und die Trails EMIL und LOAMI sind mit S3 schwarz nur für sehr gut trainierte und geübte Biker geeignet. Zum Abschluss geht es an der oberen Skihütte bei Schloppach auf einem Flowtrail den Berg runter. Geschmeidiges Kurvenziehen auf perfekten Radien zaubert nicht nur Anfängern ein breites Grinsen ins Gesicht. Auch Profis können auf dem Flowtrail richtig Spaß haben, ihren Style sowie Tempo

verbessern und mit Genuss bis-ken. In zwei Schwierigkeitsgraden können hier schon Familien mit ihren Kindern die ersten Downhill-Fahrten üben.

Natürlich ist es selbstverständlich, dass sich die Radler an die Trail-Rules halten und Rücksicht auf die Natur und die Fußgänger nehmen. Darauf wird auch an allen Einstiegen bei den Strecken noch einmal auf Tafeln hingewiesen.

Zur eigenen Sicherheit sind die Sicherheitsinformationen unbedingt zu beachten:

- Trage Schutzausrüstung (Helm ist Pflicht für das Befahren der Trails! Knieschoner und Handschuhe werden empfohlen.)
- Nur für geübte Mountainbiker
- Fahre nur mit einem der Strecke entsprechenden Rad
- Hinterlasse keinen Abfall
- Nutze die Trails nur von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang
- Bei geschlossener Schneedecke ist das Befahren der Trails tabu
- Halte dich an die DIMB „Trail-Rules“
- Achte bei Kreuzungen auf Fußgänger
- Eltern haften für ihre Kinder

**Wasser**  
ERLEBNISPFAD  
AN DER WONDREB

Hier gibt's noch mehr Infos!

Tourist-Info  
Basilikaplatz 3, 95652 Waldsassen  
09632 - 88 160  
www.tourismus.waldsassen.de

Waldsassen  
Bairöcker Himmel Bayern

ANZEIGE

## Friedenfels – Das erste Naturerlebnisdorf

Die ursprünglich bellassene Natur mit natürlichen Bachläufen, Felstürmen, Teichen, Wäldern und Hangterrassen bietet einen wertvollen Rückzugsort, um dem hektischen Alltag zu entfliehen und neue Energie zu tanken.

Zur Förderung von sanften und naturnahem Tourismus, zertifizierte der bayerische Wanderverband mit strengen Kriterien Friedenfels zum ersten Naturerlebnisdorf. Unterstützt wird das Marketing mit einer Förderung des bayerischen Ministeriums ELFT.

Naturerlebnisdörfer stehen für ein sanftes und nachhaltiges Tourismuskonzept, das den Menschen und die Natur in Einklang bringt. Die Hauptattraktion ist die Natur an sich, mit Wander-



Bild: Friedenfels

wegen und Radwegen die zu magischen Orten führen.

Ein Rundwanderweg für Familien, der dies alles miteinander vereint, ist der Landschaftskundliche Wanderweg. Auf 4 km führt er ab der Steinwaldhalle zur Kneipp-Anlage, durch eine Hohl-gasse und vom Frauenreuther Weiher zur Picknickstation am Schusterberg. Und am Ende der Wanderung lädt das Freibad zur Erfrischung ein.



**Landschaftskundlicher Wanderweg | 4 km  
Rundwanderweg | geeignet für Familien  
Start | Ziel: Steinwaldhalle Friedenfels**



### Highlights

Erlebnisspielplatz Fisch an der Steinwaldhalle mit Wasserspielplatz, Kneipp-Anlage, Silbergasse, Kapelle auf dem Schusterberg mit Picknickstation (Picknick auf Vorbestellung), Lesebankerl, Freibad, Gaststätten, Stationen mit Infotafeln





# Energiecheck vor dem Sommerurlaub



Stecker ziehen und Strom sparen! Auch im Standby-Modus verbrauchen Elektro-Geräte Strom.  
Bild: VZBV/Adobestock/jeeweev

**Endlich Urlaub – und die lang ersehnte Sommerreise steht vor der Tür! Wer ein paar Tage wegfährt, kann davor einiges dafür tun, dass sich auch elektrische Geräte einmal richtig erholen können und die Stromrechnung ein echtes Sommerloch bekommt.**

Vor der Abreise sollten möglichst keine Lämpchen und Displays mehr an elektrischen Geräten blinken – die kleinen Lichtsignale zeigen an, dass die Geräte Strom ziehen. Nur auf Standby-Modus zu gehen, reizt das Stromsparerpotenzial im Urlaub noch nicht richtig aus: Je

nach Anzahl und Art der Geräte kann dieser Leerlauf in einem Dreipersonenhaushalt bis zu 15 Prozent der Stromkosten ausmachen. Besser ist es, den Stecker zu ziehen, rät die Energieberatung der Verbraucherzentrale.

Während ein leckeres Eis am Badesee zum Urlaubsvergnügen beiträgt, saugen vereiste Gefriertruhen oder Kühlfächer unnötig Energie. Es lohnt sich also, die Geräte vor dem Urlaub zu enteisen und abzutauen. Das spart

nicht nur Energie während der Abwesenheit.

Nach dem Urlaub brauchen sie auch deutlich weniger Strom, um die eisigen Temperaturen wiederherzustellen, so die Energieberatung der Verbraucherzentrale.

Dauert die Urlaubsreise länger, lohnt sich zudem ein Gang in den Keller: Wer den Boiler aus- und die Heizung auf Sommerbetrieb umschaltet, spart ebenfalls Energiekosten. Wieder daheim reicht es, die Wasserhähne laufen zu lassen, um Legionellen vorzubeugen.

Besonders nachhaltig ist es, das abgestandene Wasser aus den Rohren zu nutzen, um Pflanzen auf dem Balkon, im Garten oder auf der Terrasse zu gießen.

Noch mehr Informationen und Tipps gibt es bei der Energieberatung der Verbraucherzentrale – online, telefonisch oder im persönlichen Gespräch. Hier können Sie auch kostenlose Online-Vorträge rund um das Thema Energie buchen: [www.verbraucherzentrale-energieberatung.de](http://www.verbraucherzentrale-energieberatung.de) oder kostenfrei unter 0800 - 809 802 400. (txn)

- Unser Wirtshaus liegt in sehr idyllischer Lage ca. 5 Minuten von der A 93 entfernt an der Staatsstraße zwischen Waldershof und Fuchsmühl, direkt am Steinwald-Radweg.
- Genießen Sie schöne Stunden bei leichter Sommerküche, frischen Fischen, heimischem Wild sowie Brotzeiten aus unserer Hofmetzgerei.
- Jeden Donnerstag Kronfleisch

#### Wir sind für Sie da:

Do. und Sa. 11-14 Uhr und 17-23 Uhr  
Mi. und Fr. 17-23 Uhr  
So. 11-23 Uhr  
Mo. und Di. Ruhetag  
**Warme Küche:** 11:00 - 14:00 Uhr und 17:00 - 20:30 Uhr



# Die richtige Kühlbox für den Sommer finden



Bild: stock.adobe.com/Drobot Dean

Sie halten die Drinks an heißen Seetagen kühl oder schützen Lebensmittel auf längeren Touren vor dem Verderben. Welche Kühlbox taugt am besten für die eigenen Bedürfnisse? Eine Orientierungshilfe.

Bier, Limo, Wurst, Käse: Manche Lebensmittel müssen auch unterwegs kühl gelagert werden, andere nicht unbedingt – aber sie schmecken kalt halt einfach besser. Insofern sind Kühlboxen für den Tag am See, für das Campingwochenende oder für Roadtrips mindestens ein praktischer und mitunter ein unverzichtbarer Begleiter.

Beim Kauf spielt nicht nur eine Rolle, wie schwer die Kühlbox ist und wie viel reinpasst – auch die Technik, die drinsteckt, verdient Beachtung. Vier Varianten stehen dabei zur Wahl, berichtet eine Zeitschrift. Ein Kurzcheck:

## 1. Peltier-Kühlbox

In ihr steckt ein thermoelektrischer Wandler, sodass sie nicht nur kühlen, sondern auch wär-

men kann. Ihre Vorteile sind der oft vergleichsweise günstige Preis und ihre Robustheit. Ihre Nachteile sind der hohe Strombedarf und der häufig surrende Filter, heißt es in dem Bericht. Sie sei damit „mehr für den Roadtrip als für die Naturzeltwiese“ geeignet. Kostenpunkt: ab rund 50 Euro.

## 2. Absorber-Kühlbox

Für Liebhaber von Stille die richtige Wahl. Sie arbeitet geräuschlos und kann sowohl mit Strom als auch mit Gaskartusche betrieben werden – praktisch für alle, die länger an Orten ohne Steckdose unterwegs sind. Nachteile: Sie ist oft sperrig und muss waagrecht stehen. Auch preislich liegt eine Absorber-Box eher im oberen Regal. Gute Modelle kosten laut dem Bericht ab 350 Euro.

## 3. Kompressor-Kühlbox

Ihr Funktionsprinzip gleicht dem des heimischen Kühlschranks, berichten die Experten. Geräusche macht sie nur ab und zu. Wie laut sie dann ist, hängt vom einzelnen Gerät ab. Die Tech-



Bild: stock.adobe.com/ New Africa

nik beansprucht weniger Platz als in einer Absorber-Box. Die Kompressor-Kühlbox ist damit im Vergleich relativ kompakt. Weiterer Vorteil: Sie sei weniger empfindlich für Schräglagen und beim Energieverbrauch sparsam.

Die Bandbreite an Größen und Ausführungen ist ebenso groß wie die Preisspanne, die laut der Fachzeitschrift bei 300 bis 1000 Euro liegt.

## 4. Passive Kühlbox

Die Passivbox setzt zur Kühlung ausschließlich auf Dämmung,

Wer sie länger im Einsatz hat, sollte zusätzlich Kühlakkus hineinpacken.

Die rauben aber Platz für Getränke und Essen und irgendwann sind die nicht mehr kühl. Für Tagesausflüge genügt so ein Modell allemal, die Hersteller hochwertiger Boxen versprechen auch tagelange Kühlung.

Die Vorteile dieser Box: Sie ist robust und braucht eben weder Strom noch Gas. Es gibt Modelle ab 50 Euro aufwärts. (dpa)



# Was bei Wespen- und Mückenstichen hilft

Ein Sommertag am See könnte so schön sein. Wären da nicht die vielen Mücken, die uns Menschen als Festmahl sehen. Oder die Wespen, die über die Wiese schwirren, sodass man barfuß schnell versehentlich drauftritt. Autsch! Ein Allergologe erklärt, was bei Insektenstichen in un-

serer Haut passiert, was die typischen Hausmittel gemeinsam haben - und ab wann eine Schwellung untypisch groß ist.

## Wie reagiert unser Körper auf Insektenstiche?

Mücken wollen an unser Blut, weil sie sich davon ernähren. Und um das möglichst gut abzupfen zu können, haben sie ihre Tricks: „Sie geben ihren Speichel in die Stichstelle.

Und der enthält Substanzen, die dafür sorgen, dass an dieser Stelle das Blut nicht gerinnt“, sagt Prof. Thilo Jakob, Direktor der Klinik für Dermatologie und Allergologie des Universitätsklinikums Gießen.

Dass uns ein Mückenstich lästig wird, liegt an bestimmten Eiweißen des Insektspeichels. Sie sind unserem Körper fremd, wodurch unsere Mastzellen aktiviert werden. „Die sitzen in der Haut und gehören zu ihrem Abwehrsystem“, erklärt Thilo Jakob. In der Folge werden bestimmte Botenstoffe in der Haut freigesetzt: Sie sorgen dafür, dass die Stichstelle juckt und sich die Gefäße weiten - der Stich schwillt an. Und bei Bienen- oder Wespenstichen? Diese Insekten wollen nicht an unser Blut, sondern sich und ihr Leben verteidigen.

„Sie injizieren also ein Gift in die Haut. Das Ziel ist: Wer auch immer sie piesackt, soll sie in Ruhe lassen“, beschreibt Jakob. Weil auch das Gift eine Fremdsubstanz ist, kommt es auch in diesem Fall zu einer Immunreaktion. Es meldet sich stechender Schmerz, die Hautstelle rötet sich und schwillt an und juckt.

## Autsch! Wie versorge ich einen Wespen- oder Bienenstich richtig?

Da steckt noch ein Stachel in der Haut? Das spricht dafür, dass eine Biene die Übeltäterin ist. Die Stiftung Gesundheitswissen rät, den Stachel nach einem Stich so schnell wie möglich zu entfernen. Hilfe findet man dabei im Portemonnaie: Mit ihrem Rand einer Plastikkarte kann man den Stachel vorsichtig abschaben.

Dabei ist aber eine Sache tabu: die Stichstelle mit den Fingern zusammendrücken. Dadurch übt man nämlich Druck auf den Stachel aus und presst noch mehr Gift in die Haut.





Und dann gilt: kühlen, kühlen, kühlen. Das hilft dabei, die Ausbreitung des Gifts zu verlangsamen. Sinnvoll ist auch, die Stichstelle zu desinfizieren.

Ein Sonderfall: Hat die Biene oder Wespe im Mund zugestoßen, ist das ein Fall für den Notruf 112. Schwellen Schleimhäute oder Zunge stark an, droht nämlich lebensbedrohliche Atemnot. Bis Hilfe eintrifft, ist auch hier Kühlen essenziell – zum Beispiel, indem man Eiswürfel lutscht und einen kühlen Umschlag um den Hals platziert.

### Kann Spucke die Beschwerden von Insektenstichen lindern?

Ja, allerdings nicht, weil darin magische Substanzen stecken. „Spucke ist nichts anderes als eine Flüssigkeit, die man immer dabei hat – und die den Stich kühlt“, sagt Thilo Jakob. Denn liegt Feuchtigkeit auf der Haut, reicht schon ein leichter Luftzug, um ihr Wärme zu entziehen – so funktioniert der Kühleffekt.

Und der hemmt die Entzündung, die hinter jedem Insektenstich steht und dessen lästige Beschwerden verursacht. Dem Mediziner zufolge ist dieser Kühleffekt auch das, was

die zahlreichen Hausmittel gegen Insektenstiche eint: Gurkenscheiben, Weißkohlblätter, Quark- oder Zwiebel.

Bei der mahnt er allerdings zu etwas Vorsicht. Denn in Zwiebeln steckt viel Säure, wodurch es Verätzungen der Haut kommen kann. „Wir haben schon Patienten gesehen, die sich Zwiebelscheiben mit einem schön dicken Verband auf die Haut gemacht und das für 24 Stunden drauf gelassen haben“, erzählt Jakob. Das ist zu viel des Guten.

### Was hilft noch?

Ist so ein Mückenstich noch recht frisch, kann auch Hitze den Juckreiz lindern. Genauer gesagt: Spezielle Stifte – auch Stichheiler genannt – die auf die betroffene Stelle gedrückt werden und dabei Temperaturen von 50 Grad und mehr abgeben. „Dadurch sollen die Eiweiße, die durch den Speichel der Mücke in die Haut gekommen sind, inaktiviert werden“, erklärt Jakob.

Noch ein Effekt der Stichheiler: Der durch die Hitze ausgelöste Schmerz überlagert den Juckreiz. Denn beides wird über dieselben Nervenfasern über-

mittelt. Linderung kann auch ein Antihistaminikum zum Auftragen auf die Haut bringen. Antihistaminika sind eine Wirkstoffgruppe, die vorrangig bei Allergien zum Einsatz kommt. „Ich empfehle da Gele, denn die kühlen zusätzlich auch noch“, so Jakob, der auch Vorstandsmitglied der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft ist.

### Kratzen ist nicht gut, klar.

#### Aber wieso?

Damit kauft man sich möglicherweise eine Hautinfektion ein, warnt der Mediziner. „Wenn die Haut aufgekratzt ist, können sich da Bakterien ansiedeln und vermehren – dann kann der Stich nicht ordentlich abheilen.“ Wer vermutet, dass so eine Hautinfektion vorliegt, kann sich in einer Apotheke beraten lassen, dort gibt es frei verkäufliche antiseptische Cremes. Wenn es nicht besser wird, ist ein Besuch in der Hausarztpraxis sinnvoll.

Ärztliche Abklärung ist auch dann wichtig, wenn sich um den Stich herum eine flächige Rötung ausbreitet, die immer größer wird und etwa von Fieber und Schüttelfrost begleitet werden kann. Dann kann eine sogenannte Wundrose vorliegen, ausgelöst durch Bakterien – genauer gesagt: Streptokokken. „Die ist allerdings selten. Aber wenn sie auftritt, muss sie ärztlich behandelt werden“, sagt Thilo Jakob.

### Warum schwellen Stiche manchmal stark an?

Das Ausmaß der Schwellung hängt manchmal schlichtweg von der Beschaffenheit des Gewebes ab. Typisches Beispiel: „Wenn Sie einen Mückenstich am Auge haben, kann das ganze Auge zuschwellen“, erklärt Jakob. Auch Mückenstiche an den Beinen schwellen oft stark an. Das liegt daran, dass in den Beinen ein gewisser Wasserdruck gegeben ist.

Und dann gibt es noch überschießende Stichreaktionen, die hinter starken Schwellungen stecken können. „Es gibt Menschen, die sehr stark auf Stiche reagieren“, sagt Jakob.

Das gilt vor allem für Wespen- und Bienenstiche. Als normal gilt in der Medizin bei diesen Stichen eine Schwellung bis zu einem Durchmesser von 10 Zentimetern. „Wenn man an der Hand gestochen wurde und die Schwellung bis zum Ellenbogen hoch geht, dann sprechen wir also von einer überschießenden Stichreaktion“, sagt Jakob.

Bei Mückenstichen kann es auch zu solchen Reaktionen kommen, einen klaren Größenrichtwert gibt es hier allerdings nicht. Spätestens, wenn ein Stich handtellergroß wird, sollte man die Reaktion ärztlich abklären lassen. (dpa)



ANZEIGE

# Erdgeschichte erleben – direkt vor der Haustür!

Für die bevorstehenden Ferienwochen bietet der Geopark attraktive Ziele

## Abenteuer Erde

Geowissenschaft zum Anfassen  
Ein Highlight  
für die ganze Familie

**Quiz**  
Mineraliensuche  
Bücher- und Spielecke  
Schatzkiste

**Öffnungszeiten:**  
Mo-So 10-18 Uhr

**Eintrittspreise:**  
Erwachsene: 6,00 €  
Kinder ab 6: 4,50 €  
Familien: 13,00 €

Am Bohrturm 2  
92670 Windischeschenbach  
09681-400430  
[www.geozentrum-ktb.de](http://www.geozentrum-ktb.de)

Umweltbildung  
Bayern

an der  
**KTB**

Naabdemrenuth 1 km  
KTB GEO-Zentrum  
Tiefbohrung

Kindergeburtstage  
Programm für Familien,  
Schulen und Kitas

tiefstes Bohrloch  
höchster Bohrturm  
4 Mrd. Jahre Erdgeschichte  
Erdbeben fühlen  
Erde erleben

**GEO-**  
**ZENTRUM**

Unsere Erde ist einzigartig! Seit Jahrmillionen wandelt sie sich unaufhörlich. Gebirgsbildungen, Vulkanausbrüche, Wüsten, Eiszeiten und exotische Lebewesen prägen über lange Zeiträume einzelne Kontinente und Landschaften, um dann wieder zu vergehen. Doch sie hinterlassen ihre Spuren, darunter Felsformationen, Gesteine und Fossilien.

Sich mit ihnen zu beschäftigen, heißt, im spannenden Buch der Geschichte unserer Erde zu lesen. Kaum eine andere Region in Europa bietet dazu vergleichbare Möglichkeiten wie die des GEO-PARK Bayern-Böhmen.

**VULKANERLEBNIS  
PARKSTEIN**

**ERLEBE DEINEN  
ERSTEN VULKANAUSBRUCH!**

Schon direkt vor der Haustür lassen sich atemberaubende Entdeckungen machen – bei einer Wanderung auf einem Themenweg, beim Besuch eines Geotops oder Museums oder gemeinsam mit einem fachkundigen Geoparkranger. Ausführliche Tipps hierzu finden sich auf der Homepage des Geoparks unter [www.geoparkbayern.de](http://www.geoparkbayern.de).

Wie wäre es gleich in den nächsten Tagen mit einem Blick ins Erdinnere? Mit 9.101 Metern gibt es weltweit keinen mit der Kontinentalen Tiefbohrung bei Windischeschenbach (KTB) vergleichbaren Vorstoß in die Tiefen der Erde. Warum wurde hier gebohrt? Wie war das technisch überhaupt möglich? Welche Ergebnisse hat die Bohrung geliefert? Im modern ausgestatteten GEO-Zentrum an der KTB gibt es Antworten, die einen staunen lassen.

Schlossgasse 5  
92711 Parkstein

☎ 0 96 02 - 616 39 10  
f [www.facebook.com/vulkanerlebnis](http://www.facebook.com/vulkanerlebnis)  
www.vulkanerlebnis-parkstein.de

### ÖFFNUNGSZEITEN:

April bis Oktober: Dienstag bis Sonntag 10 bis 17 Uhr  
November bis März: Donnerstag bis Sonntag 13 bis 17 Uhr

Führungen für Gruppen ab 10 Personen mit den Rangern des GEOPARK Bayern-Böhmen jederzeit auf Anfrage!

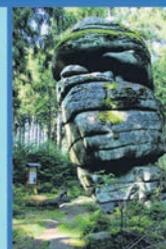


GEOPARK Bayern-Böhmen  
Marktplatz 1 • 92711 Parkstein  
Telefon (0 96 02) 9 39 81 66  
[info@geopark-bayern.de](mailto:info@geopark-bayern.de)

### Tipps

#### ERDGESCHICHTE ERLEBEN

- Führungen mit Geoparkrängern
- Informationssteifen zu den schönsten Geotopen
- Apps für den mobilen Reiseführer
- Geopark-Infostellen
- Lehr- und Erlebnisstadien zum Wandern und Radfahren
- Vulkane
- Museen, Höhlen, Besucherbergwerke, Feisenkeller, Heil- und Mineralquellen, Technische Baudenkmäler usw.
- Tourenportal und Geotop-Datenbank



Aufgrund seines besonderen Reichtums und der Vielfalt an geologischen Besonderheiten wurde der GEOPARK Bayern-Böhmen als einer von 16 weiteren in Deutschland mit dem Prädikat „NATIONALER GEOPARK“ ausgezeichnet. Der Geopark im Norden Bayerns und grenzüberschreitend ins benachbarte Böhmen ist eine ganz besondere Region, in der Wissenschaft auf Öffentlichkeit trifft und die herzlich zu einer spannenden Reise in die Erdgeschichte einlädt. Programme und Informationen gibt es in den Infostellen des Geoparks, in den Touristinformationen im Geoparkgebiet und im Internet. Erleben Sie Ihre Heimat, Ihre Urlaubsregion und Ihre Umwelt unter dem Gesichtspunkt Ihrer erstaunlichen und beeindruckenden Erdgeschichte!

[www.geopark-bayern.de](http://www.geopark-bayern.de)  
[www.geoparks-in-deutschland.de](http://www.geoparks-in-deutschland.de)



**Aufbruch ins Erdinnere**  
*Tajemství zemského nitra*

Schon allein das Spektakel des sich stündlich wiederholenden Vulkanausbruchs lockt ungebrochen Groß und Klein ins Parksteiner Vulkanmuseum – auch dies ist deutschlandweit einmalig.

Für informative Einblicke in die Hintergründe der einstigen vulkanischen Aktivität sorgen interaktive Medienstationen. Einen Ortsrundgang mit Besuch der atemberaubenden „Basaltwand“ sollte man sich nicht entgehen lassen.

## Wie viel sollte mein Kleinkind am Tag trinken?

Etwa sechs kleine Becher pro Tag sind perfekt. 820 Milliliter Flüssigkeit empfiehlt das Netzwerk „Gesund ins Leben“ für Kinder im Alter zwischen einem und vier Jahren. Ist es heiß oder das Kind körperlich sehr aktiv, sollte es ruhig mehr sein.



Bild: Uli Deck/dpa/dpa-tmn

Wasser löscht den Durst am besten. Ebenso gut sind andere ungesüßte und zuckerfreie Getränke, zum Beispiel Kräuter- oder Früchtetees. Die Experten raten, immer mal wieder die Sorten zu wechseln.

Saft trinken. Ohnehin tabu für Kleinkinder: Getränke mit Alkohol oder Koffein. Achtung: Auch manche Eistees sind koffeinhaltig.

Dagegen kann der Zucker in Limonaden oder Fruchtsäften Übergewicht und Karies fördern. Und manche Kinder bekommen von Fruktose Bauchschmerzen und Durchfall, wenn sie zu viel

Damit die Kinder genug trinken, sollten Eltern ihnen immer wieder etwas anbieten, sowohl zu den Mahlzeiten als auch zwischendurch. Am besten in einem kindgerechten Becher, der nicht zu Bruch geht, wenn er mal herunterfällt. (dpa)

ANZEIGE

## 20 Jahre Fifty-fifty-Taxi – Jubiläums-Fotoaktion

Anlässlich des 20-jährigen Jubiläums startete im Juni die Fotoaktion des Kreisjugendrings Neustadt/WN. Teilnehmen können Jugendliche und junge Erwachsene bis 26 Jahre. Entdecke ein Fifty-Fifty-Taxi Jubiläumsplakat oder Banner, mache ein Selfie und sende es mit Adresse und Alter per Mail an kreisjugendring@neustadt.de. Unter allen gültigen Einsendungen werden im September drei Hauptpreise und kleinere Preise verlost. Keiner geht leer aus – alle Teilnehmer\*innen erhalten einen Trostpreis.

und jeder wird mit dem Taxi sicher vor die Haustür gebracht - zum halben Fahrpreis. Dafür kann „Die Altersgrenze wurde von 21 auf 26 Jahre erweitert und die monatliche Fifty-fifty-Taxi-Ticket Höchstgrenze wurde von 50 auf 70 Euro erhöht. Mit dem Fifty-fifty-Taxi-Ticket wird jeder sicher vor die Haustür gebracht und das zum halben Fahrpreis.“ Dafür kann „Die Altersgrenze wurde von 21 auf 26 Jahre erweitert und die monatliche Fifty-fifty-Taxi-Ticket Höchstgrenze wurde von 50 auf 70 Euro erhöht. Mit dem Fifty-fifty-Taxi-Ticket wird jeder sicher vor die Haustür gebracht und das zum halben Fahrpreis.“

Ausgegeben werden die Fifty-fifty-Taxi-Tickets an junge Leute aus dem Landkreis zwischen von 14 und 26 Jahren bis zu einer monatlichen Höchstgrenze von 70 Euro. Bezahlt werden also nur 35 Euro

Wie das funktioniert ist auf der Homepage des Kreisjugendrings Neustadt ([www.kjr-neustadt.de](http://www.kjr-neustadt.de)) genau erklärt.



Naturerlebnisbad  
im Kemnather Land

Urlaub & Erholung

Öffnungszeiten:  
täglich von 10:00 - 20:00 Uhr

Das Naturerlebnisbad fügt sich hervorragend in die naturbelassene Umgebung ein und ist nicht nur optisch ein absoluter Hingucker, sondern hat auch in Sachen Badespaß einiges zu bieten.

- Biologische Wasseraufbereitung, mit natürlicher Wassertemperatur
- 50 Meter Schwimmbecken mit Nichtschwimmerbereich
- Wasser- und Matschspielplatz
- Breitwellenrutsche, Sprungturm 1,3 und 5 Meter Höhe
- Beach-Volleyballfeld
- Minigolfanlage
- Sandlagune, Sandstrand und Strandkörbe
- Kiosk und Biergarten
- Zelt- und Campingplatz

[www.naturerlebnisbad-kemnather-land.de](http://www.naturerlebnisbad-kemnather-land.de)

**FOTOAKTION**  
17.06. - 17.09.2024

**FIFTY-FIFTY TAXI 20 JAHRE**

Hier geht keiner leer aus!  
Mach mit und gewinne einen der tollen Preise!

weitere Infos findest du hier:

1. Preis: Instax Sofortbildrunder
2. Preis: okticket Gutscheine
3. Preis: Wunschgutschein und viele tolle Trostpreise

**Piccola Venezia** Eiscafé

Oberer Markt 1, 92637 Weiden  
Tel. 0961 | 43132, [www.eiscafe-weiden.de](http://www.eiscafe-weiden.de)

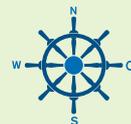
Hausgemachtes Eis nach italienischem Familienrezept

familienfreundliche Freizeit am Gaisweiher

**Familien- und Vereinsausflüge**

Eventgastronomie  
**Hüttel & Co.**  
Catering - Service  
Saisonöffnung im Mai

**Restaurant und Café Gaisweiher**  
Große Panorama-Terrasse  
Kiosk und mehr  
Tel. 09603/8003210  
0171/1449605  
[www.restaurant-gaisweiher.de](http://www.restaurant-gaisweiher.de)



## Bienenfreundliche Rosen

Gartenbesitzer sollten beim Pflanzen ungefüllte und halbgefüllte Sorten verwenden

Wer an Rosen denkt, hat meist prall gefüllte Blüten vor Augen und einen sehr angenehmen Duft in der Nase. Was viele nicht wissen: Das Idealbild einer roten, dicht gefüllten Rose ist für Bienen und andere Insekten nahezu wertlos.

Grund: Die Pflanzen haben keine Staubgefäße und die roten Blütenblätter sehen für die Nützlinge dunkelgrau aus – denn Bienen sind rotblind. Wer aus den mehr als 30000 Rosensorten für den eigenen Garten auswählt, sollte deshalb auf Insektenfreundlichkeit achten. „Empfehlenswert sind ungefüllte und halbgefüllte Sorten, auch Wildrosen oder Pflanzen aus

der Gruppe der Rambler, die mühelos Wände und Bäume erklimmen“, informiert Sabine Klingenhöfer vom Gartenexperten eines Herstellers von Pflanzenpflege- und Pflanzenschutzmitteln.

Auch neue Sorten legen vermehrt Wert auf Insektenfreundlichkeit. Meist sind sie gut am Namen zu erkennen, wie etwa die „Bienenweide- oder die „NektarGarten“-Serie bekannter Rosenzüchter. Damit die Rosen möglichst vielen Blüten tragen, gilt es schon vor dem Einpflanzen, einen sonnigen Standort für die Pflanze zu finden. Wichtig ist ein lockerer und strukturstabiler Boden, der die Wurzeln ausreichend

mit Sauerstoff versorgt und genug Wasser aufnehmen kann.

Es empfiehlt sich überdies, gleich bei der Pflanzung hochwertige Erde ins Pflanzloch beizumischen. Torffreie Spezialerde etwa besteht aus nachwachsenden Rohstoffen und ist speziell auf die Bedürfnisse von Rosen jeder Art abgestimmt. Sie enthält Nährstoffe für die ersten vier Wochen, bodenbelebende Organismen und natürliche Mykorrhiza-Pilze. Sie



Es gibt mehr als 30000 Rosensorten. Wer seinem Garten und der Tierwelt etwas Gutes tun möchte, sollte bei der Auswahl auf Insektenfreundlichkeit achten. Bild: Neudorff/txn

verbessern das Wurzelwachstum und damit die Wasserversorgung, was die Königin der Blumen in jeder Wachstumsphase (txn)

ANZEIGE

## Waldbad, Kultur-Highlights und mehr

Grafenwöhr lädt mit internationalem Flair zum Besuch ein

Grafenwöhr wird oft das Amerika der Oberpfalz genannt, denn dank tausender auf dem Truppenübungsplatz stationierter Soldaten bietet die Kleinstadt ein unvergleichliches internationales Flair. Als Besucher fühlt man sich nicht nur beim einem Spaziergang schnell in die USA versetzt, in den mehr als 30 Restaurants der Stadt kann man auf kulinarische Weltreise gehen. Wer mehr über die Geschichte Grafen-

wöhrs und das Zusammenleben von Deutschen und Amerikanern wissen möchte, wird im Kultur- und Militärmuseum fündig.

Dort gibt es Bereiche über Stadtentwicklung, Militärgeschichte und Grafenwöhrs berühmtesten Gast – Elvis Presley. Beim Museum können zudem faszinierende Stadtführungen gebucht werden, auf Wunsch sogar mit humorvollen Theaterszenen.

### Waldbad sorgt für Abkühlung

An heißen Sommertagen gibt es in Grafenwöhr Erfrischung im Waldbad. Neben Kinder- und Schwimmbekken laden die großzügigen Liegeflächen und das Café zum Verweilen ein. Dazu gibt es Sportangebote von Basketball, Beach-Volleyball und Tischtennis bis zu Bolzplatz, Billard und Abenteuerspielplatz. Die neue Wellenrutsche und Freefallrutsche sorgen für zusätzlichen Spaß.

### Abwechslungsreiches Kulturprogramm

Das ganze Jahr über ist in Grafenwöhr kulturell so einiges geboten. In den Sommermonaten stept vor allem auf der Naturbühne Schönberg der Bär. Am 27. Juli ist der Liedermacher Werner Schmidbauer mit seinem sowohl nachdenklichen wie auch unterhaltsamen neuen Bühnenprogramm „Mia san oans“ zu Gast. Am 28. Juli wird das traditionelle Annafest im Stadtpark mit Musik und Bewirtung gefeiert. Dazu gibt es einen verkaufsoffenen Sonntag mit allerlei Aktionen.

Vom Geheimtipp zum absoluten Besuchermagnet hat sich das Schlemmerkino am Schönberg entwickelt. Beim Kino unterm Sternenhimmel gibt es statt Popcorn ausgewählte Köstlichkeiten und dazu tolle Filme auf der Leinwand. Vom 15. bis 17. August gibt es in diesem Jahr die aktuellen Kino-Hits „ich – einfach unverwundlich 4“ und „Twisters“ sowie den modernen Klassiker „Bohemian Rhapsody“ zu sehen. Am 7. August ist im Rahmen des Festivals junger Künstler Bayreuth der philippinische Chor „Los Cantantes de Manila“ zu Gast. Mehr Informationen zu dieser und allen Veranstaltungen unter [www.grafenwoehr.de](http://www.grafenwoehr.de)



**STADTFÜHRUNGEN  
GRAFENWÖHR**

**Badespaß für die ganze Familie**

**Großes Freizeitangebot**

**NEU: Erlebnistrutschen**

**WLAN + PARKEN FREI**

Stadt Grafenwöhr  
Am Waldbad 2  
92655 Grafenwöhr  
[www.grafenwoehr.de](http://www.grafenwoehr.de)

Mai bis September  
täglich  
9 – 20 Uhr

**Historischer Stadtrundgang**

Buchbar mit szenischen Einlagen

**Militär und internationales Flair**

Kultur- und Militärmuseum  
GRAFENWÖHR

**Kultur- und Militärmuseum Grafenwöhr**  
Tel.: 09641 8501  
Mail: [info@museum-grafenwoehr.de](mailto:info@museum-grafenwoehr.de)





ANZEIGE

# Oberpfalzbahn: Auf Entdeckertour durch die Oberpfalz

Du musst nicht weit reisen, um im Sommer mit der ganzen Familie auf Entdeckertour zu gehen. Die Oberpfalz ist perfekt für einen Urlaub daheim. Schon die Zugfahrt mit der Oberpfalzbahn ist ein Erlebnis für die Kinder und damit startet bereits das Ausflugsabenteuer. Egal ob Natur, Sport, Kultur oder Kulinarik, hier ist für jeden etwas dabei. Die Oberpfalzbahn und das Oberpfalz Marketing haben zusammen einen Flyer mit 25 Ausflugshighlights herausgebracht, die in der Region mit dem Zug zu erreichen sind. Einige Tipps möchten wir dir als kleinen Auszug vorstellen:

## Tipp 1: Historische Felsenkeller Schwandorf

Bahnhof: Schwandorf  
Ein Blick tief unter die Erdoberfläche lohnt sich, denn hier erwartet dich eine besondere, bayernweit



Bild: Die Länderbahn DLB | Rolf Eisenkolb

einzigartige bauhistorische Sehenswürdigkeit: Bayerns größtes Felsenkeller-Labyrinth. Den unterirdisch zusammenhängenden Bereich mit mehr als 60 Räumen, kannst du im Rahmen von Führungen besichtigen.

## Tipp 2: Erlebniswelt Waldnaabaue

Bahnhof: Wiesau, Weiterfahrt mit dem BAXI 1811 – Halte-

stelle Großensterz Ortsmitte. Am Walderlebnispfad Waldnaabaue kannst du dich auf eine abwechslungsreiche Naturexpedition begeben.

Waldwirtschaft und Geschehnisse im Wald – hier warten für die kleinen und großen Wanderer 12 Stationen: Fußfühlpfad, Pilze und Höhlen, FamilyBikeparcours, Moosweiher, Kletter-

arcours, Fitness-Treffpunkt und vieles mehr. Freu dich auf dein Wald-Erlebnis!

## Tipp 3: Digitale Stadtrallye Weiden

Bahnhof: Weiden in der Oberpfalz. Die Weidener Stadtrallye bringt dich an geheimnisvolle Orte und versteckte Plätze. Auf aktive Art kannst du neue Wege erkunden sowie traditionelle Sehenswürdigkeiten und historische Plätze entdecken. Die digitale Schnitzeljagd mit spannenden Aufgaben sorgt für jede Menge Spaß und Abwechslung. Die rund zweistündige Entdeckertour führt dich durch die Weidener Innenstadt und ist für verschiedene Altersgruppen geeignet. Los geht's am Alten Rathaus!

Oberpfalzbahn,  
Tel. 089 548889725,  
www.oberpfalzbahn.de

**25 IDEEN  
FÜR DEN URLAUB  
ZU HAUSE**

**oberpfalzbahn**

## AUF ENTDECKERTOUR DURCH DIE OBERPFALZ!

Einsteigen und spannende Tagesausflüge  
im Netz der *oberpfalzbahn* erleben

AUSFLUGSFLYER  
Jetzt kostenlos bestellen!





ANZEIGE

# Zwischen Wald- und Wasserwelten – Kraft tanken in der einmaligen Natur rund um Neunburg vorm Wald



Schön, dass Du da bist! Eine Auszeit kann viele Facetten haben – Bei uns in Neunburg vorm Wald kannst Du sie besonders in der einmaligen Natur unserer Wälder, Seen und Flüsse erleben. Denn im Herzen des Oberpfälzer Waldes und Oberpfälzer Seenlandes gelegen, bieten sich Dir hier in unserer Heimatstadt viele Erholungsorte. Wir nehmen Dich mit in unsere wunderschöne Naturlandschaft und freuen uns, wenn Du uns in Neunburg vorm Wald besuchst.

## Eixendorfer Seeweg mit Naturerlebnispfad „Eixendorfer Seerunde“

Die naturnahen Wanderwege durch die weitläufige Tallandschaft des Sees sind genau das Richtige für Dich, wenn Du die Natur liebst. Das See-Panorama an sich macht eine Wanderung dort bereits zu einem besonderen Erlebnis und lädt zum Entspannen ein. Nimm Platz auf einer der vielen Ruhebänke und genieße den Ausblick auf die wunderschöne Wasserlandschaft. Der Seeweg punktet aber nicht nur mit einer guten



Bilder: Stadt Neunburg

Aussicht! Unterwegs kannst Du zugleich einiges zur Region lernen. Denn durch die Vielzahl von Info-Tafeln entlang des Weges fährst Du zum Beispiel mehr über den Bau der Talsperre, warum der See zum Hochwasserschutz gebaut wurde und welche Bewohner am bzw. im See.

In den Ortsteilen Gutenland, Seebarn und Hillstett findest Du sehr gute, kostenlose Parkmöglichkeiten und kannst direkt los wandern.

Wegstrecke: ca. 15 Kilometer.  
Weitere Infos unter:  
[www.oberpfaelzerwald.de](http://www.oberpfaelzerwald.de)

## Naturerlebnislehrpfad „WildWasserWeg“

Der Wild-Wasser-Weg erklärt Dir das Zusammenspiel von Natur, Wildtieren, Landwirtschaft und Gewässerschutz. Hier bist Du mittendrin! Im Projektgebiet wird Natur- und Artenschutz durch echte Projekte und konkrete Maßnahmen, die anhand der verschiedenen Stationen ausführlich gezeigt

werden, lebendig. Dabei ist der Wild-Wasser-Weg ein großes Gemeinschaftsprojekt, bei dem alle an einem Strang ziehen, um z. B. für die Bodenbrüter wieder einen Lebensraum zu schaffen. Entlang dem Lehrpfad kannst Du diesen einmaligen Lebensraum selbst hautnah sehen und nachlesen, was konkret unternommen wurde. Wandere im Frühsommer durch die weitläufigen Blühwiesen und erfahre, was ein respektvoller Umgang mit der Natur bedeutet.

Wegstrecke: ca. 7 Kilometer.  
Weitere Infos unter:  
[www.wild-wasser-weg.de](http://www.wild-wasser-weg.de)

## Unterwegs am Herzen des Goldsteigs - Prädikatswanderweg „Goldsteig“

Der Goldsteig verspricht pures Wandervergnügen: Mit einem Wegenetz, das insgesamt 660 Kilometer umfasst, ist er der längste und vielseitigste unter Deutschlands Qualitätswegen.

Es gibt auch eine dreitägige Tour direkt bei uns, die im Herzen der Stadt Neunburg vorm Wald an der Schwarzachtalhalle beginnt. Entlang der drei Tagesetappen treffen Wasser, Geschichte und einmalige Natur aufeinander. Du bist am Ufer des Eixendorfer Sees, am Schwarzwirberg mit seiner Burgruine und dem Naturschutzgebiet Kulzer Moos unterwegs und kannst bei Deinen Übernachtungsmöglichkeiten in Gutenland sowie Kulz echte Oberpfälzer Gastfreundschaft erleben. Die Wegstrecken zwischen 12,5 und 21 Kilometer bieten entlang der Orte Poggersdorf, Dautersdorf und Munthal einmalige Naturerlebnisse. So fühlt sich echte Erholung an!

Weitere Infos unter:  
[www.goldsteig-wandern.de](http://www.goldsteig-wandern.de)

Und es gibt noch so viel mehr zu entdecken! Weitere Infos erhältst Du bei: Tourist-Information Neunburg vorm Wald, Tel: 09672 / 9208 421, [www.neunburg.de](http://www.neunburg.de)

# Altstadtfest 2024

Freuen Sie sich wieder auf ein unvergessliches Event mit Live-Musik und kulinarischen Schmankerln für jeden Geschmack!

Feiern Sie den Sommer in der Altstadt!

Foto Hintergrund: © Fotolia - carlocazzilla

**Highlight im historischen Schloss-Burghof**

Am Freitag und Samstag sorgen DJ's für gute Stimmung. Von Techno- über House- bis Latino-Musik ist für jeden was dabei. Für Cocktails und Leckeres aus dem Foodtruck ist bestens gesorgt. Das detaillierte Programm finden Sie unter: [www.neunburg.de](http://www.neunburg.de)

**FREITAG  
AB 20 UHR  
WARM-UP-  
PARTY  
AM SPARKASSEN-  
PARKDECK**

**INFOSTAND  
RETTUNGS-  
HUNDESTAFFEL  
der FFW Schwarzhofen**  
Die Hunde zeigen was sie alles mit Ihrer Nase leisten können.

**Hauptstraße & Schranzenplatz**

**Buchbindergasse & Brandplatz**

**Torweiher-Areal & Schwarzachtalhalle**

**Samstag**

19:00 – 00:00 Uhr Band „Dei vo Gestern“



**Sonntag – Verkaufsoffener Sonntag der Geschäfte**

15:00 – 18:00 Uhr Band „Vanilla Tobacco“  
18:30 – 00:00 Uhr Band „Blechzipf“



**Essensangebot**

- Burger, Hot Dogs, French Fries, Chili-Cheese Fries und Belgische Waffeln von Wunderland Burger
- Kartoffelspiralen und Pommes von Meier's Biohof
- Eiskreationen vom Eiscafe „Da Marco“
- Paninis und Pizza frita von IL Barbone

**Getränke**

- Bier- und Getränkeausschank
- Cocktailbar
- Weinstand vom Büro- und Pressezentrum



**Samstag**

19:00 Uhr Eröffnung und Bier-Anstich  
19:30 Uhr Band O.B.T – Oldies Behind The Townhall

**Sonntag – Verkaufsoffener Sonntag der Geschäfte**

Ab 11:00 Uhr Frührschoppen  
19:00 Uhr Band Wednesday7



**Essensangebot**

- Kaffee und Kuchen von den Handballerinnen
- Langosch und Maiskolben aus der FunFoodFactory
- Baumstriezel aller Art mit Füllung von Katalins Baumstriezelmobil
- Zuckerwatte, gebrannte Mandeln & Nüsse, Popcorn, Schokofrüchte und Slush-Ice von Der süße Fischer
- Steaks, Bratwürste und viele weitere Schmankerl aus der Festküche

**Getränke**

- Bierausschank
- Aperol-Bar
- Cocktail-Bar auf dem Sparkassen-Parkdeck



**Gastronomie**

- Pizzeria LATINA

**Samstag**

11:30 – 14:00 Uhr Mittagstisch im Restaurant Esszimmer  
Ab 17:30 Uhr Bewirtung im Restaurant und Biergarten Esszimmer



**Sonntag**

10:30 – 14:00 Uhr Frührschoppen mit Mittagstisch  
14:00 – 17:00 Uhr Familien- und Seniorennachmittag mit der Neunburger Stadtkapelle

**Essensangebot**

- Kaffee und Kuchen
- Bratwürste und Steaksmeßeln



**Großes Kinderland**

- Mit Kinderkarussell, Spikerbude, Süßwaren und Loswagen

**Holzspiele-Event am Sonntag**

Ein abwechslungsreiches Spielerlebnis für Groß und Klein mit historischen Labyrinth-, Kugel-, Strategie- und Geschicklichkeitsspielen aus Holz im XXL-Format



**Sonntag – Jacob's Weißbiergarten „Im Berg“ – Beim Schloss-Burghof**

Einmaliges Biergarten-Flair, das wahrscheinlich beste Weißbier der Welt und musikalische Unterhaltung vom Feinsten präsentiert „RIED(EL) – Events“.

- Ab 11:00 Uhr Frührschoppen mit „Andreas Königsberger & seinen Musikanten“ sowie Mittagstisch mit leckeren bayerischen Schmankerl
- Ab 17:00 Uhr Musikalische Begleitung mit Gitarrist „Ben Stone“ und leckeren Grillspezialitäten



... und noch viele weitere Highlights im historischen Schloss-Burghof. Aktuelle Infos hierzu finden Sie unter [www.neunburg.de](http://www.neunburg.de) oder im Veranstaltungsflyer!

[www.neunburg.de](http://www.neunburg.de)

Stadt Neunburg | Foto: © Minitour



ANZEIGE

# Sommerferien im Oberpfälzer Wald

Glücksmomente für die ganze Familie garantiert

Ein Familienurlaub muss so einige Wünsche erfüllen, schließlich soll er eine entspannte Zeit voller gemeinsamer Entdeckungen werden. Und dafür muss man gar nicht weit reisen – im Oberpfälzer Wald gibt es eine Menge toller Ausflugsziele zu erleben. Bietet er doch die perfekte Grundlage mit seinen schier unendlichen Wald- und Wasserwelten, welche Raum schaffen für jede Vorstellung von Urlaubsglück. Ob Natur- und Tiererlebnisse, Streifzüge durch den Wald, Ausflüge an Badestrände oder in Wildparks. Egal ob Abenteurer, Entdecker, Wasserratte oder Sonnenanbeter – im Oberpfälzer Wald werden die Sommerferien garantiert für jeden unvergesslich.

Ein Ort, der viele Erlebnisse vereint ist das Freilandmuseum Oberpfalz in Neusath. Auf einer Reise durch die Zeit erfahren die



Abkühlung im Rußweiher Eschenbach  
Bild: Oberpfälzer Wald - Thomas Kujat

Besucher wie das Leben, Bauen und Wirtschaften in der Oberpfalz vor 300 Jahren ausgesehen hat. 33 Hektar umfasst das Gelände, auf dem man neben originalgetreu restaurierten Höfen auch alte Tierrassen und bäuerliche Nutzgärten findet. Das Beste: es finden immer wieder Ausstellungen und Aktionen zum Mitmachen statt bei welchen man beispielsweise Brotbacken,

Filzen, Ernten oder auch beim Abfischen helfen kann. Hier wird Geschichte erlebbar!

Wer an einem heißen Sommertag nach einer Abkühlung sucht, wagt einen Sprung ins kühle Nass des Rußweiher in Eschenbach in der Oberpfalz. Ob Tretbootfahren im pinken Flamingo, Beachvolleyball oder Faulenzen auf der Liegewiese – hier ist Freizeitspaß pur angesagt. Das Freibad bietet außerdem im Kiosk vor Ort noch weitere Erfrischungen an, wie eine leckere Kugel Eis oder ein belebendes Getränk. Unweit entfernt befindet sich auch eine Adventure Minigolf-Anlage. Auf 18 Bahnen spielt man sich buchstäblich durch die facettenreichen Highlights der heimischen Naturlandschaften.

Auch den Wald kann man spielerisch entdecken, beispielsweise

in der Erlebniswelt Waldnaabaue bei Mitterteich. Auf dem Erlebnispfad begeben sich die Besucher auf eine abwechslungsreiche Naturexpedition. 12 Stationen warten hier auf kleine und große Entdecker, wie der Fußfühlpfad, Kletterparcours oder der Family-Bikeparcours. Ganz nebenbei erfährt man Wissenswertes rund um das Leben und Arbeiten im Wald. Auf vielfältigste Weise kann die Natur so erobert werden. Dabei wird man auf dem gut 3,5 km langen Rundweg stets von einzigartigen und kunstvoll geschnitzten Holzfiguren begleitet. Auf die Plätze, fertig, entdecken!

Diese und viele weitere Informationen über das gesamte Familien-Ausflugsangebot sind auf der Webseite des Oberpfälzer Waldes unter [www.oberpfaelzerwald.de](http://www.oberpfaelzerwald.de) zu finden.

Oberpfälzer Wald

Ferienspaß daheim!

Bayern

Ausflüge und Erlebnisse für die ganze Familie in unseren Wald- und Wasserwelten – direkt vor deiner Haustür!

[www.oberpfaelzerwald.de](http://www.oberpfaelzerwald.de)

# Die große Freiheit ganz gemütlich genießen

Unvergesslicher Wohnmobil-Urlaub im Oberpfälzer Wald



Campen mal anders: Schlaffässer am Campingplatz Platzermühle in Bad Neualbenreuth  
Bild: Bewegter Blick



Morgenstimmung am Panorama- und Wellness-Campingplatz Großbüchlberg.  
Bild: Panorama- und Wellness-Campingplatz Großbüchlberg

Naturnah am See oder Fluss, mit Panoramablick über oder einfach mitten in grenzenlose Wald- und Wasserwelten: Der Oberpfälzer Wald in Ostbayern begeistert mit seiner Vielzahl von weit mehr als einem Dutzend Campingplätzen mit viel Platz und in guter Lage.

Die Plätze überzeugen besonders mit ihrem Komfortfaktor: Saubere Sanitäreinrichtungen, eine gute Lebensmittelversorgung auf dem Platz oder im Ort und viele Freizeit- und Ausflugsmöglichkeiten lassen den Aufenthalt zu Spaß und Erholung

für die ganze Familie werden, verspricht die Tourismusgemeinschaft Oberpfälzer Wald.

Das Wort „Camping“ hat seine Ursprünge im Lateinischen: campus bedeutet „freies Feld“. Und irgendwie passt das auch heute noch, verspricht doch der Urlaub mit Wohnmobil oder Wohnwagen ein besonderes Gefühl von Freiheit und Weite. Auf der sprichwörtlichen „grünen Wiese“ zu landen, muss - zumindest im Oberpfälzer Wald - jedoch niemand befürchten. Camping anno 2024 ist gemütlich und stilvoll:

Das zeigt auch eine neue kostenlose Campingkarte für den Oberpfälzer Wald.

Die weiten Wald- und Wasserwelten der bayerischen Region bieten beste Voraussetzungen für eine Campingtour ins Grüne. Gepflegte Campingplätze mit dem gewissen Etwas tun ein Übriges für einen gelungenen Campingurlaub: ob mit Seeblick oder Wellnessbereich, zu Füßen einer imposanten Burgruine oder am Eingang zum Naturschutzgebiet - die ganze Vielfalt des Campinggenusses auf Oberpfälzer Art ver-

sammelt die neue Übersichtskarte. Zu allen Plätzen gibt es darin auch detaillierte Ausstattungsinfos. Außerdem finden Wohnmobilsten eine genaue Aufstellung der Wohnmobil-Stellplätze in der Region. Dank der großflächigen Karte kann man sich dabei mühelos in der Region orientieren - und hat immer schon die Möglichkeiten für den nächsten Übernachtungsstopp im Überblick.

Mehr Infos und kostenlose Bestellung unter [www.oberpfaelerwald.de/prospekte](http://www.oberpfaelerwald.de/prospekte) oder telefonisch unter 09631/88223. (obx)



## Erlebnisreiche Stadt- & Felsenkeller-Führungen durch Schwandorf und seine Unterwelt



Tickets online buchen

Tourismusbüro Schwandorf | Tel. 09431/45-550



# Von Quark bis Tee

Mit Hausmitteln gegen den Sonnenbrand

Das Nachcremen nach dem Schwimmen im See vergessen? Oder morgens gar nicht erst mit Sonnenschutz eingeschmiert, weil Sie gar nicht mit Sonne gerechnet haben? Die Folge kann ein fieser Sonnenbrand sein.

Gegen die nachhaltigen Schäden, die die UV-Strahlung der Sonne damit in unserer Haut anrichtet, können wir nicht viel tun, wenn es erstmal zum Sonnenbrand gekommen ist. Aber gegen die Beschwerden schon:

## Was passiert bei einem Sonnenbrand genau in der Haut?

Sind die körpereigenen Schutzmechanismen durch UV-Strahlung der Sonne überlastet, kommt es zu einer kompletten Schädigung der obersten Hautzellen. „Der Körper erkennt diese Schädigung und lässt die betroffenen Zellen sozusagen absterben“, erklärt die Dermatologin Marion Moers-Carpi aus München. Es entsteht eine Entzündungsreaktion.

Die Hautzellen setzen Botenstoffe frei, die zu den typischen Sonnenbrand-Symptomen führen. Die Haut wird warm, rötet sich, ist druckempfindlich, brennt, schmerzt und/oder juckt. Ist die Schädigung durch die Sonne sehr stark, können sich auch Blasen bilden.

„Wichtig ist bei einem Sonnenbrand, dass man sich sofort der Sonne entzieht und sie die nächsten 48 Stunden meidet“, so Moers-Carpi. Wer sich im Freibad also die Schultern verbrannt hat, sollte sie im Anschluss erst einmal mit Kleidung vor der Sonne schützen.

## Was sollte ich tun, wenn ich mir einen Sonnenbrand zugezogen habe?

Kühlen, kühlen, kühlen lautet das Motto. Ein guter Anfang, weil leicht verfügbar: sauberes Leitungswasser über die betroffenen Stellen laufen lassen, zum Beispiel im Zuge einer kühlen Dusche. „Der Kühleffekt hält allerdings nur kurz an“, sagt Ursula Sellerberg von der Bundesapothekerkammer in Berlin.

Was die gereizte Sonnenbrand-Haut etwas länger erfrischt: wenn man in ein feuchtes T-Shirt schlüpft oder ein feuchtes Tuch auf die Haut legt.

Kühlen lindert die Schmerzen. „Aber bitte nicht zu lange oder zu stark kühlen, das kann der Haut schaden“, erklärt Apothekerin Sellerberg. Daher gilt: Wer Eis oder ein Kühlpack nutzt, sollte es nicht direkt auf die Haut legen, sondern vorher in ein Tuch wickeln. „Ansonsten besteht die Gefahr, dass die Haut unterkühlt und dann womöglich auch wieder Bläschen bildet“, sagt Hautärztin Moers-Carpi.

## Welche Hausmittel können die Beschwerden noch lindern?

**Quarkpackung:** Bei einem leichten Sonnenbrand kann eine Quarkpackung für Linderung sorgen, denn auch das Milchprodukt kühlt angenehm. Dafür eine Packung Speisequark – egal, welcher Fettgehalt – aus dem Kühlschrank nehmen und den Inhalt etwa fingerdick direkt auf die Haut streichen. Zehn Minuten einwirken lassen, dann abwaschen.

**Quarkwickel:** Die Beschwerden eines stärkeren Sonnenbrandes können Quarkwickel lindern. Im Unterschied zur Quarkpackung kommt der Quark nicht direkt auf die Haut, sondern auf ein Tuch, zum Beispiel eine Mullkompressen. „Denn der direkte Kontakt könnte die Haut zu stark reizen“, sagt Sellerberg. Für die Wickel den Quark – in diesem Fall sollte er zimmerwarm sein – etwa einen halben Zentimeter dick auf ein Tuch streichen und dessen Seiten einschlagen. Mit einem zweiten Tuch abdecken und dieses Päckchen für etwa 20 Minuten auf die betroffene Hautstelle legen.

**Schwarztee:** Schwarztee enthält Gerbstoffe, die die sonnenge reizte Haut beruhigen können und antientzündlich wirken. Die Vorgehensweise: einen starken Tee kochen, also viele Teeblätter oder mehrere Teebeutel pro Tasse nehmen und lange ziehen lassen. Ein Tuch in dem abgekühlten Schwarztee tränken und für rund 20 Minuten auf die Haut legen.

**Aloe-vera-Gel:** Aloe vera ist eine Heilpflanze aus tropischen Regionen, deren innenliegendes Fleisch sehr viel Wasser speichert. Kratz man es heraus, erhält man eine Art Gel. Das gibt es übrigens auch fertig zu kaufen.

## Welche Hausmittel sind nicht sinnvoll?

„Apfelessig oder Zitronensaft aufzutragen ist komplett daneben“, sagt Hautärztin Moers-Carpi.

**FASZINATION**  
**GOLD**  
**ERLEBEN**

**Wanderung mit**  
**Goldwaschen 2024**

SA 13.07.	13:00 Uhr	<b>Wegstrecke</b>
SO 21.07.	10:00 Uhr	2 km
SA 03.08.	13:00 Uhr	<b>Dauer</b>
SA 10.08.	13:00 Uhr	ca. 2 Stunden
SA 17.08.	10:00 Uhr	<b>Start</b>
SA 24.08.	10:00 Uhr	Doktor-Eisenbarth- und Stadtmuseum, Mühlweg 7
SA 31.08.	13:00 Uhr	
SA 07.09.	13:00 Uhr	<b>Goldgräbergebühr</b>
SA 14.09.	10:00 Uhr	Erwachsene 6 €
		Kinder ab 4 Jahren 3 €
		<b>Gruppenpreis</b>
		60 € bis 15 Personen
		jede weitere Person 3 €
		<b>Gruppenführungen zum Wunschtermin n.V. ab 8 Personen.</b>

**Anmeldung**  
 Tourist-Information  
 Nabburger Str. 2 | Rothaus  
 92526 Oberviechtach  
 Tel: 09471 807-16  
 tourist@oberviechtach.de  
 Anmeldung erforderlich

## Jetzt Ihr Wunsch e-Bike beim Experten vor Ort sichern!

- Leasing und Finanzierung
- exklusive Angebote
- kostenlose Probefahrten
- individuelles Zubehör

**e-motion e-Bike Welt Schwarzenfeld**  
 Böttgerstr. 48 | 92521 Schwarzenfeld | 09435 301898 800  
 schwarzenfeld@emotion-technologies.de



Bild: Karl-Josef Hildenbrand/dpa/dpa-tmn

Diese Mittel sind viel zu scharf für die Haut und können die Entzündung noch weiter fördern. Kokosöl aufzutragen ist der Dermatologin zufolge ebenfalls keine gute Idee, weil es die Haut nicht beruhigt.

**Welche Pflegeprodukte können bei Sonnenbrand helfen – und welche nicht?**

Sinnvoll können in Pflegeprodukten Pflanzenextrakte zum Beispiel aus der Ringelblume oder Kamille sein. „Auch Pflegeprodukte mit Vitamin E haben einen antioxidativen Effekt und wirken dem Sonnenbrand entgegen“, sagt Moers-Carpi.

Wichtig bei einem Sonnenbrand ist außerdem, viel zu trinken,



Bild: Stephanie Pilick/dpa/dpa-tmn

mindestens zwei bis drei Liter pro Tag.

**Wie kann ich einen Sonnenbrand vermeiden?**

Jeder Sonnenbrand ist ein Risikofaktor für die Entwicklung von Hautkrebs. Daher sollte man Sonnenbrände vermeiden. Dabei hilft natürlich, sich gut mit Sonnenschutzmitteln einzu-

schmieren. Wichtig zu wissen dabei: „Sonnencreme muss man 20 Minuten vor dem Sonnenbad auftragen, damit die Lichtschutzfaktoren in der Haut wirken können“, sagt Moers-Carpi. Und: vorher unbedingt Feuchtigkeitscreme auftragen. Wenn die Haut gut durchfeuchtet ist, kann sie die Lichtschutzfaktoren besser aufnehmen. (dpa)



Jetzt entdecken

**Von Klein bis Groß!**  
Zum Ferienbeginn auf  
alle Kids- und Jugendräder

**20%**



Befristetes Angebot.

**PS 2Rad Center GmbH**  
**peter stadler**  
**amberg.....neumarkt**



ANZEIGE

## Auf geht's ins Höhenschwimmbad Vilseck

Spaß und Erholung für alle Altersgruppen

Angenehme Wassertemperaturen und großzügige Liegewiesen mit Schattenplätzen machen den besonderen Reiz des Freibads aus. Für das leibliche Wohl sorgt ein Kioskbetrieb mit Terrasse.

Für alle Altersgruppen ist etwas geboten. Massagedüsen, Fontänen und Sprudel verwöhnen Badegäste im Nichtschwimmerbecken. Genau das Richtige, um die Seele baumeln zu lassen. Die kleinen Wasserserratten tummeln sich an der 40-Meter-Großrutsche oder im Plansch Becken mit Spielgeräten und Matschspielplatz. Sportler kommen im 50-Meter-Wettkampfbecken mit Sprungturm und Sprungbrett voll auf ihre Kosten. Ju-

gendliche treffen sich gern mit Gleichgesinnten beim Beach-Volleyball oder Beach-Soccerfeld. Das Höhenschwimmbad ist täglich von 9 bis 20 Uhr geöffnet. Die Kasse schließt um 19 Uhr.

### Information

Der Preis für Tageskarten beträgt für Erwachsene 4,50 Euro, für Jugendliche (6 bis einschließlich 17 Jahre) und Ermäßigungsberechtigte 2,50 Euro. Ab 17 Uhr gilt der Feierabendtarif: Erwachsene 3 Euro, Jugendliche und Ermäßigungsberechtigte 2 Euro. Aktuelle Wassertemperaturen unter: [www.vilseck.de/freibad.php](http://www.vilseck.de/freibad.php)

Weitere Informationen:  
Tel. 09662/6442

## Spektakuläre Reisen durch Ostbayerns Wander- und Wasserwelten



Bild: obx-news/Tourismusverband Ostbayern/Landkreis Schwandorf

## HÖHENSCHWIMMBAD VILSECK



- Schwimmerbecken mit 50m-Bahnen
- Nichtschwimmerbecken
- Großwasserrutsche (42 m)
- Kleinkinderplanschbecken mit Spielgeräten
- Beachvolleyball und Beachsoccerfeld
- Große Liegewiesen, Sonnenterrasse & Kiosk
- Wassertemperaturen live unter [www.vilseck.de](http://www.vilseck.de)

Familien-Jahreskarte **95,- €**

Günstige Preise,  
warmes Wasser!

Täglich von 9 bis 20 Uhr geöffnet!

☎ 09662 / 6442 - [www.vilseck.de](http://www.vilseck.de)



## PLANETARIUM URSENSOLLEN



das 3D-  
Astronomieerlebnis  
in der Oberpfalz

Wir nehmen Sie  
mit auf eine Reise  
durch das Weltall!

Vorstellungen  
jeden Freitag  
und Sonntag

Infos  
und Tickets unter  
[www.planetarium-ursensollen.de](http://www.planetarium-ursensollen.de)

Imposante Burgruinen, prächtige Barockkirchen und mittelalterliche Kleinstädte inmitten weitläufiger Wald- und Wasserwelten: Im Oberpfälzer Wald in Ostbayern verschmelzen Natur und Baukunst zu einer außergewöhnlichen Kulturlandschaft, die eine nahezu magische Gelassenheit verströmt. Auf Jahrhunderte alten Spuren bewegen sich Wanderer beispielsweise auf dem „Ritter- und Geisterpfad“. Der Start in Stefling bei Nittenau mit seinem gleichnamigen, hoch über dem Fluss Regen thronenden Schloss ist optimaler Ausgangspunkt für eine Reise in längst vergangene Zeiten. Während früher die Überquerung des Regens eine abenteuerliche Angelegenheit war, gelangen Urlauber heute bequem über die Regenbrücke beim Ort Überfuhr ans andere Ufer und zur sagenumwobenen Burgruine Stockenfels. Die besondere Wanderung begeistert immer wieder mit ihren atemberaubenden Ausblicken über die Oberpfälzer Wald- und Wasserlandschaft. (obx)

Infos: [www.oberpfaelzerwald.de](http://www.oberpfaelzerwald.de)

ANZEIGE

# Bierstadt Amberg – entspannt genießen



Luftbild: Michael Golinski

Bierstadt, Hochschulstadt, mittelalterliches Kleinod, Luftkurort – Amberg ist so viel, aber das Wichtigste – Amberg ist eine liebenswerte Stadt. Hektik und Stress haben hier keinen Platz. An allen Ecken kann man das entspannte Lebensgefühl spüren.

Amberg ist Mittelalterstadt. Die Stadt zählt mit ihrer noch fast vollständig erhaltenen Stadtmauer mit einer Länge von 3km zu den besterhaltensten mittelalterlichen Stadtplänen Europas. Im Mittelalter war Amberg die Hauptstadt der gesamten oberen Pfalz und wurde wegen des Erzabbaus als „Ruhrgebiet des Mittelalters“ bezeichnet. Bei einem Spaziergang durch die Stadt begibt man sich quasi auf Zeitreise ins Mittelalter.

Geschichte, die man förmlich spüren kann, wenn man einmal durch den Stadtgraben rund um das Amberg Ei spaziert. Amberg Ei - so wird die Amberger Altstadt liebevoll genannt.

Warum, sieht man sofort bei einem Blick auf das Luftbild. Amberg wurde im Mittelalter übrigens auch als „Festeste Fürstenstadt“ bezeichnet. Die Stadtmauer mit den imposanten Toren, lässt vermuten, wie sich potenzielle Eroberer angesichts dieser mächtigen Mauern gefühlt haben.

Aber nicht nur zu Fuß kann man die Stadt entdecken, auch bei einer Fahrt mit der Vilsplätte. Der flache Kahn ist den mittelalterlichen Transportkähnen für

den Handel mit Eisenerz und Salz nachempfunden. Ein ganz besonderes Stadterlebnis bietet die Fahrt von der Altstadt durch die Stadtbrille Richtung ehemaliges Landesgartenschau Gelände und wieder zurück. Und keine Sorge, die Fahrt ist lange nicht mehr so anstrengend und gefährlich wie im Mittelalter. Heute sitzen die Gäste der Fahrt entspannt auf den Bänken, genießen die Aussicht und lauschen den Erzählungen.

Tickets für Stadtführungen und Plattenfahrten, sowie weitere Infos zu Amberg gibt es auf [tourismus.amberg.de](http://tourismus.amberg.de)

Amberg ist aber noch viel mehr. So ist die Stadt Luftkurort. Ja richtig – nicht Luftkurort, sondern der einzige Luftkurort in Deutschland. Das privat initiierte Luftmuseum, das 2021 sogar zum schönsten Museum der Oberpfalz gewählt wurde, lädt in Amberg zu einem Besuch ein. Das Stadtmuseum hat viel zu erzählen. Dem Erfinder des berühmten „Mensch ärgere Dich nicht“-Spiels, Josef Friedrich Schmidt, Sohn der Stadt Amberg, ist eine ganze Ausstellung gewidmet. Aber es gibt noch viel mehr zu erleben.

Amberg ist Bierstadt und Genusssort mit 6 Brauereien und 500 Jahre Biertradition. Genießen kann man aber nicht nur das leckere Bier und die Oberpfälzer Schmankerl - Oberpfälzer Lebensart, Ruhe, Natur, Kunst, Kultur, ... ein echter Genuss eben.

Die Amberger können aber auch feiern. Das Bergfest auf dem Mariahilfberg ist wahrscheinlich das bekannteste Event, aber nicht das einzige. Nach dem Krüglmarkt und dem Amberger Bierfest Ende April, folgen im Sommer das Luftboottreffen, Altstadtfest, Bergfest, Sommerfestival, Sommerserenaden, Sommer in der Stadt, Brunnenfest und vieles mehr.



Bild: Simon Wiesner

## KONTAKT

Tourist-Information  
Stadt Amberg und  
Amberg Sulzbacher Land  
Hallplatz 2  
92224 Amberg

Internet:  
[www.tourismus.amberg.de](http://www.tourismus.amberg.de)  
E-Mail: [tourismus@amberg.de](mailto:tourismus@amberg.de)  
Instagram: [@ambergtourismus](https://www.instagram.com/ambergtourismus)



ANZEIGE

# Von Sehen bis Schmecken:

## Auf dem Sinnesradweg durchs Nürnberger Land



Bilder: Frank Boxler

Der Sinnesradweg lädt dazu ein, das Nürnberger Land zu erfahren und zu erfühlen: auf 160 Kilometer, durch alte Wälder und vorbei an greifbaren Gesteinsformationen und Naschbäumen. Egal ob Genussradelnde mit dem E-Bike oder sportlich Ambitionierte – durch die Anbindung an die Radrundtouren der Region sind die einzelnen Abschnitte für jeden machbar. Dabei haben alle vier Etappen etwas gemeinsam: Sie wirken auf die Sinne. So ist es Radfahrenden ein Leichtes, den Alltag hinter sich zu lassen.

<https://urlaub.nuernberger-land.de/outdoor/radfahren>

Etappe Eins bringt Radelnde von Schnaittach im romantischen Schnaittachtal bis ins maleri-

sche Pegnitztal: Es geht entlang schattenspendender Wälder, saftiger Wiesen und vorbei an beschaulichen Dörfern mit altherwürdigen Herrensitzen. Tipp: Gleich zu Beginn einen zweiten Blick auf die Festung Rothenberg werfen. Das große barocke Gebäude sitzt auf einer Bergzunge und diente früher militärischen Zwecken. Wer sich Zeit für eine Besichtigung nimmt, entdeckt das noch gut erhaltene unterirdische Gewölbe. Doch bereits die gigantische Außenansicht beeindruckt. Vielleicht gleich die Challenge annehmen und Distanz, Größe und Höhe der Festungsmauern erraten? Die Auflösung gibt es mittels eines QR-Codes. Eine besondere Raststation finden Sinnesuchende auf dieser Etappe im

Naturpark Fränkische Schweiz-Frankenjura: Das Waldsofa, mit dessen Hilfe sich der Wald neu erleben lässt.

Natur ertasten heißt es dagegen auf Etappe Zwei beim Barfußpfad in Neuhaus an der Pegnitz. Die verschiedenen Materialien des Dolomitzkiefernwalds wie Zapfen, Äste, Sand und Kies pieksen oder schmeicheln den Füßen. Unterschiedliche Gesteine wie Basalt, Granit, Schiefer, Sandstein und Jura-Kalk können zusätzlich mit den Fingern befühlt werden und geben Einblick in die Geologie der Region. Die besonderen, lichten Dolomitzkiefernwälder sind artenreich und Lebensraum für zahlreiche, seltene Pflanzenarten, die sich im Pegnitztal teilweise seit der letzten Eiszeit halten konnten. Ebenfalls spannend ist ein Stopp an der Harnbachmühle südlich von Rupprechtstegen. Dieser Ort der Inklusion und Begegnung vermittelt Gästen, was passiert, wenn die Sinne eingeschränkt sind oder sogar komplett ausfallen.

Auch ein paar reizvolle Anstiege hat der Weg, auf dem es insgesamt ca. 1800 Höhenmeter zu bewältigen gibt, in petto – zum Beispiel bei der Etappe Drei von der Fränkischen Alb ins Albvor-

land. Für die Anstrengungen belohnen herrliche Ausblicke wie von Püscheldorf hinunter nach Altdorf. Die Tour führt unter anderem an der Schwarzach und an Streuobstwiesen vorbei, bei deren Früchten man sich sogar bedienen darf. Schließlich radelt man entlang des wunderschönen Ludwig-Donau-Main Kanals bis nach Feucht. Dieser Kanal gilt heute als Industriedenkmal und ist ein Naturidyll.

Auf der letzten Etappe taucht man in die Geschichte des Nürnberger Landes ein. Es geht durch den ersten Bannwald Bayerns, den Lorenzer Reichswald und weiter in den Sebalder Reichswald. Da dieses Stück durch ehemaliges Zeidlergebiet führt, können sich Besucher über dieses fast vergessene Handwerk informieren. Zeidler sind ehemalige Waldimker, die bereits im Mittelalter Honig von wilden oder halbwilden Bienenstöcken sammelten. In Schwaig können Radelnde ein aktives Bienenvolk besuchen, das hier ansässig ist. Die Gerüche und das stete Brummen des emsigen Volkes sind Eindrücke, die beruhigend wirken. Zum Abschluss führt der Weg idyllisch über kleine fränkische Dörfer zwischen Streuobstwiesen und Hopfenfeldern wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Übrigens: Zahlreiche romantische Gasthöfe, Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen im Nürnberger Land bieten entspannte Kurzurlaube an. Eine Übernachtung für zwei Personen gibt es bereits ab 40 Euro.



**PROSPEKT-  
BESTELLUNG  
UND WEITERE INFOS:**

Nürnberger Land Tourismus  
Waldluststraße 1  
91207 Lauf an der Pegnitz  
Tel.: 09123 / 950 6062  
[urlaub@nuernberger-land.de](mailto:urlaub@nuernberger-land.de)  
[urlaub.nuernberger-land.de](http://urlaub.nuernberger-land.de)

# RADFAHREN

## VIELFALT AKTIV ERLEBEN

### Radeln, Kultur und Genuss!

Über 1.000 Kilometer reizvoller Radwege mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden führen entlang mäandernder Flüsse, durch ausgedehnte Wälder und vorbei an eindrucksvollen Felsformationen. Zudem bieten kleine Städtchen und Dörfer mit kulturellen Highlights und einladender Gastronomie Gelegenheit, das Nürnberger Land kennenzulernen.

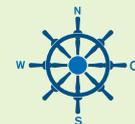


#### Radelbroschüre inkl. Karte gleich bestellen!

Nürnberger Land Tourismus, Waldluststraße 1, 91207 Lauf a. d. Pegnitz  
Tel. 09123 950-6062, urlaub@nuernberger-land.de

[urlaub.nuernberger-land.de](http://urlaub.nuernberger-land.de)





ANZEIGE

## Wildpark Hundshaupten

Naturerlebnis in der Fränkischen Schweiz

Der Wildpark Hundshaupten bei Egloffstein in der Fränkischen Schweiz erstreckt sich über eine Fläche von 40 Hektar, davon 36 Hektar Waldflächen. Von einigen Aussichtsfelsen hat man einen Blick auf die Landschaft der Fränkischen Schweiz und das Schloss Hundshaupten.

Bei der Auswahl der Tiere des Wildparks stehen Wildtiere, Neozoen und gefährdete Nutztierarten im Vordergrund. Zwischen Steilhängen aus Jura leben unter anderem, Elche, Luchse Waschbären und Wölfe. In großräumigen und naturnah gestalteten Gehegen, sind die Tiere aus nächster Nähe zu beobachten. Vielen Wildtierarten des Wildparks Hundshaupten sagen die Eigenheiten des Geländes mit seinen Steilhängen besonders zu, wie etwa den

Mufflons, Steinböcken und Gämsen.

Es gibt drei Rundwege in unterschiedlicher Länge im Wildpark. Am Eingangsbereich gelegen, bietet unser Spielplatz Spaß für die Kleinen, hier kann geklettert, gerutscht und geschaukelt werden.

Individuelle Führungen, bei denen Sie hinter die Kulissen des Wildparks blicken und allerlei Spannendes und Wissenswertes über die Tiere des Parks erfahren, sind bei Groß und Klein beliebt. Kinder können ihren Geburtstag im Wildpark Hundshaupten feiern und sich unter anderem als Schatzsucher, Naturdetektiv, Wald-Indianer oder Tierpfleger versuchen.

Weitere Informationen unter [www.wildpark-hundshaupten.de](http://www.wildpark-hundshaupten.de).

## „Vierbeinerfreundliches“

Die niederbayerische



Wandern mit dem Hund - zum Beispiel auf den Kreuzfelsen über Essing. Bild: obx-news/TVO/Susanne Meitinger

ren. Auch zu zahlreichen beliebten Ausflugszielen darf der Wauwau mit.

### Ausflüge und Unterkünfte

Schiffsausflüge etwa zum weltberühmten Kloster Weltenburg und hundefreundliche Quartiere in allen Kategorien machen das Urlaubsglück mit Hund perfekt.

Hier wird Gassi gehen zum Vergnügen: Elf Runden und kurze Wanderungen von maximal fünf Kilometer Länge führen zu den schönsten Ecken der Region und bieten atemberaubende Ausblicke auf das Altmühl- und Donautal. Viele sind barrierefrei und somit auch für Kinderwagen geeignet.

### Aussichtspunkt „Schwammerl“

Die ostbayerische Urlaubsregion Kelheim vor den Toren des Altmühltals hat sich unter Hundebesitzern einen besonders guten Ruf als „vierbeinerfreundliches“ Reiseziel erarbeitet: Nicht nur, dass hier viele attraktive Gassi-Runden durch malerische Natur füh-

ren einen wunderschönen Ausblick auf die Drei-Burgen-Stadt Riedenburg genießen Hundebesitzer vom Aussichtspunkt „Schwammerl“ aus. Ein Tipp für Familien mit Kindern ist der Riedenburger Klangweg, ein hörbares Naturerlebnis mit insgesamt elf Mitmachstationen.

## DAS AUSFLUGSZIEL FÜR FAMILIEN!



**WILDPARK**  
HUNDSHAUPTEN



**WILDTIERFÜTTERUNG**  
Jeden Samstag | 14 Uhr

### TIERPÄTENSCHAFT

Werden Sie Pate für eine Tierart - Ihre Unterstützung kommt allen bei uns gehaltenen Tieren zugute!  
**Tolle Geschenkidee!**  
Abschluss auch online möglich.

**Wildpark Hundshaupten**

Hundshaupten 62

91 349 Egloffstein

Tel. 09191 86 1280

**Öffnungszeiten + Infos:**

NATUR UND TIERE ERLEBEN...

[wildpark-hundshaupten.de](http://wildpark-hundshaupten.de)



Bild: stock.adobe.com/Mikkel Bigandt

# Reiseziel: Eine Urlaubsregion ist „auf den Hund gekommen“

Region Kelheim will das Urlaubsglück mit Hund perfekt machen.

## Naturschutzgebiet Weltenburger Enge

Zu ausgiebigen Wandertouren lädt unter anderem das Naturschutzgebiet Weltenburger Enge ein, Bayerns erstes Nationales Naturmonument. Strahlende Kreidefelsen, lichte Buchenwälder und die Donau, die sich hier ihren Weg durch massiven Jurakalk gegraben hat, zeichnen wunderschöne Land-

schaftsbilder, die ihresgleichen suchen.

Hundefreundliche Gastgeber in allen Kategorien machen die Suche nach einem komfortablen Urlaubsquartier für Hundebesitzer in der Urlaubsregion Kelheim einfach. (obx)

Mehr Infos:  
[www.herzstueck.bayern](http://www.herzstueck.bayern)



Bild: stock.adobe.com/BraveSpirit

## NAWAREUM- Nachhaltigkeit erleben in Straubing

Das **NAWAREUM** ist ein Mitmach-Museum für alle Altersklassen, in dem Besuchende mit Spaß und Experimentierfreude in das Thema Nachhaltigkeit eintauchen können. Dabei erleben Gäste eine bunte Mischung aus Natur und Technik, Kunstwerken und Spielen, Wissen und Inspiration.

Zum Museum gehört die Ausstellung, das Gebäude selbst und der umliegende Garten. Auf drei Etagen geht es um vielfältige Themen wie Klimawandel, Pflanzen, Ernährung, nachwachsende Rohstoffe und erneuerbare Energien. Anfassen, ausprobieren und sich austauschen ist hier ausdrücklich erwünscht. Es gibt Mitmach-Stationen, eine begehbare Pflanzenzelle, interaktive Spieltische und als besonderes Highlight lädt eine hölzerne Rutsche mitten im Gebäude zu einer Rutschpartie ein.

### Ein Besuch im NAWAREUM ist ein Erlebnis für alle

Das **NAWAREUM** möchte Lösungen für die Zukunft aufzeigen und ein offener Ort sein, der zu Inspiration und Austausch einlädt. Es gibt Führungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten, Programme für Schulen und verschiedene Veranstaltungen. Die Ausstellung ist für Kinder ab 12 Jahre gestaltet, eine Reihe eigener Stationen geht speziell auf das Interesse von Kindern ab dem Grundschulalter ein.

#### Weitere Infos:

Öffnungszeiten: Dienstag – Sonntag: 10 – 18 Uhr, an Feiertagen geöffnet

Adresse: **NAWAREUM**, Schulgasse 23a, 94315 Straubing  
Anfahrt mit PKW über Paul-Münch-Straße

Eintrittspreise: Erwachsene: 5 €, ermäßigt: 4 €, Kinder bis 18: kostenlos

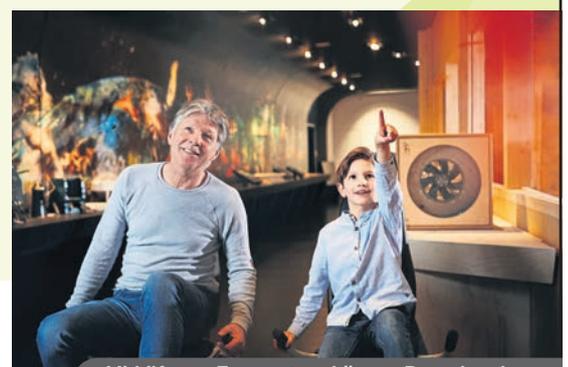
Aktuelle Veranstaltungen finden sich im Veranstaltungskalender auf der Website unter [www.nawareum.de](http://www.nawareum.de).



In der begehbaren Pflanzenzelle wird Photosynthese erlebbar



Im Museumsgarten kann man nachwachsende Rohstoffe mit allen Sinnen erleben



Mithilfe von Ergometern können Besuchende testen, wie viel Kraft im Wind steckt



ANZEIGE

## Schlossbad Neumarkt

Mitten in Neumarkt erwartet Sie das Schlossbad, ein kombiniertes Freizeit- und Erlebnisbad mit zahlreichen Attraktionen, einer faszinierenden Saunalandschaft und Gastronomie. Dank der zentralen Lage in Neumarkt ist das Schlossbad bequem erreichbar und bietet ausreichend Parkmöglichkeiten.

### Hallenbad

Im Erlebnisbecken erwarten Sie ein Strömungskanal, Massagedüsen, ein Wasserfall, Sprudelliegen und vieles mehr. Das Sportbecken bietet acht Bahnen mit einer Länge von jeweils 25 Metern sowie Sprungtürme.

Für Action sorgen die 5 Meter hohe Waterclimbing-Anlage und die über 80 Meter lange Reifenrutsche. Im Kinderbecken können die jüngsten Besucher auf einem über 100 m<sup>2</sup> großen Spritzpark mit Rutsche, Wasserkanone und weiteren Attraktionen planschen. Im Solebecken im Außenbereich können Sie das natürliche Thermalsolewasser genießen.

Zudem steht ein Kursbecken mit absenkbarem Hubboden und einem vielfältigen Kursan-

gebot zur Verfügung. Für das leibliche Wohl sorgt das SB-Restaurant, wo saisonale und regionale Köstlichkeiten serviert werden.

### Saunalandschaft

Es erwarten Sie fünf verschiedene Saunen im Innen- und Außenbereich, die mit 100% natürlichen Aufgussmitteln für ein wohliges Saunaerlebnis sorgen. Zusätzlich stehen ein Dampfbad, ein Kneippbecken und ein Sauna-Außenbecken zur Verfügung.

Entspannungsbereiche wie die Kaminlounge, die Zirbenstube, die große Außenterrasse und verschiedene Ruheräume bieten Raum für Erholung. Für kulinarische Genüsse besuchen Sie die Spa-Gastronomie.

### Freibad

Das Erlebnisbecken lockt mit Massageliegen, Sprudel und einem Strömungskanal. Das 50-Meter-Sportbecken bietet ebenfalls eine Sprunganlage und das Kinderbecken begeistert mit einer Breitrutsche, einem Schiffchenkanal sowie verschiedenen Fontänen und Spritzern.

[www.schlossbad-neumarkt.de](http://www.schlossbad-neumarkt.de)

ANZEIGE

## Garantierter Ferienspaß im Freizeitpark Plohn

Nur knapp 80 Fahrminuten entfernt von Weiden erreicht man Sachsens ersten Familienfreizeitpark, eines der beliebtesten Ausflugsziele für Familien. Täglich ab 10 Uhr kann man hier auch in der Ferienzeit Action, Fun und Abenteuer für die ganze Familie erleben. Über 80 Attraktionen in acht Themenbereichen, darunter 6 Achterbahnen, garantieren einen unvergesslichen Ferianausflug.

Von der zauberhaften Märchenwelt für die Kleinsten, einer spannenden Entdeckungsreise durch die Saurierwelt oder die Westernstadt bis hin zu Hochspannung auf Ostdeutschlands wildester Holzachterbahn „El Toro“ gibt es für Jung und Alt viel zu entdecken.

Seit Frühjahr 2019 bietet der Park mit dem Big Dipper Coaster „Dynamite“ zusätzlich eine echte Deutschlandpremiere. Neben den zahlreichen schattigen Bereichen im Naturschutzgebiet sorgen besonders die Wildwasserbahn und die Raftinganlage „Fluch des Teutates“ für entsprechende Erfrischung an heißen Tagen.

Mit der Jet Ski-Anlage „Dazzling Dan's Fuselschleuder“ hat der Park auch in diesem Jahr eine rasante Neuheit eröffnet, die Bauarbeiten für die Neuheit 2025 sind schon in vollem Gange.

Ein ganz besonderer Höhepunkt in den Sommerferien steht mit den „Mystischen Mittsommernächten“ jeden Samstag vom 13. Juli bis 27. Juli an. Neben einem bunten Kinderprogramm und dem Lampionumzug mit Parkmaskottchen Plohni sind wieder alle Fahrgeschäfte bis 22 Uhr geöffnet und eine neue spektakuläre Multivisionsshow beschließt einen garantiert unvergesslichen Abend.

Sachsens größte Schulanfangsparty am 3. August mit freiem Eintritt für alle Schulanfänger sowie die große Halloweenparty im Oktober sind weitere große Events im Saisonverlauf des Parks. Über 2.500 kostenfreie Parkplätze stehen den Besuchern zur Verfügung.

Tickets online unter [www.freizeitpark-plohn.de](http://www.freizeitpark-plohn.de) oder vor Ort.

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

powered by **Städtwerke Neumarkt i.d. OPf.**

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

[schlossbad-neumarkt.de](http://schlossbad-neumarkt.de)

**Freizeitpark PLOHN**

**täglich ab 10 Uhr**

**neu**

**FUSELSCHLEUDER**

**Ferienspaß im Freizeitpark Plohn**

[www.freizeitpark-plohn.de](http://www.freizeitpark-plohn.de)

ANZEIGE

# Renaissancestadt Neuburg an der Donau



Bild: Dietmar Denger

Wer entlang des Donauradwegs fährt, sollte sich dieses sehenswerte Städtchen anschauen.

Ein Residenzschloss mit italienischem Flair, charmante Altstadtgassen, Kultur zum Genießen, der Natur ganz nah und eine lebendige Innenstadt: Neuburg an der Donau zeigt sich romantisch und vielfältig.

Höhepunkt des vollständig erhaltenen Altstadtensembles ist das Residenzschloss mit der

Schlosskapelle, dem ältesten evangelisch-lutherischen Sakralbau der Welt mit Bildprogramm und der beeindruckenden Staatsgalerie Flämische Barockmalerei. Der historische Karlsplatz gehört zu den schönsten Platzanlagen des süddeutschen Barocks. Machen Sie sich auf – erleben Sie Neuburg an der Donau – bei einem Städtetrip, einer kulturellen Entdeckungsreise oder einem Aktivurlaub!

[www.neuburg-donau.info](http://www.neuburg-donau.info)

**NEUBURG AN DER DONAU**  
RENAISSANCE IN OBERBAYERN

Foto: D. Denger

[neuburg-donau.info](http://neuburg-donau.info)

ANZEIGE

# Dinosaurier Museum Altmühltal

Spannendes Familien-Ausflugsziel

Wer auf dem geschwungenen Pfad durch den idyllischen Wald streift und zwischen dicht stehenden Bäumen hindurchspäht, fühlt sich wie in einer Zeitmaschine. Eine Maschine, die einen schon mal 150 Millionen Jahre in die Vergangenheit transportiert.

Vor allem dann, wenn man um eine Kurve biegt und plötzlich einem leibhaftigen 30 Meter langen Diplodocus-Saurier gegenübersteht. Einem Rudel gefährlicher Velociraptoren oder einem Allosaurus, dem angriffslustigen Jäger der Vorzeit.

Im Dinosaurier Museum Altmühltal begibt man sich tief in die Welt der Urzeitriesen. Mit allen Sinnen. Mit viel Spaß. Und mit „Staun-Garantie“. Das liegt vor allem an der Abwechslung. Hier überraschen mehr als 70

Nachbildungen der Urzeitgiganten in Lebensgröße!

Beim Fossilenschlagen in der Mitmachhalle gehen alle mit Hammer und Meißel auf die Suche nach echten Versteinerungen und im Museum verblüffen u. a. das echte Skelett eines jugendlichen *Tyrannosaurus rex*, das Original-Fossil des Urvogels *Archaeopteryx* oder die neue Sonderausstellung „AMMONITE MASTERPIECES“!

## KONTAKT

[www.dinosauriermuseum.de](http://www.dinosauriermuseum.de)  
Dinosaurier Museum  
Altmühltal  
Dinopark 1, 85095 Denkendorf  
In der Hauptsaison (bis 03.11.)  
täglich 9-18 Uhr geöffnet.  
Direkt an der A9  
Ausfahrt Denkendorf.





ANZEIGE

## Wäsche für Wanderstiefel

Wanderstiefel sollten mindestens einmal im Jahr gründlich von innen und außen gereinigt werden.

Zunächst entfernt man Schnürsenkel und Einlegesohlen. Dann putzt man die Schuhe samt Zunge, Schnürsenkelleisten und Sohle unter fließendem kaltem Wasser – auch innen, weil dort ebenfalls Salz und Schmutzpartikel entfernt werden sollten. Die Schnürsenkel und Einlegesohlen kommen in ein Wäschenetz und werden in der Maschine gewaschen. Anschließend kommen die Schuhe mit weit geöffneter Zunge an einen trockenen, gut belüfteten Standort und trocknen dort für mindestens 48 Stunden. An die Heizung oder direkt in die Sonne sollte man sie nicht stellen.

Sind die Schuhe trocken, werden Kunstfaserstoffe auf der Außenseite mit Imprägnierspray be-



Bild: Andrea Warnecke/dpa-tmn/dpa

sprüht, Lederflächen mit Schuhwachs eingerieben. Bis zu ihrem nächsten Einsatz stehen die Wanderschuhe am besten in einem Schuhschrank in Haus oder Wohnung. Der Standort sollte in jedem Fall kühl und dunkel sein.

Die beschriebene Tiefenreinigung empfehlen Fachleute auch nach jeder mehrtägigen Tour. Sonst tut es nach einer Wanderung auch eine Katzenwäsche: Die Sohlen grob mit einer Bürste von Schmutz befreien, zwischen den Stollen eingeklemmte Steine heraus spülen und die Einlegesohlen herausnehmen und ausschütteln.

## Faszination Flechten

### 43. Lichtenfelser Korbmarkt

Vom 13. bis 15. September 2024 verwandelt sich die Altstadt von Lichtenfels wieder in das Zentrum der Flechtkunst. Der 43. Lichtenfelser Korbmarkt, bekannt für seine Vielfalt und Tradition, lädt Besucher aus nah und fern ein, die Kunst des Flechtens in all ihren Facetten zu entdecken. Über 80 Flechtwerkgestalter und Künstler aus 18 Nationen präsentieren ihre faszinierenden Werke, von traditionellen Körben bis hin zu modernen Flechtkreationen.



Bild: Portraitstudio Kögler

Neben dem umfangreichen Angebot an Flechtprodukten bietet das Festival ein reichhaltiges Kulturprogramm: Besucher können sich auf Live-Musik unterschiedlichster Genres, darunter Pop, Rock, Blues und Blasmusik, sowie auf Showauftritte und das spektakuläre Flechtkunst-Großprojekt „Flechtperlen für Lichtenfels“ freuen. Ein besonderes Highlight ist das 3. Internationale Kurzfilmfestival „Flechtkultur – Weaving Culture“ in der „Neuen Filmbühne“, das Filme aus fünf Nationen präsentiert, darunter eine Premiere aus Frankreich.

Für Familien mit Kindern bietet der Korbmarkt ein abwechslungs-

reiches Programm mit Kinderflechtkursen, Zaubershow, einer Hüpfburg und dem muskelbetriebenen Korb-Karussell. Das Korbtheater von Alfred Büttner sorgt für spannende Unterhaltung. Den Auftakt bildet am Freitagabend, 13. September 2024, der festliche Einzug der Marktteilnehmer mit einem bunten Unterhaltungsprogramm in der Altstadt.

Erleben Sie drei Tage lang die „Faszination Flechten“ beim 43. Lichtenfelser Korbmarkt.

Weitere Informationen zum Programm und den Ausstellern finden Sie unter [www.korbmarkt.de](http://www.korbmarkt.de).

  
**Baumwipfelpfad**  
 Bayerischer Wald

**PLATZ FÜR WIPFELZEIT**

[www.treetop-walks.com/bayerischer-wald](http://www.treetop-walks.com/bayerischer-wald)




**FLECHTKULTUR ERLEBEN!**  
 BEIM INTERNATIONALEN KORBMARKT IN LICHTENFELS  
 14. – 15. September 2024 | Eröffnungsabend 13. September



Mehr Informationen finden Sie unter [www.korbmarkt.de](http://www.korbmarkt.de)



# Sonnencreme und Umweltbelastung

Auf den Filter kommt es an

Steht man in der Drogerie vor dem Regal mit Sonnencremes, ist die Auswahl groß. Bei der Entscheidung spielen Faktoren wie Lichtschutzfaktor oder Preis eine Rolle. So mancher fragt sich: Wie sieht es mit der Umweltbelastung aus?

Denn: Geraten bestimmte Inhaltsstoffe der Sonnencreme durch das Abwasser oder durch das Baden in Gewässer, können sie Schaden anrichten.

## Chemische vs. mineralische Filter

Es gibt chemische und mineralische Filter. Beim Eincremen dringen die Wirkstoffe der chemischen UV-Filter in die Haut ein, absorbieren dort die Sonnenstrahlung und wandeln sie in Wärme um. Laut Annette Dohrmann von der Zeitschrift „Öko-Test“ geht man bei diesen



Bild: Christin Klöse/dpa-tmn

Produkten davon aus, dass sie nicht nur einen negativen Einfluss auf die Umwelt, sondern auch auf den Menschen haben. Etliche chemische UV-Filter stehen im Verdacht, hormonell wirksam zu sein.

Die mineralischen Filter wirken anders: „Sie dringen nicht in

die Haut ein, sondern bleiben nach dem Eincremen auf der Hautoberfläche liegen und bilden dort eine Art Schutzfilm, der die UV-Strahlen wie ein Spiegel reflektiert“, sagt Dohrmann. Produkte mit mineralischen Filtern gelten als weniger schädlich für die Umwelt und besser verträglich für Menschen.

## Naturkosmetik bietet Orientierung

Spezielle Siegel für mineralische UV-Filter gibt es bislang nicht. Wer auf der sicheren Seite sein will, greift zu Naturkosmetik.

„Das heißt nicht, dass konventionelle Produkte keine mineralischen Filter benutzen, aber die Naturkosmetik darf nur auf diese mineralischen Lichtschutzfilter zurückgreifen“, sagt Dohrmann.

Für alle mit empfindlicher Haut haben solche Produkte einen Vorteil: „Zertifizierte Naturkosmetik verzichtet von vornherein auf bestimmte kritische Substanzen, die die Haut reizen können oder die aus anderen Gründen bedenklich sind“, sagt Dohrmann. Nachteil: Die Naturkosmetik-Varianten sind oft teuer. (dpa)



Badespaß für Groß & Klein



28 Rutschen



Kunterbuntes Ferienprogramm



# Sommer, Sonne, Ferien!





**TIPP: Event-Highlight im Sommer**  
**FAMILIENTAG: 15. August 2024**  
mit Fußballshow von Jannik Freestyle, Live-Musik von Rotscha und Tom, Sänger Philipp Dittberner u.v.m.



[www.therme-erding.de](http://www.therme-erding.de)



## Knusprige Verlockung: Pommes aus der eigenen Küche

Wer hat sie erfunden? Die Belgier. Sie lieben ihre Frites so sehr, dass es sie nicht nur an jeder Ecke gibt, sondern dass sie die knusprigen Stäbchen mit einem eigenen Feiertag ehren. Wie lassen sich aber Pommes zu Hause machen, die genauso gut schmecken wie im Imbiss? Zwei Profis geben Ratschläge für leckeren und gesunden Pommes-Genuss.

### Tiefgekühlt oder selbst gemacht?

Wer Pommes Zuhause macht, greift meist zu Tiefkühlware (TK). „TK ist bequem und geht schnell“, so Annegret Hager vom Verbraucherservice Bayern. Eine aufwendige Zubereitung entfällt, da die Pommes aus der Verpackung direkt in den Ofen oder die Fritteuse kommen. Dank Tiefkühlung sind sie zu-

dem länger haltbar und lassen sich einfach bevorraten.

Auf mögliche Zusatzstoffe, wie zum Beispiel Dextrose, hat man, genau wie auf die verwendete Kartoffelsorte und das Fett, keinen Einfluss. „Es heißt testen, bis man die Marke gefunden hat, die einem schmeckt“, so die Verbraucherberaterin. Der Geschmack kann jedoch häu-

fig nicht mit selbst gemachten Pommes mithalten.

Aus diesem Grund kommen TK-Pommes für Jannik Degner, Food-Blogger ([www.tastybits.de](http://www.tastybits.de)) und begeisterter Hobbykoch aus Lübeck, eher selten auf den Tisch. „Selbstgemachte Pommes schmecken so viel besser“, schwärmt er. Da sie aus frischen Kartoffeln geschnitten werden, ist ihr Kartoffelgeschmack intensiver, und die Konsistenz ist besser.

## Pommes selbst machen: So geht es

Wer bisher selbst geschnittene Kartoffelstäbchen in den Backofen geschoben oder in die Fritteuse gegeben hat und dachte das fade Ergebnis sein unabdingbar, der irrt sich. Der erste Kniff, um imbissähnliche Pommes zu zaubern, ist die Wahl der richtigen Kartoffelsorte. „Die Belgier schwören auf mehligkochende Sorten, wie zum Beispiel Bintje, weil sie eine Vorliebe für innen fluffige Pommes haben“, berichtet Degner.

„Wer ein eher cremig-festes Inneres möchte nimmt eine vorwiegend festkochende oder festkochende Kartoffelsorte.“

Für Ofenpommes rät er aber zu einer mehligkochenden Sorte.

Die ausgesuchten Kartoffeln schälen und waschen. Für einen rustikalen Touch lässt man die Schale dran und bürstet die Kartoffeln unter Wasser gründlich ab. Anschließend die Kartoffeln in gleichmäßige Stäbchen schneiden. Wie dick oder dünn die Stäbchen sind, ist Geschmacksache. Für Ofenpommes sind 1 cm dicke Pommes ideal.

„Sind die Pommes geschnitten, werden sie gewässert, um die Stärke abzuwaschen. Das Abwaschen der Stärke macht die

Kartoffeln später knuspriger. Im Anschluss die Pommes gut abtrocknen“, rät Annegret Hager.

Der Food-Profi aus Lübeck zieht das Wässern und das spätere Vorgaren zu einem Schritt zusammen. „Ich blanchiere die Stäbchen für vier Minuten in kochendem Essigwasser. Das wäscht Stärke ab und gart die Pommes vor“, sagt er. Als Öl empfiehlt Jannik Degner Raps- oder Sonnenblumenöl. „Andere Pflanzenöle, wie Oliven- oder Kokosöl passen ebenfalls. Auch tierische Fette, wie Entenfett, schmecken wunderbar“, so der Food-Blogger.

Noch dazu bestimmt der Koch, welche Kartoffelsorte, Öle und Gewürze verwendet werden. Und natürlich können die Kartoffelstäbchen so dünn oder dick, kurz oder lang geschnitten werden, wie man möchte.

### Frittieren oder backen?

Egal, ob TK oder selbst gemacht, gegart werden müssen Pommes auf die ein oder andere Art und Weise. Die Zeitangaben auf den Packungen sind übrigens meist zu kurz, um ein krosses Ergebnis zu bekommen, berichten Degner und Hager unisono. Außer Haus kommen Pommes überwiegend aus der Fritteuse. Die goldenen Stäbchen schmecken

ausgebacken in Fett am besten, es geht schnell, und sie werden gleichmäßig knusprig.

Nicht jeder Haushalt besitzt aber eine Fritteuse. „Die Anschaffung einer Fritteuse lohnt sich nur, wenn regelmäßig frittiert wird. Wovon ich aufgrund des Fettgehalts abraten würde“, so Hager. Sie empfiehlt, sich frittierte Pommes besser gelegentlich auf Festen oder im Imbiss zu gönnen und Zuhause auf fettärmere Zubereitungsarten zu achten.

Heißluftfritteusen werden immer beliebter und scheinen ein guter Kompromiss zu sein. Statt in Fett zu schwimmen, werden die Pommes in einem Korb liegend von heißer Luft umströmt. Allerdings gilt auch hier, ein Kauf macht nur Sinn, wenn die Heißluftfritteuse regelmäßig genutzt wird. Ein Backofen findet sich in jeder Küche. In ihm ist die Zubereitung zudem fettärmer als in der Frit-

teuse, da die Kartoffelstäbchen nur mit einer geringen Menge Öl benetzt werden.

Degners Tipps für Ofenpommes: Die Pommes auf dem Rost anstatt dem Blech bei Umluft garen, so werden die Pommes von allen Seiten knusprig. Für extra-knusprige Pommes öffnet er zwischendurch kurz die Backofentür, um Wasserdampf entweichen zu lassen.

#### Doppelt schmeckt es besser: das Geheimnis des zweifachen Garens

Wer Zeit hat und ein wirklich optimales Ergebnis will, der gart die Pommes zweimal und lässt sie zwischendurch gut abkühlen. Ob Frittieren, Heißluftfrittieren oder Backen ist dabei egal. Zunächst werden die Pommes bei einer niedrigeren Temperatur erhitzt (in der Fritteuse bei 140 Grad, im Backofen bei 160 Grad), damit das Innere weich wird. Ab-



Bild: Jannik Degner/tastybits.de/dpa-tnn

kühlen lassen und im Anschluss bei einer höheren Temperatur (Fritteuse bei 175 Grad, Backofen bei 220 Grad) fertig garen, bis die gewünschte Bräune erreicht ist. Gut zu wissen: Hohe Temperaturen im Backofen machen die Pommes zwar kross, begünstigen jedoch die Entstehung von Acrylamid. „Wählen Sie die Hitze eher mäßig. Ich empfehle 175 Grad, so ist man auf der sicheren Seite“, sagt Ernährungsreferent Hager.

Sind die Pommes fertig, werden sie klassisch mit Salz und Paprikapulver gewürzt und in Ketchup und Mayonnaise gedippt. Für Abwechslung sorgen würziges Aioli oder fruchtige Chutneys. Mit Kräuterquarkdip und Salat wird aus Ofen-Pommes eine vollwertige Mahlzeit. Ob klassisch oder auf neue Art - eins ist sicher: Heiß schmecken Pommes am besten. Nach dem Würzen also zügig servieren und genießen. (dpa)

DAS  
**GUT MATHESHOF**  
★ ★ 1671 ★ ★

**Lunch zum Schulanfang**

**10.09.2024**  
ab 12:00 Uhr

Reservierungen unter  
09624 919-0 oder info@gut-matheshof.de.

Hotel Gut Matheshof  
Hans-Nowak-Ring 1 92286 Rieden

ab 12 Jahren: 22€  
6-12 Jahre: 11€  
0-5 Jahre: frei  
Einschulungskinder  
essen kostenfrei

oberpfalz  
medien

**Sommer**  
SPASS mit Ihrer Heimatzeitung

**Sichern Sie sich jetzt freien Eintritt in zahlreiche Freibäder und Freizeiteinrichtungen der Region!**

Freuen Sie sich auf 6 tolle Wochen „Sommer Spaß“.  
Ab 27. Juli 2024 erwarten Sie jeden Samstag attraktive Gutscheine für zahlreiche Freizeitangebote in der Region, sowie tolle Verlosungen - nur in Ihrer Tageszeitung.

In Verbindung mit der VorteilsCard erhalten Sie so z. B. bei vielen Freibädern und Museen sogar freien Eintritt! Einfach Gutschein ausschneiden, vorzeigen und Spaß haben!

Verpassen Sie auch nicht die Eistournee von Oberpfalz Medien mit insgesamt 10 Stationen die am 25. Juli in Amberg startet.

**COUPON**  
Naturerlebnisbad Schnaittenbach  
**Eintritt frei**  
Bei Vorlage des Coupons und der VorteilsCard oder  
**50% Rabatt** auf den Eintrittspreis  
**Muster**  
1. bis 2. August 2024  
2. Kinder (bis 14 J.)

**DER NEUE TAG**

Weitere Infos unter:  
[www.onetz.de/sommerspass2024](http://www.onetz.de/sommerspass2024)

Oberpfalz Medien GmbH  
Weigelstraße 16, 92637 Weiden

# PERTL REISEN

Seit 97 Jahren sicher auf den Straßen Europas.

**Pertl Reisen GmbH**  
 Hammer 28  
 93464 Tiefenbach  
 ☎ 0 96 73 - 255  
 Fax 0 96 73 - 475  
 pertl\_reisen@t-online.de

Seit 47 Jahren Reisepartner mit Kroatien

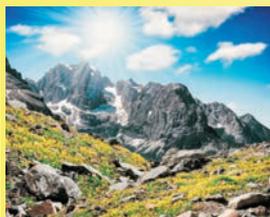
weitere Reisen unter [www.pertl-reisen.de](http://www.pertl-reisen.de)

15.08. – 18. Aug. 4 Tage  
**Glacier**  
**Bernina Express**  
**HP 659,- €** (EZZ 100 €)  
 2. Person im DZ 100 € Rabatt



18.08.–25. Aug. 8 Tage  
**Urlaub am Gardasee**  
**HP 699,- €** (EZZ 217 €)

19.09. – 22. Sep. 4 Tage  
**Dankeschönreise**  
**Trentino**  
**HP 315,- €** (EZZ 60 €)



03.10. – 6. Okt. 4 Tage  
**Glacier Bernina**  
**Express**  
**HP 659,- €** (EZZ 100 €)  
 2. Person im DZ  
 100 € Rabatt

04.10. – 6. Okt. 3 Tage  
**Almabtrieb**  
**Seiseralm**  
**HP 299,- €** (EZZ 49 €)

21.10. – 24. Okt. 4 Tage  
**Lübeck Hamburg**  
**HP 499,- €** (EZZ 90 €)

25.10. – 27. Okt. 3 Tage  
**Stegener Markt**  
**HP 299,- €** (EZZ 49 €)

**Einer zahlt**  
**Zwei fahren!**

ab hier sind Reisen für  
 sie zum Sonderpreis!

31.07. – 4. Aug. 5 Tage  
**Mecklenburger**  
**Seenplatte**  
**HP 1.099,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 625,- €)

12.08. – 15. Aug. 4 Tage  
**Kaiserstuhl**  
**& Bodensee**  
**HP 799,- €**  
 (Preis i. Einzelzimmer 599 €)

14.08. – 18. Aug. 5 Tage  
**Toskana**  
**Cinque Terre**  
**HP 999,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 599 €)



20.08. – 28. Aug. 9 Tage  
**Das pure Baltikum**  
**HP 1.989,- €**  
 (Preis i. Einzelzimmer 1.292 €)

21.08.– 25. Aug. 5 Tage  
**Südtirol**  
**Gardasee**  
**HP 969,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 649 €)



28.08. – 1. Sep. 5 Tage  
**Lago Maggiore**  
**Matterhorn**  
**HP 948,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 699 €)

29.08. – 1. Sep. 4 Tage  
**4-Flüsse-Fahrt**  
**HP 878,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 569 €)

02.09. – 8. Sep. 7 Tage  
**Andorra**  
**HP 1.636,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 999 €)

04.09. – 8. Sep. 5 Tage  
**Gardasee**  
**Venedig Verona**  
**HP 879,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 569 €)

04.09. – 8. Sep. 5 Tage  
**Mecklenburger**  
**Seenplatte**  
**HP 1.099,- €**  
 (Preis i. Einzelzimmer 625,- €)

11.09. – 15. Sep. 5 Tage  
**Riesengebirge**  
**HP 899,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 549 €)

11.09. – 15. Sep. 5 Tage  
**Rimini San Marino**  
**HP 899,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 599 €)

18.09. – 22. Sep. 5 Tage  
**Südtirol Gardasee**  
**HP 869,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 599 €)

18.09. – 22. Sep. 5 Tage  
**Toskana Assisi**  
**HP 849,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 569 €)

19.09. – 22. Sep. 4 Tage  
**Weinfest**  
**am Plattensee**  
**HP 866,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 579 €)

20.09. – 23. Sep. 4 Tage  
**Rhein in Flammen**  
**HP 888,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 569 €)



20.09. – 22. Sep. 3 Tage  
**Almabtrieb Fügen**  
**HP 699,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 412 €)

24.09. – 29. Sep. 6 Tage  
**Inselparadies**  
**Kroatien**  
**HP 959,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 635 €)

25.09. – 29. Sep. 5 Tage  
**Blumenriviera**  
**HP 859,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 632 €)

25.09.– 29. Sep. 5 Tage  
**Lago Maggiore**  
**Matterhorn**  
**HP 948,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 699 €)

25.09. – 29. Sep. 5 Tage  
**Slowenien Portoroz**  
**HP 899,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 599 €)

27.09. – 1. Okt. 5 Tage  
**Lago Maggiore,**  
**Mailand, Ortasee**  
**HP 899,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 618 €)

27.09. – 29. Sep. 3 Tage  
**Almabtrieb Gerlos**  
**HP 699,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 412 €)



02.10. – 6. Okt. 5 Tage  
**Hohe Tatra**  
**HP 999,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 519 €)

03.10. – 6. Okt. 4 Tage  
**Paris Versailles**  
**ÜF 896,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 629 €)

08.10. – 13. Okt. 6 Tage  
**Inselparadies**  
**Kroatien**  
**HP 959,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 635 €)

08.10. – 15. Okt. 8 Tage  
**Sardinien und**  
**Korsika**  
**HP 1.789,- €**  
 (Preis i. Einzelzimmer 999,- €)

09.10. – 13. Okt. 5 Tage  
**Gardasee**  
**Venedig Verona**  
**HP 879,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 589 €)

09.10. – 13. Okt. 5 Tage  
**Toskana**  
**einmal anders**  
**HP 999,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 699 €)

11.10. – 14. Okt. 4 Tage  
**Spreewald Berlin**  
**HP 799,- €**  
 (Preis im Einzelzimmer 549 €)

**Die Badesaison**  
 ist im vollen Gange.  
 Reisen Sie mit uns auf die  
**Goldene Sonneninsel Krk,**  
 in die Kvarner Bucht  
 oder nach Italien.



03.08. – 11. Aug. 9 Tage  
**Badeurlaub**  
**Kroatien**  
 ab **HP 824,- €**  
 Preis im Doppelzimmer je nach  
 Hotel und Saisonzeiten

10.08. – 18. Aug. 9 Tage  
**Badeurlaub**  
**Kroatien**  
 ab **HP 824,- €**  
 Preis im Doppelzimmer je nach  
 Hotel und Saisonzeiten

11.08. – 18. Aug. 8 Tage  
**Badereise**  
**Italien**  
 ab **HP 784,- €**  
 Preis im Doppelzimmer je nach  
 Hotel und Saisonzeiten

17.08. – 25. Aug. 9 Tage  
**Badeurlaub**  
**Kroatien**  
 ab **HP 744,- €**  
 Preis im Doppelzimmer je nach  
 Hotel und Saisonzeiten

18.08. – 25. Aug. 8 Tage  
**Badereise**  
**Cesenedo**  
**HP 993,- €** (EZZ 350 €)

24.08. – 1. Sep. 9 Tage  
**Badeurlaub**  
**Kroatien**  
 ab **HP 744,- €**  
 Preis im Doppelzimmer je nach  
 Hotel und Saisonzeiten

25.08. – 1. Sep. 8 Tage  
**Badereise**  
**Italien**  
 ab **HP 714,- €**  
 Preis im Doppelzimmer je nach  
 Hotel und Saisonzeiten

Zustiege möglich in Weiden, Nabburg, Schwarzenfeld, Schwandorf, Landshut, Regensburg, Cham, Roding, München - Fröttmaning P+R., Abfahrt Straubing Bushaltestelle Am Hagen.