

# Abenteuer Familie

01/2026

**Die Familienzeitung**  
für die Oberpfalz

## **Begleitung bester Schutz**

Wie lösen Eltern das  
Problem Medien?

## **Auf Ochsen-Tour**

Besuch bei den  
Auerochsen in Auerbach

## **Pillen, Kräuter & Co.**

Das Museum Alte Hofapotheke  
in Sulzbach-Rosenberg

Für die kleinen Leser: Weißt du eigentlich, warum der April macht, was er will? Die Antwort darauf und einiges mehr auf unseren Kinderseiten

# „BEGLEITUNG IST DER BESTE SCHUTZ“

Von Stefan Puhane

**Smartphones gehören längst zum Familienalltag – doch wie viel ist sinnvoll, und wo beginnen negative Auswirkungen? Viele Eltern stehen vor der Herausforderung, klare Regeln zu setzen und gleichzeitig den digitalen Bedürfnissen ihrer Kinder gerecht zu werden. Katrin Eder, Medienfachberaterin für den Bezirk Oberpfalz, erklärt im Interview, wie Eltern Orientierung geben können, warum Begleitung wichtiger ist als Kontrolle und wie die Region Familien unterstützt.**

**Frau Eder, viele Eltern fragen sich heute, wie sie ihre Kinder gut durch die digitale Welt begleiten können. Was beobachten Sie zurzeit besonders häufig in Familien?**

**Katrin Eder:** Eltern stehen heute vor einem echten Balanceakt: Sie wollen ihre Kinder vor Risiken schützen, fühlen sich aber von der rasanten Entwicklung oft überfordert. Kinder sind immer früher online – das verändert die Elternrolle. Statt Verbote zu verhängen, geht es darum, Kinder aktiv zu begleiten, selbst eine positive Nutzungskultur vorzuleben und gemeinsam Medienkompetenz aufzubauen.

**Wo sehen Sie die größten Herausforderungen beim Thema Smartphone-Nutzung?**

Die größte Herausforderung ist, Risiken wie Cybermobbing, Cybergrooming (gezielte Annäherung durch Erwachsene in Missbrauchabsicht), Hassrede oder Datenschutzprobleme zu erkennen, ohne die Chancen digitaler Teilhabe zu verbauen. Viele Eltern sorgt zudem der „ständige Druck“ und die Informationsflut, etwa durch ununterbrochene WhatsApp-Nachrichten und Social Media. Sie sind unsicher, wie sie gesunde Grenzen setzen können.

Wichtig ist: Nicht Kontrolle, sondern Begleitung ist der Schlüssel. Eltern sollten mit ihren Kindern im Gespräch bleiben und gemeinsam Kompetenzen entwickeln – etwa im Umgang mit Privatsphäre-Einstellungen oder Kostenfallen.

**Gibt es typische Fehler, die Eltern unbewusst machen?**

Ein häufiger Fehler ist, die Erziehung an technische Sperrungen zu delegieren. Doch Kontrolle ersetzt kein Gespräch. Auch die eigene Vorbild-

funktion wird oft unterschätzt: Wer selbst ständig am Smartphone hängt, kann schwer glaubwürdige Regeln vermitteln. Oft werden Kinder mit neuen Apps auch einfach allein gelassen. Zudem sollten Eltern nicht warten, bis es Probleme gibt. Besser ist es, von Anfang an gemeinsam mit dem Kind Privatsphäre-Einstellungen zu prüfen und im Austausch zu bleiben.

**Ab welchem Alter halten Sie ein eigenes Smartphone für sinnvoll?**

Es gibt keine feste Altersgrenze – entscheidend ist die Reife des Kindes. Aus meiner Erfahrung empfehle ich ein eigenes Gerät meist ab elf oder zwölf Jahren. Wichtiger als das Alter ist die Vorbereitung: Kann das Kind Regeln einhalten? Versteht es den Unterschied zwischen Werbung und Inhalten? Bevor es das erste eigene Handy gibt, sollten Familien die Nutzung gemeinsam an einem Elterngerät üben.

**Wie können Eltern sinnvoll entscheiden, welche Regeln für ihre Familie passen?**

Regeln sollten individuell ausgehandelt und nicht starr vorgegeben werden. Ein schriftlicher Mediennutzungsvertrag kann helfen, klare Absprachen zu treffen – etwa handyfreie Zeiten beim Essen, bei den Hausaufgaben oder vor dem Schlafen. Wichtig ist, dass die Regeln zum Familienalltag passen und auch auf Vertrauen basieren, statt nur auf technische Kontrolle zu setzen.

**Viele Konflikte drehen sich um Bildschirmzeiten. Welche Strategien funktionieren am besten?**

Statt starrer Zeitvorgaben hilft es, die

Qualität der Nutzung zu bewerten: Ist das Kind kreativ tätig oder scrollt es nur passiv? Bewährt haben sich medienfreie Zonen und gemeinsame Aktivitäten. Eltern sollten sich für die digitalen Interessen ihrer Kinder offen zeigen – das fördert das Verständnis und mindert Konflikte. Bei jüngeren Kindern können technische Hilfen und feste Zeitlimits sinnvoll sein, bei älteren steht die Eigenregulierung im Fokus.

**Wie geht man mit Risiken wie Fake News oder Mobbing um, ohne die Kinder zu verunsichern?**

Entscheidend ist eine Vertrauensbasis: Ihr Kind muss wissen, dass es bei Problemen – auch bei heftigem Mobbing – ohne Angst vor Strafen

Statt Verbote zu verhängen, geht es darum, Kinder aktiv zu begleiten, selbst eine positive Nutzungskultur vorzuleben und gemeinsam Medienkompetenz aufzubauen.

Katrin Eder, Medienfachberaterin



## IMPRESSUM

Verlagsbeilage der  
**oberpfalz**  
medien

**Abenteuer  
Familie**

11. April 2026

**Gesamtverantwortung  
Anzeigen/Redaktion/Design**  
Ivana Zang

**Redaktion:**  
Stefan Puhane, Michaela Süß,  
Evi Wagner

**Gestaltung:**  
Isabell-Katrin Diehl, Lisa Stauß,  
Doris Köppl, Leonie Pielenhofer

**Titelbild:**  
Halfpoint – stock.adobe.com

**Herstellung/Druck:**  
Oberpfalz Medien GmbH, Weiden

## MEDIENFACHBERATUNG FÜR DEN BEZIRK OBERPFALZ

**Katrin Eder ist Medienfachberaterin für den Bezirk Oberpfalz.**

Die Medienfachberatung des Bezirks Oberpfalz ist seit über 25 Jahren zentraler Ansprechpartner für außerschulische Medienbildung. Mit praxisnahen Angeboten und pädagogischer Expertise fördert sie den reflektierten Umgang mit digitalen Medien in der gesamten Region. Das neu gegründete Kompetenznetzwerk Digitale Bildung Oberpfalz bündelt Experten aus der Medienpädagogik und der Digitalen Bildung.



Webseite:



Instagram:



**m**edien  
**f**ach  
**b**eratung  
für den bezirk oberpfalz



© Studio Romantic - stock.adobe.com

oder Handyverbot zu Ihnen kommen kann. Werden Sie zum aktiven Sicherheitsnetz. Bei Fake News hilft gemeinsames Quellen-Checken als Lernmoment. Bei Mobbing ist jedoch sofortiger Beistand nötig: Dokumentieren Sie Vorfälle durch Screenshots, melden und blockieren Sie Täter und suchen Sie bei Bedarf professionelle Hilfe. Signalisieren Sie Ihrem Kind: ‚Wir stehen das gemeinsam durch.‘ Statt Panik zu verbreiten, stärken Sie so die Resilienz und zeigen, dass Sie als Begleitperson handlungsfähig sind.

### Welche Rolle spielt die Schule – und wo gibt es Hilfe für Eltern?

Schulen integrieren digitale Kompetenzen zunehmend in den Unterricht, dennoch findet weiter ein wesentlicher Teil der Mediensozial-

sation im Alltag zu Hause statt. Daher bleibt die Begleitung durch die Eltern unverzichtbar.

Dennoch ist es eine Gemeinschaftsaufgabe. Eltern finden wertvolle Unterstützung und Ratgeber bei Portalen wie [klicksafe.de](http://klicksafe.de), [schulhin.info](http://schulhin.info) oder [medien-kindersicher.de](http://medien-kindersicher.de). Bei akuten Sorgen sind die „Nummer gegen Kummer“ oder JUUUPORT wichtige Anlaufstellen. Niemand muss diese Erziehungsaufgabe allein bewältigen.

### Gibt es Besonderheiten in der Oberpfalz, die Ihnen in Bezug auf Medienerziehung aufgefallen sind?

Trotz der ländlichen Strukturen ist die Region medienpädagogisch extrem gut vernetzt. Eine echte Be-

sonderheit sind die engen Kooperationen: Wir arbeiten Hand in Hand mit allen Stadt- und Kreisjugendringen, der kommunalen Jugendarbeit, der Jugendbildungsstätte Waldmünchen und dem Jugendmedienzentrum T1 in Tannenlohe.

Um diese Zusammenarbeit weiter zu fördern und zu verstärken, haben wir das Kompetenznetzwerk Digitale Bildung Oberpfalz ins Leben gerufen. Ziel ist es, die vorhandene Expertise und die Ressourcen der verschiedenen Akteure stärker zu bündeln. Dieser Fokus auf regionale Präsenz und fachlichen Austausch ist ein wesentliches Merkmal unserer Arbeit hier.

### Was ist Ihr wichtigster Rat an die Eltern?

**Trotz der ländlichen Strukturen ist die Region medienpädagogisch extrem gut vernetzt.**

Katrin Eder, Medienfachberaterin

„Bleiben Sie neugierig und haben Sie Mut zur Lücke! Sie müssen nicht jede App perfekt beherrschen. Wichtiger ist eine gute Fehlerkultur: Wenn etwas schief läuft, finden Sie es gemeinsam heraus. Seien Sie Vorbild, schaffen Sie flexible Regeln und bleiben Sie vor allem eines: im Gespräch. Begleitung ist der beste Schutz!“

## RATSKELLER

Restaurant & Partyservice

Unsere Räumlichkeiten eignen sich für Festlichkeiten aller Art, erweitert um einen Raum



Unterer Markt 10 • 92637 Weiden  
Telefon 0961/42166  
Telefax 0961/7448649 • E-Mail: [info@ratskeller-weiden.de](mailto:info@ratskeller-weiden.de)

Seit über 120 Jahren für die Menschen in Amberg & Umgebung da!



Tel.: 09621/15525  
oder +49 (0) 175 224 23 28

Weitere Infos über den QR-Code:



# ENTSPANNUNG UND NATURERLEBNIS IM EWILPA

Im essbaren Wildpflanzenpark rund um Bad Neualbenreuth können Kinder und Erwachsene beim Wandern nach Herzenslust von der Natur naschen. Seit einem Jahr gibt es in der Nähe des Sibyllenbades diese neue Attraktion, die besonders für Familien gedacht ist. Ziel ist es, mit Spiel und Spaß essbare Schätze der Natur wieder in die Speisekammern zu bringen.

Von Ulla Britta Baumer

Wer gerne von den Früchten der Natur nascht, ist in Bad Neualbenreuth genau richtig. Rund um den Ort ist in den Jahren 2023 und 2024 etwas ganz Besonderes entstanden: der Essbare Wildpflanzenpark – kurz Ewilpa genannt. „So etwas gibt es bereits in Waldeck. Dr. Markus Strauß, der Initiator, kam dann auch auf uns zu“, erklärt Tourismusleiterin Ursula Stingl.

## LANGE PFLANZENLISTE

Der Markt Bad Neualbenreuth ließ sich gern überzeugen. Die einzige Bedingung sei gewesen, beim Einrichten eines solchen Parks das gesamte Gemeindegebiet mit den Ortsteilen einzubeziehen. Natürlich dauerte es eine Weile, bis geeignete Flächen für die Anpflanzungen von essbaren Wildpflanzen ausgewiesen werden konnten und diese

auch ein Stück weit angewachsen sind. Viele essbare Bäume, Sträucher, Kräuter und Wildpflanzen wurden gepflanzt oder ausgesät. Ursula Stingl nennt nur ein paar Beispiele wie Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren und verschiedene Wildkräuter. „Die Pflanzenliste ist lang“, sagt sie.

## DREI WEGVARIANTEN

Drei abwechslungsreiche Wegvarianten mit Ausgangspunkt am Dorfplatz des Ortsteils Maiersreuth wurden ausgewählt. Diese verbinden verschiedene Lebensräume

miteinander und führen zu insgesamt 22 unterschiedlichen Teilflächen und Stationen sowie weiteren begleitenden Pflanzungen. Ursula Stingl betont, dass die Sträucher natürlich Zeit brauchen, um richtig groß zu werden. Dennoch können interessierte Familien, Paare, Einzelpersonen oder geführte Gruppen bereits loslegen.

Alle drei unterschiedlich langen Wanderwege beginnen in Maiersreuth. Von dort können die Familien entweder die kleinere, die mittlere oder die ganz große Route wählen.



Bilder: Gästeinformation Bad Neualbenreuth (3)

## Ihre Zahnärzte - für die ganze Familie

ZAHNARZTPRAXIS  
BÖNCHENDORF



Mittwoch Ruhetag!

### Gaststätte Postkeller

Familie Meyer

Leuchtenberger Straße 66

92637 Weiden i. d. OPf.

Telefon 0961/31659

[www.postkeller-weiden.de](http://www.postkeller-weiden.de)

E-Mail: [Postkeller-Weiden@t-online.de](mailto:Postkeller-Weiden@t-online.de)



## FOLGENDE WEGE SIND MIT AUFMERKSAM MACHENDEN HINWEISSCHILDERN VERSEHEN:

**1) Familienrunde:** Zwei Kilometer Länge, überschaubare Gehzeit für Groß und Klein, nahezu barrierefreie Wege.

**2) Spaziergang:** 6,4 Kilometer Länge, Höhepunkte: Kurpark, Waldbadeplätze, Riesentischgruppe.

**3) Rundwanderweg:** Zehn Kilometer quer durch das Gemeindegebiet.



Startpunkt für alle Wege ist der Parkplatz am Dorfplatz in Maiersreuth. Es gibt jedoch auch alternative Wander- und Spaziermöglichkeiten: Weitere Parkplätze und Einstiege befinden sich direkt an der Kurallee beim Sibyllenbad sowie beim Golfplatz an der Kleinen Kappl. Wer möchte, kann über Verbindungswege seine persönlichen Routen nach eigenen Wünschen und Möglichkeiten kombinieren.

### LEBENSÄUERE KENNENLERNEN

Nicht nur Naschwerk wartet. Diese Pfade sind auch lehrreich: Die Gäste lernen verschiedene Lebensräume kennen. Manche Flächen sind natürlich entstanden, andere wurden gezielt mit essbaren Pflanzen ergänzt. Selbst auf kurzer Strecke könne man dadurch eine erstaunlich große Vielfalt entdecken, erklärt Ursula Stingl. Wildbeeren, Nüsse, Wildobst, Küchen- und Heilkräuter sowie viele weitere Pflanzen warten darauf, genascht, untersucht oder

gepflückt zu werden. Natürlich darf auch etwas mit nach Hause genommen werden.

### NATUR VERÄNDERT SICH STÄNDIG

Die Marktgemeinde bittet darum, dies nur in üblichen Kleinmengen zu tun, damit für andere etwas übrig bleibt. Der Park lädt zur Wiederholung ein, denn die Natur verändert sich ständig mit den Jahreszeiten. Deshalb lohne es sich, den Ewilpa® mehrmals im Jahr zu besuchen, heißt es in der Projektbeschreibung. Um die wichtigsten essbaren Wildpflanzen zu erkennen, stehen entlang der Wege Hinweistafeln. Dennoch wird ausdrücklich gebeten, nur an Sträuchern oder Pflanzen zu naschen, die man persönlich kennt.

### NUR BEKANNTE PFLANZEN

Auch in den Ortsteilen rund um Bad Neualbenreuth hat man zusätzliche Plätze mit Wildpflanzen angelegt, so dass nun tatsächlich das ge-

samte Gemeindegebiet Teil des Wildpflanzenparks ist. Im Ewilpa® dürfen Beeren, Obst, Nüsse und Kräuter in haushaltsüblichen Mengen gesammelt werden. „Wichtig ist nur, dass nur Pflanzen geerntet werden, die jeder auch selbst kennt und dass dabei sorgsam mit der Natur umgegangen wird.“

Noch in diesem Frühjahr wird der essbare Wildpark besonders für Kinder und Familien weiter ausgebaut. Ursula Stingl berichtet von kindgerechten Hinweistafeln sowie Spiel- und Spaßmöglichkeiten entlang der Wege. Wer sein Wissen über Wildpflanzen auffrischen möchte, kann an geführten Touren mit der Wildpflanzenexpertin Maria Müller aus Pechbrunn teilnehmen, die sich dafür extra hat ausbilden lassen.

### DIREKT AUS DER NATUR

Dabei erfahren Erwachsene, Kinder und Familien viel Wissenswertes über Erkennungsmerkmale, Nährwerte, Anwendungsbereiche und Verarbeitungsmethoden. Vielleicht wird der eine oder andere selbst zum Kenner dieser natürlichen und traditionellen Versorgung mit Lebensmitteln – unverfälscht und ohne Chemie direkt aus der Natur. Wildkräuterführungen gibt es übrigens unabhängig vom neuen Wildpflanzenpark in Bad Neualbenreuth jeden Mittwoch.

### TERMINE AUCH IM INTERNET

Alle Tourentermine sind im Internet zu finden:

[www.neualbenreuth.de/ewilpa/](http://www.neualbenreuth.de/ewilpa/)



Wer möchte, kann auch an einer Führung teilnehmen. Anmeldungen sind über die Gästeinformation möglich.

## KESSLISMERHOF

Nach der Wanderung im Ewilpa-Park verwöhnen wir Sie mit **Wildkräuterspezialitäten**.



**Reservierung (Di, Mi, Fr, Sa)**  
bitte bis 10.00 Uhr für  
Ihr Wildkräuter- oder Regionales Menü  
abends ab 18.00 Uhr



Turmstraße 55 · 95698 Bad Neualbenreuth  
Tel.: 09638 357 · [www.kesslsimerhof.de](http://www.kesslsimerhof.de)

Erleben, spielen, entspannen ... einfach erfrischend

### Freizeitareal am Dorfteich Bad Neualbenreuth

- zahlreiche Veranstaltungen
- Wasserspielplatz
- Schwimmteich
- Entspannung
- Tischtennis / Kicker / Boulderwand
- große Freifläche zum Inlinern /
- Rollerfahren / uvm.

Veranstaltungskalender & weitere Informationen  
[www.badneualbenreuth.de](http://www.badneualbenreuth.de)

# Eine Zeitreise der besonderen Art – die Alte Hof-Apotheke in Sulzbach-Rosenberg

Von Evi Wagner

**L**ust auf eine spannende Entdeckungsreise durch ein halbes Jahrtausend lokaler Pharmazie-Geschichte? Dann auf nach Sulzbach-Rosenberg. Im Museum Alte Hof-Apotheke direkt am Luitpoldplatz gibt es viele interessante Hinterlassenschaften einer der ältesten Apotheken der Oberpfalz zu sehen.

Nach fast 500-jährigem Bestehen schloss die Alte Hof-Apotheke in Sulzbach-Rosenberg 1992 ihre Pforten. Doch zum Glück nicht für immer. Denn 2015 kam dann die große Wieder-Eröffnung – allerdings nicht mehr als Arzneimittelhandlung, sondern als Museum.

„Zusammen mit meinen Brüdern bin ich sozusagen hier in der Apotheke aufgewachsen“, erzählt Dr. Markus Lommer, Sohn des letzten Apothekers. „Schon als kleiner Bub war ich fasziniert von den vielen alten Sachen, die sich hier noch fanden: alte Schränke und Regale, Mörser, Waagen, Glas- und Keramikgefäße oder alte Bücher. Schon in jungen Jahren wollte ich unbedingt, dass diese Zeugnisse aus der Vergangenheit in die Zukunft gerettet werden.“

## EIN STIMMIGES KONZEPT ENTSTEHT

Mit der Eröffnung des Museums Alte Hof-Apotheke erfüllte er sich also einen langgehegten Traum. „Zusammen mit den erfahrenen Denkmalbehörden und Museumsstellen sowie weiteren Experten haben wir ein stimmiges Konzept für unser Museum erstellt“, erzählt der Museumschef, der auch als Stadtheimpfleger tätig ist. „Dieses sieht vor, dass bei uns allein diese konkrete Apotheke, ihre Geschichte und die daraus erhaltenen Materialien im Fokus stehen. Nur einzelne historische Bücher zu medizinischen und historischen Themen, die in Sulzbach gedruckt worden sind und einen Bezug zur Apotheke oder unserem Haus haben, sind antiquarisch nachbeschafft worden.“

”

„Zusammen mit den erfahrenen Denkmalbehörden und Museumsstellen sowie weiteren Experten haben wir ein stimmiges Konzept für unser Museum erstellt“

Dr. Markus Lommer

Einmal waren die Räumlichkeiten am Luitpoldplatz 6 Anlaufstelle für Heilmittelbedarf, das Aus kam dann jedoch 1992.



Dr. Markus Lommer wuchs in der Apotheke seiner Großeltern auf, heute ist er der Leiter dieses ganz besonderen Museums.



Bilder: Museum Alte Hof-Apotheke (3)

# Gern unterwegs nach Pilsen

## Zeit für neue Entdeckungen!

Endlich mal wieder raus, etwas Neues entdecken und gemeinsame Zeit genießen: Der *alex* bringt Familien entspannt nach Pilsen – den charmanten, oft übersehenen kleinen Bruder von Prag, ganz nah bei uns. Eine Stadt, die sowohl große als auch kleine Entdecker begeistert. Also los geht's: einsteigen und Lieblingsmomente sammeln.

### Wecke den Forschergeist

Im Techmania Science Center gibt es viel zu bestaunen: In den historischen Fabrikhallen des Industrieareals der Škoda-Werke findet man nicht nur klassische Ausstellungsstücke, sondern auch interaktive Exponate und das einzige 3D-Planetarium Tschechiens.

### Tierische Begegnungen

Direkt im Stadtzentrum hat der Pilsener Zoo eine Außenstelle: das Aquaterra. Hier tummeln sich Aquarienfische, Reptilien, Amphibien und Co. und zeigen den Besuchern eine kunterbunte Welt. Besonders spannend wird es bei den kommentierten Fütterungen von Piranhas oder Vogelspinnen.

### Lebendige Welt der Marionetten

Das Marionettenmuseum in Pilsen zeigt kunstvoll gestaltete Figuren und erzählt die Geschichte dieses faszinierenden Handwerks, das vor kurzem in die Liste des immateriellen Kulturerbes der UNESCO aufgenommen wurde.



*Hier kommt ihr ins Staunen!*



*Mit alex bleibt's für alle entspannt.*



[alex.info/pilsen](https://alex.info/pilsen)



*Bis zu 3 Kinder von 6 bis 14 Jahren fahren kostenlos mit!*



Auf rund 120 Quadratmetern lassen sich im sorgfältig und fachgerecht sanierten Gebäude heute rund 500 Exponate bestaunen. Diese geben einen Einblick in die bewegte Geschichte einer der ältesten Apotheken der Oberpfalz. Wer allerdings denkt, dass hier einfach nur eine Unmenge an Arzneibehältnissen und viele geheimnisvolle Apparaturen zu sehen sind, der irrt sich gewaltig.

#### UNERWARTETE AUSSTELLUNGSTÜCKE: DIE MAUS-MUMIEN

„Wir wollen ja kein humorloses Haus sein“, sagt Dr. Markus Lommer und lacht. Und so finden sich hier zum Beispiel auch mehrere Museums-Maus-Mumien, die bei den Sanierungsarbeiten entdeckt worden waren und nun auf der Liste der Lieblings-Ausstellungstücke des Museumsleiters ganz oben stehen. „Wir haben zwar keine großen materiellen Werte hier“, sagt er. „Aber der regionalhistorische Wert und ihre unheimlich spannenden Hintergründe machen bei uns das Besondere aus.“

Und so fühlen sich die Besucher hier tatsächlich wie auf einer spannenden Entdeckungsreise, auf der es garantiert so schnell nicht

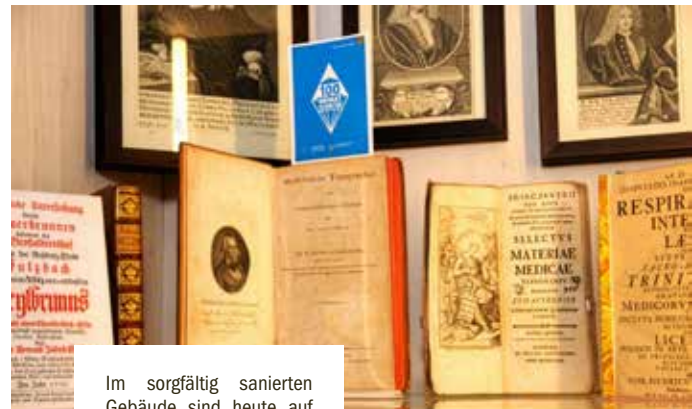
langweilig wird. Ob es nun die Kunst des Pillendrehens oder des Zäpfchenziehens ist oder ob man einen Apothekerknoten lernen will – Museumsleiter Dr. Markus Lommer sowie Apothekerin Helma Koch zeigen und erklären bei ihren liebevoll gestalteten und interessanten Führungen durch das Museum so einiges und es darf auch mal selbst Hand angelegt werden.

Dr. Markus Lommer

Zwischen Hartpappe-Dosen, Glasflaschen-Reihen, dem obligatorischen Giftschränk und einem wertvollen Kräuterbuch aus dem Jahr 1834/35 fällt es leicht, die Gegenwart einmal hinter sich zu lassen und eine spannende Zeitreise anzutreten, die es in sich hat.



Das Museum gibt Einblicke in die Geschichte der Oberpfälzer Pharmazie, die über ein halbes Jahrtausend zurückreichen.



Im sorgfältig sanierten Gebäude sind heute auf rund 120 Quadratmetern gut 500 Exponate in zwölf Räumen zu sehen.



Bilder: Museum Alte Hof-Apotheke (3)

Museum Alte Hof-Apotheke  
Luitpoldplatz 6  
92237 Sulzbach-Rosenberg



#### ÖFFNUNGSZEITEN

Donnerstag und Samstag 14.30 bis 17.30 Uhr,  
außerdem an Markttagen, am Altstadtfest und am  
Tag des offenen Denkmals.

#### EINTRITT

Der Eintritt beträgt 3 Euro, Schülerinnen und  
Schüler sowie Studierende zahlen nur 1,50 Euro.

#### FÜHRUNGEN

Es können individuelle Gruppenführungen  
gebucht werden, die Teilnehmerzahl ist auf 20  
beschränkt. Am besten eine E-Mail schreiben an:  
info@alte-hofapotheke-sulzbach.de

#### HOMEPAGE

Mehr Infos gibt es auf  
www.alte-hofapotheke-sulzbach.de.

# Das deutsche Familienunternehmen FEILER

## steht seit fast 100 Jahren

### für luxuriöse Bad-, Wohn- und Pflegetextilien „Made in Germany“.

Weltweite Bekanntheit erlangte die Marke durch ihr samtweiches, beidseitig gemustertes Chenille-Gewebe aus 100 % reiner Baumwolle, gefertigt in Hohenberg/Eger in Oberfranken. FEILER setzt auf höchste Qualität: Alle Produkte sind nach OEKO-TEX® Standard 100 zertifiziert und von Dermatologen mit dem Siegel „hautfreundliches Material“ ausgezeichnet. Das samtweiche Chenille-Gewebe eignet sich besonders gut für empfindliche Haut. So werden Babys und Kleinkinder nach dem Baden besonders sanft und schnell getrocknet. Zudem lassen sich fett-, öl- und pigmenthaltige Flecken mühelos aus der Chenille entfernen.

Das niedliche Design BEN BÄR FAMILY integriert den beliebten Markenbotschafter von FEILER Mini:

Ben Bär. Der kuschelweiche Waldbewohner bringt Freude in den Alltag der Kleinen und verwandelt die tägliche Pflegeroutine in ein Vergnügen für Eltern und Kinder.

Entdecken Sie die zauberhaften Handtücher, Lätzchen, Täschen und vieles mehr aus der FEILER Mini Kollektion. Auch Erwachsene können sich mit der echten FEILER Chenille verwöhnen und die Vielfalt der Beauty-, Beach-, Interior- und Bath-Kollektionen genießen. Diese bieten nicht nur optische Highlights, sondern erleichtern auch den Alltag durch ihre besonderen Eigenschaften.



Das moderne Outlet mit 200 m<sup>2</sup> Verkaufsfläche am Firmensitz in Hohenberg a. d. Eger lädt zu einem einzigartigen Shopping-Erlebnis ein. Eine gemütliche Kaffee-Ecke und die Kinder-Kino-Box sorgen dafür, dass der Einkaufsbummel für Groß und Klein zum Vergnügen wird.

  
**FEILER**  
GERMANY  
MINI

EXCLUSIVE BATH &  
CARE TEXTILES

Made in  
GERMANY

**Feiler Outlet**

Greimweg 4 | Hohenberg a. d. Eger

+49 9233 7728-23

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



# AUF DER OCHSEN- TOUR BEI AUERBACH

Es ist keine Wanderung wie jede andere, die man rund um das ehemalige Bruchgelände der Grube Leonie unternehmen kann, das mittlerweile zu einem wertvollen Naturschutzgebiet geworden ist. Denn hier grasen Heckrinder. Diese sind eine Art Rückzüchtung von Auerochsen, dem Wappentier der Stadt Auerbach. Eine tierische Begegnung, die in Erinnerung bleibt.

Von Evi Wagner

Hinter den Bäumen taucht ein Rinderkopf mit mächtigen Hörnern auf. Fast kommt man sich in ein früheres Jahrhundert versetzt vor, als noch Auerochsen in den offenen Landschaften und lichten Wäldern der Region grasten. Aber die eindrucksvollen Wiederkäuer, die man hier immer wieder beobachten kann, sind keine wilden Auerochsen.

Das wäre auch gar nicht möglich. Denn dieses Wildrind, das auch Ur genannt wird, ist schon seit dem 17. Jahrhundert endgültig ausgestorben. Aber es hat immer noch Spu-

ren in verschiedenen Stadtwappen und Ortsnamen hinterlassen – wie eben auch hier in Auerbach.

## KLEINER ALS DAS ORIGINAL

Die im Naturschutzgebiet Leonie grasenden Auerochsen, die der Ochsentour ihren Namen gegeben haben, sind aber eigentlich zurückgezüchtete Heckenrinder. Das bedeutet: Diese Tiere entstanden durch einen Versuch der Gebrüder Heck, aus älteren Rinderrassen Auerochsen rückzuzüchten, also ihre wichtigsten Merkmale wiederzubeleben.



Bilder: Regina Wolfhohr (5)



Das ist ihnen zum Teil gut gelungen, zum Teil jedoch weniger. Bei der Fellfärbung zum Beispiel kommen die Heckrinder dem Auerochsen schon ziemlich nahe, bei der Größe funktionierte das nicht so gut. Da ist heute ein Stier mit 1,50 Metern Widerristhöhe schon ein Riese, während es sein Urahn früher auf bis zu 1,85 Meter brachte.

Dennoch sprechen die Auerbacher liebevoll von ihren Auerochsen – und da ist es dann auch gar nicht so wichtig, dass es sich eigentlich um Heckrinder handelt. Diese sind seit dem Jahr 2001 im Na-

turschutzgebiet Leonie direkt am nördlichen Stadtrand beheimatet und sozusagen als Landschaftsgärtner tätig.

Die rund 50-köpfige Herde genießt hier ein Mosaik aus verschiedenen Lebensräumen – wie Feucht- und Magerwiesen, Laubmischwäldern, Hecken und Gewässern. Durch die emsige Beweidung sind wertvolle Lebensräume für Pflanzen und Tiere entstanden.

**WAS HIER ALLES HÜPFT UND FLIEGT**  
Hier kommen viele seltene Arten vor: Neuntöter, Wendehals und viele Specht-Arten besiedeln Wald und Hecken, in den Gewässern tummeln sich Molche, Kröten und Gelbbauchunken. Dutzende von verschiedenen Schmetterlingen

i

## TOURDATEN

**Länge: 2,6 Kilometer**

**Schwierigkeit: leicht**

**Dauer: 45 Minuten (ohne Pausen)**

**Nicht für Kinderwagen geeignet.**

**Vorsicht, Elektrozaun!**

fliegen hier herum, auch seltene Libellen-Arten umkreisen die Tümpel. Wilde Orchideen wachsen auf den Wiesen. Und wer besonders viel Glück hat, kann am Bibersee eine Biberfamilie beobachten oder einen Schwarzstorch oder Roten Milan fliegen sehen. Die Ochsentour ist mit ihren nur rund drei Kilometern zwar keine lange Wanderung. Aber dafür eine, auf der es sehr vieles zu entdecken und zu bestaunen gibt.

Der Rundweg startet am Schützenheim in Degelsdorf. Das rote Schild mit dem Ochsenkopf, das die Wanderer auf der ganzen Tour begleitet, führt auf die Höhen oberhalb von Degelsdorf. Vom Eichelberg aus hat man einen herrlichen Blick auf das Gelände, das den Heckrindern als Heimat dient, sowie auf die Stadt Auerbach.

### SPANNENDE INFOS FÜR KINDER

Und auch für die kleinen Wanderer wird es nicht langweilig. Denn es gibt insgesamt neun Stationen, wo sie Spannendes über die Bewohner der Grubenfelder Leonie erfahren

können. Und natürlich auch darüber, wie dieses Naturschutzgebiet entstanden ist.

Auerbach ist eine alte Bergbaustadt, über viele Jahrhunderte wurde hier Eisenerz abgebaut und damit gehandelt, was zu großem Wohlstand in der Gegend führte.

Der älteste Beleg über die Eisenverarbeitung, der bisher bekannt ist, stammt aus dem Jahr 1275. In der jüngsten Vergangenheit - von 1977 bis 1985 - förderte hier das Stahlwerk Maxhütte das gehaltvolle Eisenerz aus bis zu 200 Metern Tiefe zu Tage.

Durch den Einsturz der unterirdischen Hohlräume entstanden auf dem Gelände zahlreiche Senkungen, sogenannte Dolinen. So wurde das Gebiet für die Erschließung mit Wohnraum und Straßen unbrauchbar. Ein Glück für die Natur - und die Heckenrinder.

### EINE HEIMAT FÜR DIE RINDER

Denn 1995 übernahm der LBV das Gebiet und siedelte 2001 eine Herde der so ursprünglich aussehenden Rinder an. Diese sind sozusagen eine Landschaftspflege-Truppe, sie halten den Bewuchs klein. Ansonsten wäre das Gelände längst mit undurchdringlichem Wald bedeckt. Und die vielen tierischen Begegnungen, die heute

die Wanderer hier machen können, wären gar nicht möglich. Und so geht es weiter - immer am Elektrozaun entlang, an den niedlichen Exmoor-Ponys und der Picknickstation vorbei. Kurz vor der Kreisstraße leitet die Markierung durch den Wald und erreicht bald darauf den Erzweg, der den Wanderer durch das Gehege leitet und bald zum Ausgangspunkt zurückführt.



## 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 301 898 800 | schwarzenfeld@emotion-technologies.de

**e-motion**  
DIE E-BIKE EXPERTEN



Erlebe unsere Premium Markenauswahl!

**BIANCHI** **cannondale** **RIESE & MÜLLER** **SPECIALIZED** **KALKHOFF** **FOCUS**

# „LUFT IST NICHT NICHTS - SIE IST ALLES“

Seit genau 20 Jahren beweist das Luftmuseum in Amberg, dass selbst das scheinbar Unsichtbare eine enorme Anziehungskraft entfalten kann. In der historischen Engelsburg aus dem 14. Jahrhundert, hoch über den Dächern der Altstadt, ist ein Ort entstanden, der weltweit seinesgleichen sucht – und der Amberg weit über die Oberpfalz hinaus bekannt gemacht hat.

Insgesamt 650 Quadratmeter, drei Etagen, unzählige Perspektiven – und ein einziges Thema: Luft. Was zunächst abstrakt klingt, wird im Luftmuseum sinnlich erfahrbar. Luft lässt sich hier sehen, hören, fühlen, begreifen. Mal spielerisch, mal poetisch, mal technisch, mal spirituell.

Vom Airparc mit Luftdusche, Luftharfe und fliegendem Teppich bis

zur gotischen Hauskapelle mit biblischen Luftziten spannt sich ein Erlebnis, das Besucher jeden Alters überrascht – und oft auch begeistert.

## LUFT IST EINFACH MEHR

Gegründet wurde das Museum 2006 auf Initiative des Künstlers Wilhelm Koch, der sich selbst als „Luftbildhauer“ bezeichnet. Seine

Überzeugung: Luft ist weit mehr als eine chemische Mischung aus Stickstoff und Sauerstoff. Sie ist Lebensgrundlage, Gestaltungsmaterial, Inspirationsquelle. Oder, wie Koch es formuliert: „Luft ist nicht nichts, sondern alles.“

Zum 20-jährigen Bestehen zeigt sich das Luftmuseum so lebendig wie eh und je. Die Sonderaus-

stellung „Luftlinie“ zeigt etwa verschiedene Installationen von Heiko Börner, die sich auf künstlerische Weise mit Verbindung, Bewegung und Zwischenräumen beschäftigen. Die Künstlerin Uli Schulz lädt in der gotischen Hauskapelle dazu ein, „Zeit zu sehen“ – eine Ausstellung, die Luft, Wahrnehmung und Vergänglichkeit auf faszinierende Weise miteinander verknüpft.



i

**Ausstellungen, Veranstaltungen und Besucherinfos: [www.luftmuseum.de](http://www.luftmuseum.de)**

## Porzellanikon

Staatliches Museum für Porzellan  
in Selb & Hohenberg a. d. Eger

# MISSION: KERAMIK

DIE  
ERLEBNIS-  
AUSSTELLUNG!



Porzellanikon Selb · Werner-Schürer-Platz 1 · 95100 Selb

## MISSION: KERAMIK

### Die Erlebnisausstellung im Porzellanikon Selb

„MISSION: KERAMIK“ ist eine spannende Geschichte im Comic-Stil für junge Museumsgäste: Erlebt ein spektakuläres Abenteuer mit acht magischen Wesen – den Ceramics und helft ihnen, die Welt zu retten! Entdeckt die verborgenen Eigenschaften der Technischen Keramik und findet mit Augmented Reality heraus, wo Hightech-Keramik überall zu finden ist!

### Porzellanikon Selb

Werner-Schürer-Platz 1  
95100 Selb  
Tel.: +49 9287 91800-0  
[selb@porzellanikon.org](mailto:selb@porzellanikon.org)

### Öffnungszeiten:

Dienstag – Sonntag und an  
Feiertagen 10:00 Uhr – 17:00 Uhr  
Montags geschlossen  
Eintritt sonntags nur 1,00 Euro,  
Kinder bis 18 Jahre frei

► [www.porzellanikon.org](http://www.porzellanikon.org)



Bild: obx-news/Heiko Bömer und VG Bild-Kunst

**SO VIEL ZU SEHEN UND ZU ERLEBEN**

Das Luftmuseum ist heute weit mehr als ein klassisches Ausstellungshaus. Getragen vom Luftmuseum e. V. und finanziert durch Eintrittsgelder, Spenden, Vereinsbeiträge und engagierte „Luft Helfer“, versteht sich das Haus als offener Kulturraum. Vorträge, Lesungen, Führungen und Konzerte gehören ebenso zum Programm wie regelmäßig wechselnde Ausstellungen zu Design, Architektur, Technik, Kunst und Alltagskultur im Erdgeschoss. Mit dem Luftmuseum hat sich auch die Stadt Amberg neu erfunden. Seit Jahren trägt sie offiziell den Titel „Luftkunstort“ - und füllt ihn mit Leben. Große Events wie die „Luftnacht“, das Luftboottreffen (heuer wieder am 7. Juni von 14 bis 18 Uhr) oder das Luftmuseumsfest ziehen Besucher aus nah und fern an. Kunstobjekte im öffentlichen Raum,

etwa das Eisen-Schlauchboot von Jean-Marc Gaillard, machen Luft auch außerhalb der Museumswände sichtbar.

Im Sommer erklingt in der Schulkirche die Königin der Luftinstrumente bei Orgelmusikmatineen, während moderne Luftarchitektur im Stadtbild Akzente setzt - vom transparenten Dach des Hallenbads bis zu den pneumatisch gedehnten Lichtkuppeln des Vesunaturms.

Zwanzig Jahre nach seiner Gründung ist das Luftmuseum Amberg nicht nur ein außergewöhnliches Museum, sondern ein kulturelles Statement: neugierig, verspielt, nachdenklich - und immer ein bisschen schwerelos. Wer hier eintritt, verlässt festen Boden und taucht ein in eine Welt, in der das Unsichtbare plötzlich ganz nah ist. (obx)



# FUNtastischer Familienspaß

**Lachen.**

**Rutschen.**

**Staunen.**

**SAMSTAG, 15.08.2026**

**Für Partystimmung sorgen BEACHBAG, DE BREAKS und JOCHEN DER ELEFANT!**

Tickets und das gesamte Programm gibt es unter [www.therme-erding.de/events-therme/familientag](http://www.therme-erding.de/events-therme/familientag)

# NATUR ERLEBEN - EIN BESUCH IM WILDPARK HÖLLOHE

Seit Jahrzehnten ist er ein echter Besuchermagnet: der Wildpark Höllohe bei Teublitz im Landkreis Schwandorf. Bei einem Spaziergang auf dem rund zwei Kilometer langen Rundweg trifft man Hirsche, Mufflons, Wildschweine, Heckrinder, Fasane, Störche und viele andere Tiere. Sie leben hier in naturnahen Gehegen.

Von Evi Wagner

Der Wild- und Freizeitpark Höllohe ist ein tolles Ausflugsziel für Familien.



Bilder: Evi Wagner (2)



Es ist Montagmorgen, im Wildpark Höllohe hat der Frühling Einzug gehalten. Es ist das Zwitschern der Vögel zu hören, ansonsten herrscht noch angenehme Stille. Die Tierpfleger, die hier beschäftigt sind, haben ihre erste Futterrunde abgeschlossen. Viele der Tiere dösen zufrieden und satt unter den Bäumen.

## EIN HIGHLIGHT FÜR DIE KLEINEN

Aber schon bald treffen die ersten Besucher ein, sehr oft sind das Eltern mit ihren kleinen Kindern. Denn ein Besuch auf dem insgesamt 30 Hektar großen Gelände des Wildparks ist immer ein besonderes Erlebnis – ganz egal zu welcher Jahres- oder Tageszeit. „Unser Park kann jeden Tag in der Woche von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang besucht werden“, erklärt Wildpark-Leiter Lukas Reichl.

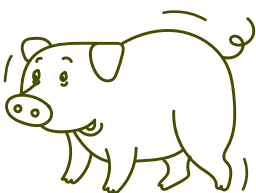
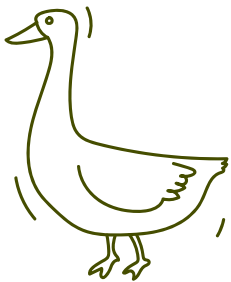
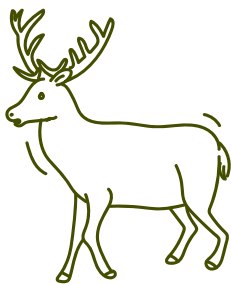
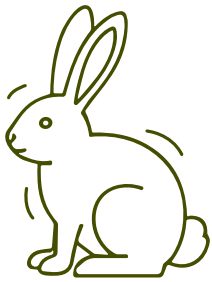
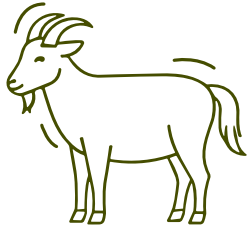
„Frühmorgens laufen hier die Jogger durch, abends gehen viele Teublitzer noch eine Runde mit dem Hund. So soll das auch sein. Denn es ist uns wichtig, dass das Naherholungsgebiet für jeden kostenlos offensteht.“

Noch nie musste ein Besucher hier Eintritt zahlen, finanziert wird der Wildpark überwiegend vom Landkreis Schwandorf. Regelmäßig gibt es außerdem Gelder vom Förderverein, dieser hat auch Spendenboxen vor Ort aufgestellt. Doch grundsätzlich ist der Besuch der Höllohe, die durch die Renaturierung einer ehemaligen Kiesgrube 1972 entstand, kostenlos. Nur für das Parken muss inzwischen eine geringe Gebühr bezahlt werden.

## FRAU ZIEGE UND HERR STORCH

Über 200 Tiere aus insgesamt 21 Arten – wie zum Beispiel Rotwild, Damwild, Wildschweine, Heckrinder, Ziegen, Ponys, Esel, Fasane, Störche oder Eulen – sind hier zu bestaunen. Außerdem gibt einen idyllischen Weiher, einen Abenteuerspielplatz für Kinder, einen Waldlehrpfad und einen Kiosk mit kleinem Biergarten.

Gerne kommen viele Tiere an den Zaun ihrer Gehege, um eine Handvoll Leckerlis, die sich die Besucher aus den Futterautomaten besorgen



© Suryadi - stock.adobe.com

## UNSERE TIERE



Die Störche hier kommen aus einer Auffangstation. Sie können nicht fliegen und würden deshalb in der Natur nicht überleben.

Bild: Hans Zitzler

# 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 ist schneller und bequemer auf den zweit-

höchsten Berg des Fichtelgebirges. Die Seilbahn Süd wurde im Jahr 2024 ebenfalls erneuert und durch eine 10er-Kabinenbahn ersetzt. Die neue Bahn steht Wanderern, Skifahren und mit den modernen Radträgern auch Mountainbikern seit 06.12.2024 zur Verfügung.

An der Nordseite des Ochsenkopf finden Sie unseren Alpincoaster, die Achterbahn am Berg! 2025 die Mountaincarts.

Neu ab dem Frühjahr 2025 finden unsere Gäste den höchstgelegenen Spielplatz Nordbayerns. Unseren Gipfelspielplatz.

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

Freizeitzentrum Ochsenkopf  
im Naturpark Fichtelgebirge  
**SEILBAHNEN OCHSENKOPF**

**AUF DER NORDSEITE**

**NEUE 10er Kabinenbahn**

und Anfängerlift +  
Rodelspaß am Alpine Coaster  
und Mountaincarts

**AUF DER SÜDSEITE**

**10er Kabinenbahn mit Fahrradtransport**

und Anfängerlift +  
Singletrail Strecken

**Nordbayerns längste Skiabfahrten**  
Schneesicher durch moderne  
Beschneigungstechnik

... IM SOMMER

WIE IM WINTER



SEILBAHNEN  
OCHSENKOPF

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



# MAL UNS AUS!



Bilder: Hans Zitzler (2)

können, abzustauben. Die Ziegen lassen sich auch gerne streicheln und sind alles andere als schüchtern. Doch die Besucher sollten auch nicht traurig sein, wenn ein Tier dann doch auch mal das Dösen in der Frühlingssonne vorzieht.

Feiertagen ist oftmals ganz schön viel los und es kann an den Zäunen der Gehege schon mal eng werden. Das ist jedoch nicht weiter schlimm – vorausgesetzt alle Besucher halten sich an die Regeln.

### NUR DAS FUTTER AUS DEM WILDPARK

„Wir haben uns zum Ziel gesetzt, dass man die Tiere möglichst naturnah in ihrer natürlichen Umgebung sehen kann“, erklärt der Wildpark-Chef. „Die Gehege sind deshalb auch alle so gestaltet, dass sich die Tiere zurückziehen können, wenn es ihnen zu viel wird und sie Ruhe brauchen.“

Eine dieser Regeln lautet: Schafe, Ziegen und Co. dürfen nur mit dem Futter, das im Wildpark zum Kauf angeboten wird, gefüttert werden. „Dieses Futter ist für unsere Tiere geeignet“, erklärt Lukas Reichl. „Und sie vertragen das auch. Denn falsches Futter kann schnell dazu führen, dass die Tiere krank werden.“

Ein Wunder wäre das sicherlich nicht, denn schließlich kommen über 100 000 Besucher pro Jahr in die Höllohe. Besonders am Wochenende, in den Ferien oder an

Futter wie zum Beispiel Gemüse darf gerne mitgebracht werden, es sollte jedoch in die dafür extra aufgestellten Behälter gelegt werden. Die Mitarbeiter des Wildparks entscheiden dann, welches Tier welches Futter bekommt.

Auch Mufflons leben hier. Das sind die kleinsten Wildschafe der Welt und gelten als Vorfahren unserer Hausschafe. Die Männchen, Widder genannt, tragen große, schneckenförmig gedrehte Hörner.

Weitere Regeln werden überall auf dem Gelände von Hölli, dem süßen Wildpark-Maskottchen, auf über-



## Familienfreundliche Gaststätten: Kinder sind willkommen!



### „Zum Schloßwirt“

Altstadt/Vohenstrauß – Telefon 09651/1549  
www.schlosswirt-vohenstrauss.de

**Unser separater Saal bietet Platz für bis zu 130 Personen.  
Ideal für Hochzeiten, Kommunion und Feiern aller Art.  
Termine noch frei.**

**Wir bieten Biofleisch vom Galaway-Rind.  
Auf Ihren Besuch freut sich Familie Höllerer**

Wenn im Alltagsstress die Küche kalt bleibt, bieten viele Lokale der Region leckere Speisen und Getränke. Familien sollten dabei Orte wählen, die auf ihre Bedürfnisse ausgerichtet sind. Familienfreundliche Gaststätten bieten Kindermenüs, die gesund, lecker und preiswert sind, sowie Spielbereiche und manchmal sogar Betreuung. Sie sind tolerant gegenüber kindlichem Verhalten, gestalten Räume sicher und unterhaltsam und schaffen ein angenehmes, helles Ambiente. Zudem locken sie oft mit besonderen Angeboten und Rabatten. So werden sie zur idealen Wahl für gemeinsame Familienessen. Damit fühlen sich Eltern und Kinder rundum wohl. Klasse!

**Familienfeiern** **Kommunionen**

**Geburtstage** **Taufen**

*Das*  
**Hemingway**  
Bar & Restaurant

**Musikcafé Hemingway**  
Regensburger Straße 55  
92637 Weiden | Telefon 0961/7172  
info@musikcafe-hemingway.de

**BOWLING**  
★ LOUNGE ★

**KLOSTER = GASTHOF**

**Kloster-Gasthof Speinshart**  
Klosterhof 8 • 92676 Speinshart  
0 96 45 / 601 93 701 • gasthof@kloster-speinshart.de  
www.kloster-speinshart.de

# Besucher-Infos

## ÖFFNUNGSZEITEN

Der Park ist ganzjährig bis zum Einbruch der Dunkelheit geöffnet.

## ANFAHRT

Über die A93 und die Ausfahrt Teublitz in Richtung Teublitz fahren, am Ortseingang rechts Richtung Schwandorf, den Kreisverkehr an der zweiten Ausfahrt verlassen. Nach rund 800 Metern rechts Richtung Wildpark abbiegen.

## EINTRITT

Der Besuch ist kostenlos.

## PARKPLÄTZE

Es stehen insgesamt 200 Parkmöglichkeiten direkt am Eingang zur Verfügung.

## HUNDE

Auch Vierbeiner sind herzlich willkommen. Im kompletten Wildpark müssen Hunde jedoch an der Leine geführt werden.

## FUTTERAUTOMATEN

Es ist möglich, im Park Tierfutter kaufen. Eine Futterportion kostet einen Euro. Die verwendeten Becher sind aus Maisstärke und für die Tiere völlig ungefährlich. Zur Müllvermeidung die Becherrückgabestationen an den Gehegen nutzen.

## BARRIEREFREIHEIT

Das gesamte Gelände und die Räumlichkeiten der Höllöhe sind so eingerichtet, dass sie überwiegend barrierefrei genutzt werden können. Die geschotterten Rundwege sind für Rollstuhlfahrer und Kinderwagen geeignet.

## MEHR INFOS:

[www.wildpark-hoellohe.de](http://www.wildpark-hoellohe.de)



sichtlichen Schildern erklärt. Und so fällt es auch gar nicht schwer, seinen Beitrag dafür zu leisten, dass noch viele kleine und große Besucher hier einen schönen Tag erleben können.

UNSER HÖLLI



Bild: Evi Wagner



Familienfreundliche Gaststätten:  
Kinder sind willkommen!



Lassen Sie sich mit unseren Eisspezialitäten, italienischen Desserts und Kaffeespezialitäten verwöhnen!



Eiscafé  
Cortina

Auf Ihren Besuch freuen sich Marketa und Pietro Barra

95676 Wiesau  
Marktplatz 5  
Tel. 09634/9157417

## BIERGARTEN DER MINIGOLFANLAGE AM MALTESERSTEG

Geöffnet: Mo.-Fr. 14-22 Uhr  
In den Ferien: Sa., So. und feiertags 13 bis 22 Uhr  
Betreiber: Elke Dietel, Tel. 0175/6523695  
vormittags nach Vereinbarung

## Schlossschänke Friedenfels

Öffnungszeiten bis 31.04.26  
Mo. & Di. Ruhetag  
Mi. & Do. ab 17:00 Uhr  
Fr. & Sa. 11:30 Uhr – 14:00 Uhr & ab 17:00 Uhr  
So. 11:30 Uhr – 21 Uhr

ab 1. Mai 2026:  
Mo. – Do. ab 17 Uhr  
Fr. & Sa. 11:30 Uhr – 14:00 Uhr & ab 17 Uhr  
So. ab 11:30



Gemmingen-Straße 31  
95688 Friedenfels  
Telefon: 09683 9298050



- gut-bürgerliche Oberpfälzer Küche
- außergewöhnliche Räumlichkeiten
- 52 Betten in unserem Hotel
- Wohlfühl-Ambiente für Familien- und Firmenfeiern
- Historischer Saal für 140 Personen
- Gewölbekeller mit offenem Kamin
- Event-Gastronomie

Tel. +49 (0)9635 9249630  
[info@GasthofzurPost-Baernau.de](mailto:info@GasthofzurPost-Baernau.de)  
[www.GasthofzurPost-Baernau.de](http://www.GasthofzurPost-Baernau.de)

Ihr Wohlbefinden liegt uns am Herzen!

Täglich für Sie geöffnet!  
von 7.00 Uhr bis 23.00 Uhr

Marktplatz 8-9 • 95671 Barnau



# MITMACHEN ERWÜNSCHT: KINDER IN DER KÜCHE

**Gesunde Ernährung beginnt nicht erst am Mittagstisch – sie startet schon in der Brotzeitbox. Eltern stehen täglich vor der Herausforderung, ihren Kindern eine ausgewogene Mahlzeit für die Schule mitzugeben, die nicht nur satt macht, sondern auch schmeckt.**

Dabei gilt: Je früher Kinder lernen, wie Lebensmittel verarbeitet werden, desto leichter fällt ihnen später eine bewusste Ernährung. Und das gemeinsame Kochen kann richtig Spaß machen – vor allem, wenn dabei regionale Zutaten und einfache Rezepte auf den Tisch kommen.



© deniskomarov, evgeenius - stock.adobe.com

## KANN GESUND LECKER SEIN?

Wenn morgens die Brotzeitbox gepackt wird, stehen viele Eltern vor der gleichen Frage: Was kommt hinein, damit es nicht nur satt macht, sondern auch schmeckt und gesund ist? Gerade in der Oberpfalz, wo Tradition und Genuss zusammengehören, lässt sich das gut verbinden – mit frischen Zutaten aus der Region und ein bisschen Kreativität.

## WARUM GEMEINSAM KOCHEN WICHTIG IST

Kinder, die beim Zubereiten helfen, lernen nicht nur den Umgang mit Lebensmitteln, sondern entwickeln auch ein Bewusstsein für gesunde Ernährung. Schon Grundschul-kinder können einfache Aufgaben übernehmen: Gemüse waschen, Obst schneiden (mit kindgerechtem Messer), Teig kneten oder Zutaten abwägen. Das stärkt die Selbstständigkeit und macht Spaß – vor allem, wenn am Ende etwas Lecker-eres entsteht. (mia)

## TIPPS FÜR DIE BROTZEITBOX

- **Abwechslung ist Trumpf:** Neben dem klassischen Pausenbrot dürfen auch kleine Snacks hinein – etwa Gemüsesticks mit Dip oder ein Stück Käse.
- **Frisches Obst:** Apfelspalten, Trauben oder Beeren sind schnell vorbereitet und liefern Vitamine.
- **Regionale Produkte:** Ein Vollkornbrot vom Bäcker, ein Stück Oberpfälzer Käse oder ein hartgekochtes Ei vom Hof nebenan – das schmeckt und unterstützt die heimische Landwirtschaft.
- **Selbstgemacht statt gekauft:** Müsliriegel oder kleine Quarkbällchen lassen sich gut vorbereiten und sind eine gesunde Alternative zu Fertigsnacks.



# EIN STÜCK HEIMAT FÜR DIE BROTZEITBOX

## ZUBEREITUNG:

Kartoffeln und Gemüse schälen bzw. waschen, in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter einfetten, Kartoffeln und Gemüse darin schichten. Sahne mit Eiern verquirlen, würzen und über das Gemüse gießen. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C a. 40 Minuten backen. Kinder können hier wunderbar helfen: Kartoffeln und Karotten schälen, Zucchini waschen, Käse reiben oder die Schichten in der Form legen. So wird das gemeinsame Kochen zum Erlebnis.

Wie wäre es mit einem **Kartoffel-Gemüse-Auflauf**, der sich auch als warme Mahlzeit für die Familie eignet und am nächsten Tag kalt in die Brotzeitbox passt?

## ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN):

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 150 g geriebener Oberpfälzer Bergkäse
- 200 ml Sahne
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- Butter für die Form

Anzeige

# KICKEN UND KRAXELN

## FUSSBALLGOLF UND INDOOR-KLETTERN OUTDOOR-SOCCERPARK UND INDOOR-KLETTERWALD 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 Besonde-

re 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.

**NEU für die ganz Kleinen:** Es gibt endlich einen **Kinderspielplatz**.

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

## FUSSBALL- GOLF

DIE FREIZEITANLAGE

SOCCERPARK  
POTTENSTEIN



INDOOR-KLETTERWALD  
POTTENSTEIN

Am Soccerpark 1  
91278 Pottenstein - Regenthal  
Tel: 09243 / 70 13 979

[www.soccerpark-pottenstein.de](http://www.soccerpark-pottenstein.de)

## INDOOR- KLETTERN





© fizkes, blankstock - stock.adobe.com

# BYE-BYE HEKTIK:

## SO GELINGT DER FAMILIEN-MORGEN OHNE STRESS

**Der Wecker klingelt, die Zeit läuft: Für viele Familien beginnt der Tag mit Hektik. Zwischen Frühstück, Schultasche packen und der Suche nach der Lieblingsjacke bleibt oft wenig Raum für Gelassenheit. Das Ergebnis: Stress, Streit und ein unruhiger Start in den Tag. Doch mit ein paar einfachen Kniffen lässt sich der Morgen deutlich entspannter gestalten.**

Von Mia Süß

### DIE GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN

Typisch sind drei Stressfaktoren: Zeitdruck, fehlende Vorbereitung und Ablenkungen. Kinder trödeln, Eltern drängen – das sorgt für Konflikte. Hinzu kommt, dass wichtige Dinge wie Hausaufgaben oder Sportsachen oft erst in letzter Minute auffallen. Wer hier vorbeugt, spart Nerven.

### SO WIRD DER MORGEN ENTSPANNTER VORBEREITUNG AM VORABEND

Packen Sie Schultasche und Sportbeutel schon abends. Auch Kleidung lässt sich bereitlegen – das vermeidet Diskussionen über Outfits.



**Tipps und praktische Checkliste auf Seite 22.**

## Musikschule des Landkreises Tirschenreuth



Werdet Teil unserer Musikschul-Familie! Ab einem Alter von 6 Monaten bis ins Rentenalter können je nach Altersgruppe bei uns die Fächer **Musikgarten, Musikalische Früherziehung**, viele verschiedene **Instrumentalfächer, Gesang** und **Ballett** belegt werden.

**Wir freuen uns auf Ihre Anfragen!**

**Kontakt:**  
Mähringer Straße 9  
95643 Tirschenreuth  
Telefon: 09631/88207

E-Mail: [landkreismusikschule@tirschenreuth.de](mailto:landkreismusikschule@tirschenreuth.de)  
Internetadresse: [www.kms-tir.de](http://www.kms-tir.de)

**„Wochen der offenen Tür“  
vom 27.04. – 08.05.2026  
in 26 Orten des Landkreises.  
DABEISEIN – AUSPROBIEREN – FRAGEN**

## Café Waffel



## Café Waffel & Werksverkauf

Otto Beier Waffelfabrik GmbH

Bahnhofstraße 20 • 93468 Miltach

**TELEFON:** 0 99 44 / 34 14 118



Öffnungszeiten, Speisekarten  
und weitere Informationen unter:  
[www.waffelbahnhof.de](http://www.waffelbahnhof.de)  
oder auf Facebook und Instagram.

**FAHRRADVERLEIH & KOSTENLOSE E-BIKE-LADESTATION  
DIREKT VOR ORT [www.donau-donkeys.de](http://www.donau-donkeys.de)**





# Hebammen

**Annett Arndt**

☎ 0171/6006318

Alle Kurse, Schwangeren Vor- und Nachsorge, Ernährungsberatung für Babys bis zum 9. Lebensmonat

**Melanie Burger**

Kornblumenstraße 14, 92648 Vohenstrauß

☎ 0172/9032093

Geburtsvorbereitung, Schwangerenbetreuung, Wochenbettbetreuung, Akkupunktur, VOH, NEW, WEN

**Hebammenpraxis Vilseck**

Weinbergstr. 31, 92249 Vilseck

☎ 09662/6444

🌐 [www.hebamme-zimmek.de](http://www.hebamme-zimmek.de)

Vilseck, Freihung, Thansüß, Kaltenbrunn, Hütten, Großschönbrunn, Hahnbach, Gebenbach, Mausdorf, Ursulapoppenricht, Edelsfeld, Königstein, Auerbach

**Koordinierungsstelle Hebammen Amberg**

☎ 0170/5993661

Für Familien im Großraum Amberg, die keine Hebamme finden konnten, besteht die Möglichkeit über die Koordinierungsstelle einen Termin mit einer Hebamme zu vereinbaren

**Iris Lottner**

92242 Hirschau

☎ 0160/90762200

Hirschau, Schnaittenbach, auf Nachfrage auch darüber hinaus

**Maja Schaller-Thesing**

☎ 0160/96860691

✉ [maja.schaller-thesing@gmx.de](mailto:maja.schaller-thesing@gmx.de)

🌐 [www.hebamme-maja-schaller.de](http://www.hebamme-maja-schaller.de)

Schwangerenbetreuung, Nachsorge, Kurse auf Anfrage, WEN + 20 km Umkreis

**Anita Schmidhuber**

92665 Altenstadt

☎ 0160/90109456

Schwangerenbetreuung, Wochenbettbetreuung in WEN, NEW und Umgebung

**Petra Thighe**

☎ 09435/502926 oder 0171/2711360

✉ [petra.thighe@t-online.de](mailto:petra.thighe@t-online.de)

🌐 [www.storchennanny.de](http://www.storchennanny.de)

Raum Oberviechtach, Neunburg, Schwarzenfeld, Schmidgaden, Stulln

**Johanna Wiesner**

Flurstraße 43, 95615 Marktredwitz

☎ 09231/985289 oder 0171/9524415

🌐 [www.hebamme-wiesner.de](http://www.hebamme-wiesner.de)

Geburtsvorbereitung, Schwangerschaftsvorsorge, Yoga, Wassergymnastik, Rückbildungskurse, Nachsorge, Babyschwimmen, Stillberatung



### Frühstück ohne Hektik

Ein gedeckter Tisch am Abend spart morgens Zeit. Müsliriegel oder Obst als „Notfall-Frühstück“ sind eine gute Alternative, falls es doch mal eng wird.

### Feste Abläufe schaffen

Kinder profitieren von klaren Routinen: Aufstehen, Anziehen, Frühstück – immer in derselben Reihenfolge. Ein Timer oder eine kleine „Musik-Playlist“ kann helfen, die Zeit im Blick zu behalten.

### Digitale Ablenkungen vermeiden

Handy und Tablet bleiben bis zum Schulstart aus. Das reduziert Stress und Diskussionen.

### Puffer einplanen

Wer zehn Minuten früher aufsteht, hat mehr Luft für Unvorhergesehenes – und startet gelassener.

### Ruhiger Start für den Kopf

Ein paar Minuten ohne Druck – zum Beispiel mit ruhiger Musik, einer kleinen Kuscheleinheit oder bewusstem Durchatmen – helfen Kindern, entspannt in den Tag zu kommen und sich mental auf die Schule einzustellen.

### WARUM SICH DAS LOHNT

Ein entspannter Morgen wirkt sich positiv auf den ganzen Tag aus. Kinder kommen konzentrierter in die Schule, Eltern starten stressfreier in den Job. Kleine Veränderungen machen hier den großen Unterschied.

# CHECKLISTE:

## 5 ZUSÄTZLICHE TRICKS FÜR ENTSPANNTE SCHULTAGE

- Wetter-Check am Vorabend:** Regenjacke oder Mütze bereitlegen – spart morgendliche Diskussionen.
- Frühstücks-Alternativen einfrieren:** Smoothies oder belegte Brote vorbereiten und einfrieren, für stressige Tage.
- „Alles-am-Platz“-Zone einrichten:** Fester Platz für Schlüssel, Geldbeutel und Busfahrkarte verhindert hektisches Suchen.
- Mini-To-Do-Liste für Kinder:** Kurze Liste (z. B. Zähne putzen, Schuhe anziehen) hilft beim Überblick.
- Notfall-Box packen:** Ersatz-Stifte, Taschentücher und ein kleiner Snack – falls mal etwas vergessen wird.

© blankstock – stock.adobe.com

## 4x2 Ehrenkarten für den Europa-Park zu gewinnen!



## Komm zum kostenlosen Junior-Club! Dort warten auf dich:

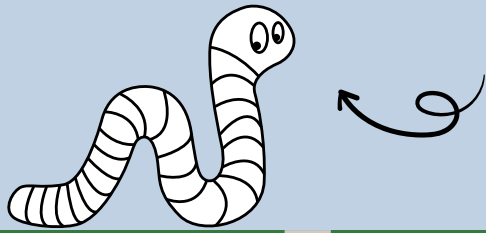
- ✓ Veranstaltungen
- ✓ Gewinnspiele
- ✓ Ausflugstipps
- ✓ Rezepte & Rätsel
- ✓ Mal- & Bastelspaß



Jetzt kostenlos anmelden und am Gewinnspiel für Europa-Park-Tickets teilnehmen:  
[www.onetz.de/junior-club-gewinnspiel](http://www.onetz.de/junior-club-gewinnspiel)

Teilnahmeschluss: 31.07.2026. Die Tickets sind unbegrenzt gültig.

# UNSERE Kinderseiten



*Willi der Wurm braucht Hilfe .  
Zeige ihm den richtigen Weg nach  
Hause durch das Erdreich.*



# April, April MACHT, WAS ER WILL

„April, April macht, was er will“, ist ein Sprichwort, das uns sagt, dass das Wetter im April sehr wechselhaft ist. Das bedeutet, es kann schnell von Sonnenschein zu Regen oder sogar zu Schnee wechseln.

Im April weiß man nie so richtig, was für Wetter einen erwartet, wenn man morgens aus dem Haus geht.

Der April überrascht uns immer wieder mit seinem Wetter.

## DAS VERRÜCKTE APRILWETTER

Das wechselhafte Aprilwetter wird durch die verschiedenen warmen und kalten Luftströme in Europa verursacht. Im April ist die Sonne bereits stark genug, um die Luft im Süden Europas zu erwärmen. Im Norden sind die Meere aber noch ziemlich kalt. In der Mitte Europas treffen diese kalten, feuchten Luftmassen aus dem Norden auf die warmen, trockenen aus dem Süden. Dieses Aufeinandertreffen führt zu einem ständigen Wechsel der Luftbewegungen, was dazu führt, dass sich das Wetter immer wieder schnell ändern kann.

## APRILWETTER UND DIE NATUR

Das wechselhafte Wetter im April ist nicht nur für uns Menschen eine Überraschung, sondern auch die Natur reagiert darauf. Pflanzen beginnen zu blühen, wenn es warm ist, und machen eine Pause, wenn es wieder kühler wird. Tiere, die aus dem Winterschlaf erwachen, müssen sich auch an die schwankenden Temperaturen anpassen. Aber dieses Wetter ist wichtig, denn der Regen im April hilft den Pflanzen zu wachsen und sich auf den kommenden Sommer vorzubereiten. So bringt der April Leben in die Natur zurück.

## WIE MAN DAS BESTE AUS DEM APRILWETTER MACHT

Obwohl das Wetter im April oft wechselt, kann man trotzdem Spaß haben. Wenn es regnet, kannst du drinnen kreativ sein. Wie wäre es mit Malen, Basteln oder einem Buch lesen? Und wenn die Sonne scheint, ab nach draußen! Es ist die perfekte Zeit, um die Natur beim Erwachen zu beobachten oder sogar die ersten Blumen zu pflanzen. Du kannst auch nach Regenbögen Ausschau halten, die oft nach einem Regenschauer erscheinen. So oder so, es gibt viele Möglichkeiten, jeden Tag im April zu genießen.

Im April zieht man sich am besten nach dem Zwiebelprinzip an. So ist man für jedes Wetter gewappnet.



Zähle die verschiedenen Gummistiefel und trage das Ergebnis ein!

# Wir sind FLORISTEN

Floristinnen und Floristen sind Profis in Sachen Blumen. Sie gestalten und verkaufen Blumensträuße, Blumenschmuck und weitere Pflanzen. Ein paar weitere Aufgaben findest du hier.

Floristinnen und Floristen haben besonders zu Valentinstag und Muttertag alle Hände voll zu tun!

Mit einem Blumenstrauß kann man jedem eine Freude bereiten!



Floristinnen und Floristen helfen bei der Auswahl an Blumen. Sie wissen, welche Blumen Saison haben und welche zueinander passen, sodass sie einen schönen Strauß ergeben.

Eine sehr kreative Aufgabe ist das Binden von Blumensträußen. Das ist wirklich eine Kunst für sich. Die Blumen müssen schön arrangiert und festgebunden werden.

Floristinnen und Floristen pflegen die Pflanzen in ihrem Laden. Topfpflanzen werden gegossen und bei Schnittblumen werden Dornen entfernt und die Stiele angeschnitten.

Floristinnen und Floristen beraten ihre Kundinnen und Kunden zu Topfpflanzen und Schnittblumen. So findet jeder eine passende Pflanze für das Zuhause.

Beim Verkauf müssen Floristinnen und Floristen auch gut mit der Kasse umgehen können. Sie müssen schauen, dass alles richtig verrechnet wird.

Floristinnen und Floristen zaubern aus einzelnen Blumen wahre Blumenkunstwerke.

## HALLO, ICH HEISSE THERESA UND BIN FLORISTIN.

Ich liebe es, mit schönen Blumen zu arbeiten und damit Menschen eine Freude zu bereiten. Wenn ich Blumensträuße arrangiere, bin ich wie eine Künstlerin. Mir macht es sehr viel Spaß, mit verschiedenen Blumen und deren Farben zu experimentieren. Bei der Arbeit habe ich oft eine Schürze an und habe meine Werkzeuge immer griffbereit. Mit meiner Blumenschere schneide ich die Blumen an. So bleiben sie lange schön. Am meisten freut es mich, wenn ich einen Blumenstrauß fertig gebunden habe und ihn meiner Kundin oder meinem Kunden zeige. Sie lächeln dann und freuen sich über den schönen Strauß. Ich liebe es, meine Kreativität zu nutzen, um anderen Freude zu bereiten!



Findest du zwei gleiche Blumensträuße?

# Alles über den ORANG-UTAN

## STECKBRIEF

**Größe:** 1,5 Meter

**Gewicht:** bis 90 Kilogramm

**Lebensraum:** Regenwald

**Lebensdauer:** 30 bis 50 Jahre

**Nahrung:** Früchte, Blätter, Rinde, Nüsse

**Feinde:** Tiger, Krokodil, Nebelparder

Orang-Utans sind im Regenwald zu Hause und zählen zu den intelligentesten Primaten. Sie sind ziemlich schlau, können Probleme lösen und benutzen sogar Werkzeuge, um an Futter zu kommen.

## ALLGEMEIN

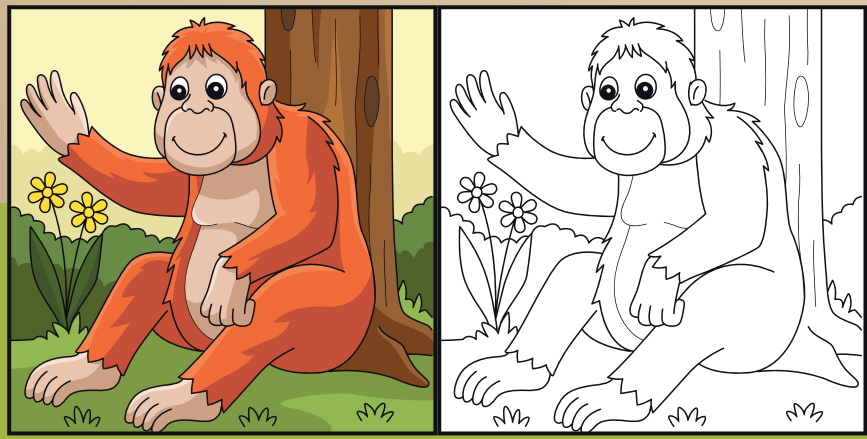
Orang-Utans sind die größten baumlebenden Affen auf unserem Planeten. Sie ernähren sich vorwiegend von Früchten, aber auch von Blättern, Rinden und gelegentlich Insekten. Diese sanften Riesen führen meist ein Leben allein. Nur Mütter bleiben mit ihren Jungen zusammen. Leider sind Orang-Utans stark bedroht. Das kommt vor allem durch die Zerstörung ihres Lebensraums. Ihre Wälder werden abgeholzt, um Platz für Plantagen zu machen, was ihre Zahl drastisch verringert.

## AUSSEHEN

Mit ihrem orangenen bis roten Fell sind Orang-Utans leicht zu erkennen. Sie haben sehr lange Arme, die länger als ihre Beine sind. So schwingen sie sich geschickt von Ast zu Ast. Ihre Hände und Füße sind so gebaut, dass sie sich fest an die Äste klammern können. Orang-Utans haben ein menschenähnliches Gesicht. Männliche Orang-Utans können ziemlich groß und muskulös werden, besonders die dominanten Männchen mit ihren beeindruckenden Backenwülsten.

## FORTPFLANZUNG

Orang-Utans sind neun Monate schwanger. Wenn das Baby da ist, hält es sich fest an seine Mama. Es trinkt drei Jahre lang Milch von ihr und bleibt insgesamt sieben bis acht Jahre bei ihr. In dieser Zeit lernt das Baby von der Mutter, welche Früchte und Blätter man essen kann. Ein weiblicher Orang-Utan bekommt normalerweise nur dreimal in ihrem Leben Nachwuchs.



Male das Bild aus!

Wangen wülste

Orangene Farbe

Lange Arme

Zotteliges Fell

Orang-Utans sind tagaktiv und befinden sich die meiste Zeit hoch oben in den Bäumen.

Die DNA des Orang-Utans ist zu 97 Prozent mit der DNA des Menschen identisch.

Breitet ein Orang-Utan seine Arme aus, kann seine Spannweite über zwei Meter betragen.

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

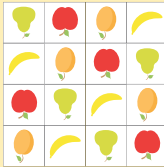


200 Gramm  
Dinkelmehl  
1 Packung  
Vanillezucker  
1 Esslöffel Zucker



etwas Butter oder Öl  
2 Eier  
250 Milliliter Milch  
2 zerdrückte Bananen  
1 große Portion Liebe

Lösung:



Wir  
machen

# BANANEN- PFANNKUCHEN

Heute könnt ihr ein Rezept für leckere  
Bananen-Pfannkuchen ganz einfach  
nachmachen! Und das auch noch  
gesund und ohne viel Zucker.

Schneide die  
Bildausschnitte  
aus und klebe sie  
in die richtigen  
Felder.

## UND SO GEHT'S

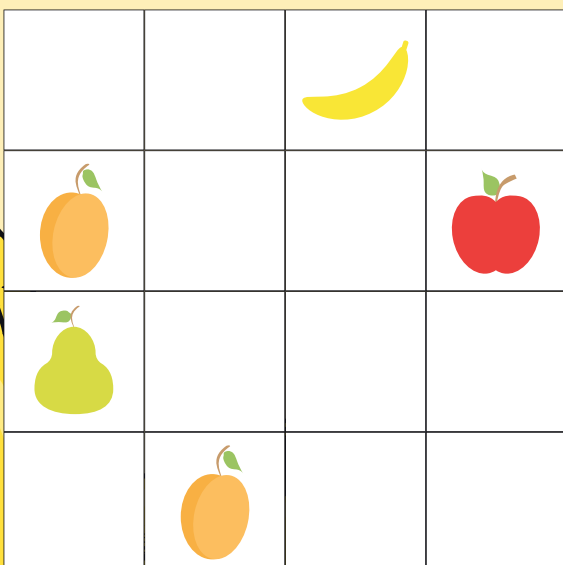
1. Zuerst die Eier mit dem Schneebesen  
schaumig schlagen.  
Dann beim Schlagen langsam die Milch zum  
Eierschaum  
gießen. Jetzt Zucker und Vanillezucker  
hinzufügen. Weiter  
schlagen. Dann das Mehl unter ständigem  
Rühren zugeben.  
Nun die zerdrückten Bananen in den Teig  
rühren.

2. Aus dem Teig portionsweise Pfannkuchen  
mit etwas Butter oder Öl ausbacken. Aus der  
angegebenen Menge werden etwa 6 bis 8  
Pfannkuchen gebacken – je nach Größe.

### Tipp am Rande:

Vor jedem neuen Pfannkuchen  
die Pfanne einölen!

Kannst du das Sudoku lösen?  
Jede Frucht darf nur einmal pro Reihe von  
oben nach unten und von links nach rechts  
vorkommen.



# PERTL REISEN

Seit 99 Jahren sicher auf den Straßen Europas

Seit 49 Jahren Reisepartner mit Kroatien

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

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

**07.05. – 10.05.** 4 Tage  
**Hafengeburtstag**  
**Hamburg**

ÜF **479,- €** (EZZ 119 €)

**14.05. – 17.05.** 4 Tage  
**Bernina- und**  
**Glacierexpress**

HP **699,- €** (EZZ 102 €)

**30.05. – 06.06.** 8 Tage  
**Urlaub am Gardasee**

HP **789,- €** (EZZ 217 €)

**09.07. – 12.07.** 4 Tage  
**Bernina- u.**  
**Glacierexpress**

HP **699,- €** (EZZ 102 €)

**12.07. – 19.07.** 8 Tage  
**Urlaub am Gardasee**

HP **789,- €** (EZZ 217 €)

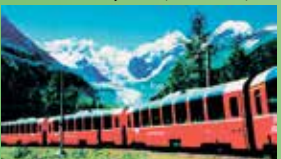


**02.08. – 09.08.** 8 Tage  
**Urlaub am Gardasee**

HP **789,- €** (EZZ 217 €)

**13.08. – 16.08.** 4 Tage  
**Bernina- und**  
**Glacierexpress**

HP **699,- €** (EZZ 102 €)



**13.08. – 16.08.** 4 Tage  
**Hamburg –**  
**Helgoland**

ÜF **399,- €** (EZZ 100 €)

**06.09. – 13.09.** 8 Tage  
**Urlaub**  
**am Gardasee**

HP **789,- €** (EZZ 217 €)

**01.10. – 04.10.** 4 Tage  
**Bernina- und**  
**Glacierexpress**

HP **699,- €** (EZZ 102 €)

**05.11. – 08.11.** 4 Tage  
**Saison-**  
**abschlussfahrt**

HP **399,- €** (EZZ 70 €)

ab hier sind Reisen für  
 sie zum Sonderpreis!

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

Der Preis ist  
 für 2 Personen

**21.04. – 26.04.** 6 Tage  
**Lourdes – Pilgerziel**  
**in den Pyrenäen**

HP **1.589,- €**  
 Preis i. Einzelzimmer 999 €

**22.04. – 26.04.** 5 Tage  
**Blumenriviera**

HP **949,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 669 €

**29.04. – 03.05.** 5 Tage  
**Gardasee – Venedig**  
**Verona – Sirmione**

HP **969,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 634 €

Ausflug Venedig,  
 Stadtbesichtigung, Schifffahrt,  
 Kopfhörer 59 €

**30.04. – 03.05.** 4 Tage  
**Heidelberg & Speyer**  
**Historische Highlights**

HP **849,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 549 €

**30.04. – 03.05.** 4 Tage  
**Spreewald – Cottbus**

HP **934,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 599 €

**06.05. – 10.05.** 5 Tage  
**4-Flüsse-Fahrt**

HP **1.199,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 699 €

**06.05. – 10.05.** 5 Tage  
**Polen u. Traumhafte**  
**Bernsteinküste**

HP **899,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 699 €

**06.05. – 10.05.** 5 Tage  
**Lago Maggiore**

HP **1.059,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 699 €

**13.05. – 17.05.** 5 Tage  
**Kroatien all inclusiv**  
**Urlaub an der Adria**

HP **969,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 749 €

**13.05. – 17.05.** 5 Tage  
**Rimini – Ravenna**  
**San Marino – San Leo**

HP **1.059,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 679 €

**13.05. – 17.05.** 5 Tage  
**Südtirol & Dolomiten**  
 wo die Berge  
 den Himmel berühren

HP **1.149,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 669 €

**14.05. – 17.05.** 4 Tage  
**Paris – Versailles**

ÜF **998,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 659 €

**14.05. – 17.05.** 4 Tage  
**4-Flüsse-Fahrt**

HP **958,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 639 €

**14.05. – 20.05.** 7 Tage  
**Capri**

HP **1.630,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 1.140 €

**19.05. – 23.05.** 5 Tage  
**Istrien – Porec – Rovinj**  
**Motovun – Umag – Pula**

HP **1.099,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 699 €

**23.05. – 25.05.** 3 Tage  
**Paris mit Disneyland**

HP **699,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 529 €

Eintritt Disneyland  
 Erw. 94 € Kinder 86 €

**23.05. – 27.05.** 5 Tage  
**Der Sonne entgegen**

HP **899,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 599 €

**23.05. – 27.05.** 5 Tage  
**Blumenriviera**

HP **899,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 669 €

**24.05. – 30.05.** 7 Tage  
**Kalabrien**

HP **1.599,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 999 €

**26.05. – 02.06.** 8 Tage  
**Sardinien u. Korsika**

HP **1.999,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 1.209 €

**27.05. – 31.05.** 5 Tage  
**Südtirol**

HP **899,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 599 €

**27.05. – 31.05.** 5 Tage  
**Istrien: Rabac – Porec**  
**Pula – Opatija – Labin**

HP **949,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 645 €

**30.05. – 06.06.** 8 Tage  
**Italien – Abruzzen**  
**Silber Küste**

HP **1.599,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 899 €

**03.06. – 07.06.** 5 Tage  
**Deutsche Weinstrasse**  
**& Heidelberg**

HP **1.178,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 699,- €

**03.06. – 06.06.** 4 Tage  
**Faszination**  
**Nord-Ostsee-Kanal**

HP **1.190,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 795,- €

**04.06. – 07.06.** 4 Tage  
**Venedig, Padua**  
**und Treviso**

HP **798,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 489,- €

**10.06. – 14.06.** 5 Tage  
**Mecklenburger Seenplatte**

HP **1.299,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 749 €

**10.06. – 14.06.** 5 Tage  
**Toskana**

HP **999,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 699 €

**10.06. – 14.06.** 5 Tage  
**Istrien: Rabac – Porec**  
**Pula – Opatija – Labin**

HP **979,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 645 €

**11.06. – 14.06.** 4 Tage  
**Wien – Schnitzel,**  
**Wein und Co.**

HP **948,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 559 €

**16.06. – 21.06.** 6 Tage  
**Inselparadies Kroatien**

HP **949,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 659 €

**17.06. – 21.06.** 5 Tage  
**Gardasee – Verona**  
**Mantua – Sirmione**

HP **998,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 654 €

**17.06. – 21.06.** 5 Tage  
**Mittsommernacht in**  
**Südschweden**

HP **1.599,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 1.160 €

**17.06. – 21.06.** 5 Tage  
**Blumenriviera**

HP **949,- €**  
 Preis im Einzelzimmer 669 €

Wir starten in die Badesaison.  
 Reisen Sie mit uns auf die  
 Goldene Sonneninsel Krk,  
 in die Kvarner Bucht, nach  
 Italien und Slowenien!

**23.05. – 31.05.** 9 Tage  
**Badereise Kroatien**  
**Kvarner Bucht und Krk**  
**alle Hotels**

HP ab **1.056 €** (EZZ 306 €)

**28.05. – 03.06.** 7 Tage  
**Badereise Italien in**  
**Lido di Jesolo**

HP ab **680,- €** (EZZ 84 €)

**30.05. – 06.06.** 8 Tage  
**Badereise Italien**  
**Cesenatico/Valverde**

HP ab **879,- €** (EZZ 280 €)

**30.05. – 07.06.** 9 Tage  
**Badereise Kroatien**  
**Kvarner Bucht**  
**und Krk alle Hotels**

HP ab **1.056,- €** (EZZ 306 €)

**31.05. – 07.06.** 8 Tage  
**Badereise Kroatien**  
**in Vrsar**

HP **799,- €** (EZZ 200 €)

**06.06. – 14.06.** 9 Tage  
**Badereise Kroatien**  
**Kvarner Bucht und Krk**  
**alle Hotels**

HP **1056,- €** (EZZ 306 €)

**07.06. – 14.06.** 8 Tage  
**Badeurlaub Kroatien**  
**all inclusive**

HP **935,- €** (EZZ 350 €)

**13.06. – 21.06.** 9 Tage  
**Badereise Italien**  
**Cesenatico/Valverde**

HP ab **1.058,- €** (EZZ 280 €)

**13.06. – 21.06.** 9 Tage  
**Badereise**  
**Italien Cattolica**

HP ab **1.122,- €** (EZZ 168 €)

**13.06. – 21.06.** 9 Tage  
**Badereise Kroatien**  
**Kvarner Bucht und**  
**Krk alle Hotels**

HP ab **1.056,- €** (EZZ 306 €)

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