

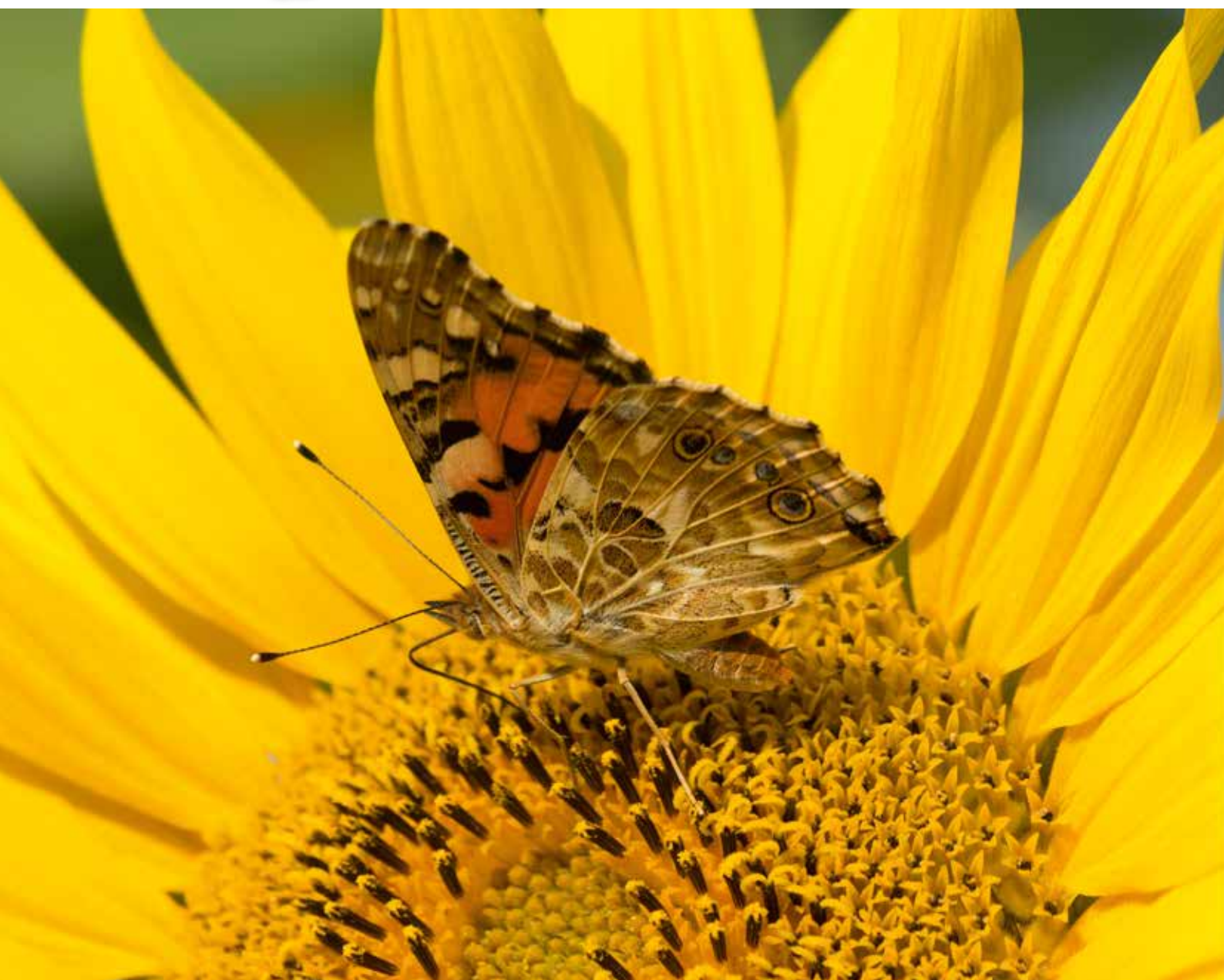


KOSTENLOS
zum Mitnehmen

Juraland

N° 3 / Ausgabe Sommer 2025 / 9. Jahrgang

Das Magazin aus dem ehemaligen Landkreis Parsberg



Freizeit-Tipps & Ausflugsziele • Neue Bücher
Heilpflanzen im Sommer • Gesunde Sommerküche



Liebe Leserinnen und Leser



© Foto: Andreas Hermsdorf | pixelio

in unserer Sommerausgabe von „Juraland“ finden Sie viele Anregungen zur Freizeitgestaltung vor Ihrer Haustür. Unter den Volksfesten, die landauf landab zur Zeit stattfinden, wären dies beispielsweise das Jura-Voksfest in Neumarkt, der Gillamoos in Abensberg, das Pichelsteinerfest in Regen oder das Gäubodenfest in Straubing. Sie alle halten für ihre Gäste „a Trumm vom Paradies“ bereit.

Sommerzeit ist Festivalzeit und gerade Theater hat als Freiluft-Veranstaltung einen ganz besonderen Reiz. Deshalb stellen wir Ihnen einige aus unserer Region vor: ein Sherlock-Kriminalstück der Burgspiele Parsberg, Historienspiele bei den Waldfestspielen Bad Kötzing und Neunburg vorm Wald, sowie den bekannten „Further Drachenstich“, das älteste deutsche Volksschauspiel.

Daneben liefern wir Berichte über die interessante Ausstellung „Sau sticht König - Spielkarten aus Bayern“ und geben Tipps für Bade-, Wander- und Radausflüge. Neben den Heilpflanzen der Saison, Rezeptvorschlägen, Buch-Neuerscheinungen und den neuesten ADAC-Tests möchten wir Sie auch auf unser Gewinnspiel verweisen, das wieder attraktive Preise bietet.

Gesunde Sommer- und Urlaubstage wünschen Ihnen

Dr. Christine Riedl-Valder und das ganze Redaktionsteam

IMPRESSUM

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

REDAKTION / MITARBEIT:
Dr. Christine Riedl-Valder

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

DRUCK:
SCHMIDL & ROTAPLAN DRUCK GmbH
Regensburg

ART DIRECTION:
Stefan Grötsch

ERSCHEINUNGSWEISE:
kostenfrei 5x Jährlich

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

04	FREIZEIT-TIPPS & AUSFLUGSZIELE Regional & Überregional
13	HEILPFLANZEN IM SOMMER Brombeerblätter, Baldrian, Lavendel, Kümmel
15	SOMMERZEIT GRILLZEIT Tipps für eine gelungene Grillsaison
16	REZEPTE Gesunde Sommerküche
18	LITERATUR-TIPPS Neue Bücher
20	GEWINNSPIEL Finden Sie die Fehler
21	RUND UM'S RAD Der EuroVelo Radweg Nr. 13 führt durch Ostbayern
22	RUND UM'S AUTO Auto-News

Juraland

im Abo

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

22,- € / Jahr

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

GÄUBODENVOLKSFEST

A TRUMM VOM PARADIES

STRAUBING, 8.-18.08.25

11 Tage · 7 Festzelte · rd. 27.500 Sitzplätze · ca. 130 Geschäfte · täglich Live-Spektakel im Historischen Bereich

08.08. Traditioneller Auszug · 12. und 18.08. Kinder- und Familientag mit halben Fahrpreisen und Sonderangeboten für alle bis 19 Uhr · 11.08. Lampionfahrt mit Niederfeuerwerk · 18.08. Prachtfeuerwerk

gäubodenvolksfest.de

OSTBAYERN-SCHAU

DIE VERBRAUCHER-AUSSTELLUNG

STRAUBING 9.-17.08.25 EINTRITT FREI!

Größte Verbraucherausstellung in der Region · ca. 650 Aussteller · 60.000 m² Ausstellungsfläche in 16 Hallen und Freigelände · Infostände und Sonderschauen: Brauchtum, Tracht und Handwerk, Kunstwerkstatt, Fischereilehrschau · täglich von 9 bis 18 Uhr

ostbayernschau.de

www.ausstellungen-gmbh.de

15.08.2025 Schnäppchen-Freitag

SR erleben

Sechs mal Prosit auf das Brauchtum und die lange Tradition: Volksfeste in Ostbayern

REGENSBURG: Die Volksfestlust in Niederbayern ist ungebrochen. Davon zeugen die vielen Feste, die bis in den Oktober stattfinden. Von traditionellen Volksfesten mit Blasmusik, Tracht und bayerischer Gemütlichkeit bis hin zu modernen Musikfestivals. Das Bayerische Brauchtum wird gelebt und gefeiert. Diese besonderen Volksfeste sollte man besucht haben:

Pichelsteinerfest in Regensburg vom 25. bis 30. 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 Pichelsteinereintopfs, von dem am Pichelsteinermontag mehr als 3.000 Portionen innerhalb einer Stunde serviert werden.
www.pichelsteinerfest.com

Gillamoos in Abensberg vom 04. bis 08. September

Seit 1583 wird der Gillamoos vor den Toren der historischen Altstadt von Abensberg gefeiert und ist das älteste Volksfest Deutschlands. Überregional bekannt ist der Gillamoos für das politische Frühshoppen, den größten politischen Stammtisch der Republik.
www.abensberg.de/gillamoos

JURA-Volksfest in Neumarkt vom 08. bis 18. August

Das JURA-Volksfest mit über 300.000 Besuchern in elf Tagen ist eine langjährige Tradition seit 1829, mit einem festen Platz im Ver-



Gäubodenvolksfest in Straubing

© Foto: Tourismusverband-Ostbayern | Herbert Stolz

anstaltungskalender seit 1954. Neben vielfältigen Attraktionen und kulinarischen Angeboten ist die jährliche Pferde- und Fohlenschau ein besonderes Highlight.
www.neumarkt-volksfest.de

Gäubodenvolksfest Straubing vom 08. bis 18. 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, das jedes Jahr mit großer Vorfreude erwartet wird.

www.ausstellungen-gmbh.de/gaeubodenvolksfest

Karpfhamer Fest und Rottalschau vom 28. August bis 02. September

Karpfham, ein idyllisches Dorf im niederbayerischen Bäderdreieck, 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.
www.karpfhamerfest.de

Deutsch-Amerikanisches Volksfest Grafenwöhr 01. bis 03. August

Das Deutsch-Amerikanische Volksfest Grafenwöhr ist ein beliebter Treffpunkt für Jung und Alt, der den „Bavarian-American Way of Life“ zelebriert. Mit einer tief empfundenen deutsch-amerikanischen Freundschaft bietet das Fest eine einzigartige Atmosphäre, die jährlich mehr als 100.000 Besucher anzieht. Eine vielfältige Auswahl an internationalen Speisen, werden angeboten. Mit vielen Highlights, wie einer beeindruckenden Waffen- und Geräteschau und Militärausstellung an allen Festtagen.

Weitere Infos unter: www.volksfest-grafenwoehr.de



© Fotos: Fotowerbung Bernhard

Gäubodenvolksfest: Urig-bayerisch mit viel Komfort



STRAUBING: Beim Gäubodenvolksfest hat Wohlfühlen seit 213 Jahren Tradition. Auf Lebensfreude und vor allem ein komfortables Volksfest-erlebnis können sich auch in diesem Jahr die voraussichtlich bis zu 1,3 Millionen Besucher des zweitgrößten bayerischen Volksfests freuen.

Kurze Wege, stressfreie Anreise, ein ganz besonderes Sitzenerlebnis, angenehmes Klima in den Bierzelten, drei Trinkwasserbrunnen am Festgelände und neu kostenlose Sonnencremespender – in Sachen Komfort setzt das Gäubodenvolksfest auch 2025 wieder Maßstäbe. Spektakuläre Fahrgeschäfte und viele bequeme Annehmlichkeiten machen das Straubinger Gäubodenvolksfest vom **08. bis 18. August** auch für Familien zu einem entspannten Rundumerlebnis.

„A Trumm vom Paradies“ – also ein Stück Paradies – sei das Gäubodenvolksfest, formulierte es einmal der Heimatdichter Max Peinkofer. Noch immer können sich die Besucher heute wie im Himmel fühlen.

Die Bierstadt auf der Festwiese mit ihren sieben Festzelten bietet ein Bierzelterlebnis der besonderen Art: rund 27.500 extra bequeme Sitzplätze auf Bänken mit Rückenlehnen, dazu viel Platz zwischen breiten Tischen und in den Gängen schaffen eine luftige Kulisse für eine zünftige Volksfestgaudi. Eine regelbare Musikbeschallung für die während der elf Festtage auftretenden über 80 Musikkapellen schützt vor allzu lauter Musik in den Ohren. Besonderes Wohlfühlklima auch bei sommerlichen Außentemperaturen bieten große Biergärten und spezielle Lüftungskonzepte. Drei installierte Trinkwasserbrunnen am Festgelände bieten den Gästen eine willkommene Erfrischung.

Reservierungslimit in den Bierzelten

Auch die Chance, einen guten Platz in den Zelten zu finden, ist groß: Die Zahl der vorreservierten Plätze wird auch beim diesjährigen Straubinger Gäubodenvolksfest in Grenzen gehalten: Mindestens 40 Prozent aller Plätze müssen reservierungsfrei bleiben, nach dem Motto: Wer zuerst kommt, mahlt zuerst.

Angst vor An- und Abreisestress brauchen ortsfremde Besucher nicht zu haben. Die Straubinger freuen sich auf die Besucherflut, auch wenn die Zahl der Volksfestbesucher die Einwohnerzahl um das 25-fache übersteigt. So ist der Fahrplan der Gäubodenbahn unter anderem aus Richtung Landshut und von Agilis aus Richtung Regensburg mit Sonderzügen bestens organisiert. Fans des Gäubodenvolksfests, die auf das Auto nicht verzichten können, schätzen besonders die 7.000 Parkplätze, davon 5.000 festplatznah. „Nur 100 Meter vom Volksfest entfernt parken“ – das ist Musik in den Ohren jedes Autofahrers. Und wer den Volksfestbesuch zum Einkauf von Spezialitäten oder praktischen Hilfsmitteln für zu Hause nutzen will: Die Ostbayernschau, nur wenige Schritte neben dem Festplatz, hat während der Festtage vom **09. bis 17. August** geöffnet. Sie gilt als Bayerns größte Shoppingcenter mit begeisternder Warenvielfalt – bei freiem Eintritt auch am Wochenende inklusive Sonntag. Der diesjährige „Schnäppchen-Freitag“ findet am **15. August** statt.

Alle Informationen rund um das Gäubodenvolksfest im Internet unter www.gaeubodenvolksfest.de oder www.ostbayernschau.de.



Grüner Treffpunkt für alle Generationen

NEUMARKT: Neumarkts „neuer“ Stadtpark ist eröffnet. Nach umfassender Umgestaltung und Erweiterung ist die altstadtnahe, etwas in die Jahre gekommene historische Gartenanlage jetzt zu einem echtem Bürgerpark geworden. Der sanierte Stadtpark erfüllt nun die verschiedensten Funktionen, und das mit viel Charme: Als Ort mit vielfältigen Spiel- und Freizeitmöglichkeiten für Familien, als Rückzugsort für Ruhebedürftige unter uralten Baumriesen, Treffpunkt für Jugendliche, romantisches Spazier-Areal am Wasser und kühlende grüne Lunge an heißen Tagen.

Neumarkts kleines Flüsschen, der Leitgraben, wurde als Wasserfläche erlebbar gemacht und verbindet die alten und neuen Teile des Stadtparks miteinander. Eine reizvolle Besonderheit des Stadtparks – ursprünglich um 1925 im Stil eines Englischen Landschaftsparks angelegt – sind die Höhenunterschiede. Sie machten den Bau einer breiten Treppenanlage möglich, die nun hinauf zur Großen Wiese auf der ehemaligen Schlossschanze führt.

Die Stufen werden flankiert von großzügigen Terrassengärten und laden ein, das bisher eher versteckte Herzstück des Stadtparks zu erkunden und den Blick über die neue Parkfläche bis zur Altstadt schweifen zu lassen. Im nördlichen Bereich des Stadtparks entstand das kontemplative „Blaue Tal“, das an den ehemaligen Wassergraben der Schlossschanze erinnern soll. Das Wasser wird nachempfunden durch eine flächige Pflanzung mit vorwiegend blauen Blüten wie Blausternchen, Kaukasischem Vergissmeinnicht und Akeleien.

Auch die in dem Bereich neu aufgestellten Kunstwerke laden zu einem Spaziergang durch den wunderschönen Naturgartenbereich

Kammerorchester Parsberg Sommerkonzert im Rathausgarten in Hemau am 27.07.2025

HEMAU: Einen lauen und launigen Sommerabend wünscht sich das Kammerorchester Parsberg für Sonntag, den 27. Juli.

An diesem Tag lädt das Ensemble mit seinem Dirigenten James Hanon um 19:00 Uhr zu einem Sommerkonzert in den Rathausgarten Hemau ein. Gespielt wird heitere Streichermusik vom Barock bis zu südamerikanischen Klängen. Der Eintritt ist frei, Spenden sind gerne gesehen. Da die Zahl der vorhandenen Stühle begrenzt ist, werden die Besucher gebeten, Sitzgelegenheiten oder Decken selbst mitzubringen. Dafür winkt dann ein klassisches Sommer-Open Air-Konzert auf dem Tangrintel. Bei schlechter Witterung findet das Konzert im Zehentstadel statt.



© Foto: Lutz Worthmann

ein. Eine lange Rutsche von der Großen Wiese herunter ins Tal verbindet die Bereiche und bietet (nicht nur) kleineren Besuchern Spaß und Bewegung. Mit der Entsiegelung eines früheren Parkplatzes und der Umnutzung zur Grünfläche hat die Stadt ihr neues, attraktives Parktrée erhalten.

Die Wasserfläche des freigelegten Leitgrabens spielt hier die Hauptrolle. Wasserterrassen mit Fontänen führen hinab zum Flüsschen und animieren bei schönem Wetter zum Spielen und Beobachten. Auf der Südseite entstand eine neue Spiel- und Sportfläche mit einem umfangreichen Spielangebot, Trittstufen führen direkt durch den Leitgraben. Für begleitende (Groß-) Eltern entstand eine schattenspendende Pergola mit Sitzbänken.

Mehr Informationen: www.tourismus-neumarkt.de/sehenswertes



© Foto: Kammerorchester Parsberg

Aussteigerwochende im Urwald mit Abenteuer, Lagerfeuer und Sternenhimmel – Nationalpark Bayerischer Wald

SPIEGELAU: Raus aus der Komfortzone, hinein in ein Abenteuer. Wie wäre es mit einem Aussteigerwochenende im Nationalpark Bayerischer Wald? Schlafsack, Isomatte und vielleicht noch ein Zelt auf einem einfachen Zeltplatz, der versteckt und abgelegen an der Kleinen Ohe liegt.

Wenn es dunkel wird ein Lagerfeuer entfachen, gemeinsam kochen und die Ruhe und Ursprünglichkeit genießen. Tagesüber durch den Nationalpark streifen, Tiere und Spuren entdecken, Pflanzen bestimmen, Kreisläufe verstehen. Wind und Wetter auf der Haut spüren, sich als Teil der Natur fühlen. Auf dem Zeltplatz gibt es keine störenden Lichter von Ortschaften oder Straßen. Sofern keine Wolken die Sicht verdecken, sind die Milchstraße, Planeten und Sternbilder gut zu erkennen.

Wer Lust auf eine Auszeit von der Stadt und dem Alltag hat, bucht das Arrangement „Unterm Sternenhimmel“ von WaldZeit vom 25. bis 27. Juli 2025.



Zeit am Lagerfeuer im Nationalpark Bayerischer Wald

© Foto: WaldZeit e.V.

Im Angebot zum Preis von 215 Euro pro Person enthalten sind drei Tage Wildnis und Nationalpark mit WaldZeit, zwei Übernachtungen auf einem Zeltplatz, Selbstverpflegung mit von WaldZeit gestellten Lebensmitteln aus Bio- und regionalem Anbau. Zelt, Isomatte und Geschirr bringt jeder

selbst mit. Ebenso mit dabei sollten gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung mit im Gepäck sein.

Weitere Informationen und Buchung unter: www.waldzeit.de

Wer weiss denn, dass es in Waldmünchen einen Kohlenmeiler gibt?

REGENSBURG: Im Böhmerwald bei Waldmünchen wird das uralte Handwerk der Köhlerei wieder lebendig. Bis zum späten neunzehnten Jahrhundert wurde der Wald vielerorts zur Herstellung von Holzkohle genutzt. Seit 1996 wird der Kohlenmeiler nun in der Trenckstadt unter fachmännischer Aufsicht wieder errichtet und schon von weitem sieht man Rauchschwaden über dem Böhmerwald aufsteigen.

Der Meilerplatz befindet sich in der Nähe der Teufelsbrücke und ist zu Fuß zu erreichen. Die Meilerwochen von 11. Juli bis 02. August bieten nicht nur Einblicke in ein traditionsreiches Handwerk, sondern auch ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm für die ganze Familie. Besucher können die Kunst der Holzkohlegewinnung hautnah erleben und mehr über die historische Bedeutung der Köhlerei für die Region erfahren.

Weitere Infos unter: www.waldmuenchen.de/tourismus-freizeit-kultur/kultur-brauchtum/kohlenmeiler



Alte Tradition wird lebendig: Kohlenmeiler Waldmünchen

© Foto: Volkstumsverein-Waldmünchen | Ingrid Milutinovic

Sechs Etappen Rundwandern mit Naturerlebnis und Kulturgeschichte im Naturpark auf dem Glasschleiferweg

REGENSBURG: Der Glasschleiferweg im Oberpfälzer Wald ist ein 80 Kilometer langer Rundwanderweg, der Wanderer auf eine faszinierende Zeitreise entlang der Geschichte der Glasveredelung führt. Die Route verläuft durch den Naturpark Nördlicher Oberpfälzer Wald und verbindet kulturhistorische Einblicke mit eindrucksvoller Mittelgebirgslandschaft.

Ausgangspunkt ist die traditionsreiche Mühle Gehenhammer bei Georgenberg. Von dort führt der Weg über Orte wie Pleystein, Moosbach, Burgtreswitz, Tröbes, Eslarn und Waidhaus, immer wieder vorbei an ehemaligen Schleif- und Polierwerken, die einst vom Wasser der Bäche angetrieben wurden.

Die Markierung – ein Weinglas auf rotem Grund – erinnert an den Polierstaub, das sogenannte Potée, das beim Glasschleifen verwendet wurde. Entlang der Strecke laden Sehenswürdigkeiten wie die Kreuzbergkirche in Pleystein oder die Schlossanlage Burgtreswitz zum Verweilen ein.



© Foto: Ilona Hunsberger

Ausführliche Tourenbeschreibung mit GPX-Download unter www.oberpfaelzerwald.de

Ferientipp: für Naturentdecker, Tierflüsterer und Wasserratten – Familienurlaub im Oberpfälzer Wald



© Foto: Thomas Kujat

REGENSBURG: Ein Familienurlaub im Oberpfälzer Wald erfüllt alle Wünsche: Abenteuerlustige erleben spannende Touren wie den Besuch im Wildpark, Versteckspiele auf Burgen oder Erkundungen im Felsenkellerlabyrinth. Für Wasserratten bietet das Oberpfälzer Seenland echtes Strandfeeling: Sandstrände, Segel- und Tretbootverleih, Wasserski- und Wakeboard-Anlagen sowie Wasserspielplätze sorgen für Abwechslung.

Ein Highlight ist die größte begehbbare Holzkugel der Welt am Steinberger See mit Seeblick, Erlebnisstationen und einer Riesenrutsche. Im Erlebnispark Wasser-Fisch-Natur am Murner See warten fünf Teiche, naturbezogene Spielgeräte, ein großer Wasserspielplatz mit Wasserlauf, Spieschiff und Hängebrücke – ein Paradies für Kinder und das nicht nur bei sommerlichen Temperaturen. Das seichte Wasser und der weiche Quarzsand laden besonders die Kleinsten zum Planschen und Entdecken ein.

Doch auch abseits der Seen gibt es viel zu erforschen: Auf dem Goldlehrpfad in Oberviechtach begeben sich kleine Abenteurer auf die Spuren des Edelmetalls, während der Erlebnis-Lehrpfad im Prackendorfer und Kulzer Moos die Besonderheiten einer Moorlandschaft näherbringt.

Wer noch weiter blicken möchte, kann in der Sternwarte Dieterskirchen in die Geheimnisse des Universums eintauchen.

Landidylle genießen beim Urlaub auf dem Bauernhof

Eine weitere Besonderheit sind die mehr als 70 Ferienhöfe im Oberpfälzer Wald, die zum Urlaub auf dem Bauernhof einladen. Hier haben Kinder und Erwachsene die Gelegenheit, das Leben auf einem echten Bauernhof hautnah zu erleben. Spiel, Spaß und Entspannung kommen dabei aber nicht zu kurz.

Viele Höfe bieten spannende Ferienprogramme und Mitmachaktionen für die Kleinen. Auf Mama, Papa und die Großeltern warten kleine, aber feine Wellnessbereiche und gemütliche Ferienwohnungen.

Ausführliche Informationen zum Familienurlaub im Oberpfälzer Wald findet man unter www.oberpfaelzerwald.de

Neu: Alpiner Wanderpfad durch steile Felsformationen und Kletterpassagen am Wandersteig Höllensteinsee

REGEN: Sportlich, herausfordernd, landschaftlich beeindruckend: Mit dem Wandersteig Höllensteinsee erwartet erfahrene Wanderer im Viechtacher Land ein neues Wander-Highlight, das ein intensives Naturerlebnis mit spannender Herausforderung verbindet.

Der sehr anspruchsvolle Rundweg startet am Parkplatz Höllensteinsee in Viechtach und führt in unmittelbarer Seenähe durch ein abwechslungsreiches Gelände mit teils alpin anmutenden Passagen, Kletterabschnitten und gelegentlicher Seilsicherung. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und gute Kondition sowie gründliche Vorbereitung sind bei dieser Tour ein Muss.

In einigen Abschnitten gibt es keinen Mobilfunkempfang, daher empfiehlt es sich, die GPS-Daten der Route bereits vorab herunterzuladen. Zudem sind die hier heimischen, seltenen Greifvogelarten während der Balz- und Brutzeit von Februar bis Juli besonders empfindlich gegenüber Störungen. Je nach Situation kann es deshalb notwendig sein, die Route kurzfristig zu verlegen.

Einkehr-Tipps: „Das Höllensteinhaus“ und Kiosk mit Bootsverleih



© Foto: Stefanie Felgenhauer, Woldlife Photography

Nach einer ausgiebigen Tour laden „Das Höllensteinhaus“ oder der Kiosk mit Bootsverleih direkt am See zu einer Pause ein. Ob bei einer gemütlichen Brotzeit oder bei einer Erkundungstour mit dem Boot – hier können der Höllensteinsee und die umliegende Waldlandschaft aus neuen Blickwinkeln entdeckt werden.

Informationen zur Urlaubsregion unter www.viechtacher-land.de

Wildtiere hautnah erleben Das Wildgehege Hufeisen - ein Paradies inmitten der Natur

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

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



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



BAYERISCHE STAATSFÖRSTEN
Nachhaltig Wirtschaften.





Anzeige

WILDGEHEGE HUF EISEN

Veldensteiner Forst

Mit dem Buggy auf Erkundungstour – familienfreundliche Wanderungen und Lern-Spiel Welten im Arberland

REGEN: Wie kann man Kinder zum Wandern im Wald bewegen? In dem man sie Schritt für Schritt spielerisch dafür begeistert. Im Arberland finden Familien mit Kindern eine Vielzahl familienfreundlicher Wanderungen und naturnahe Lern-Spielwelten wie beispielsweise den Fledermaus-Skulpturenweg in Rinchnach mit zahlreichen kleinen und größeren Fledermauskunstwerken aus Stahl, Glas, Granit, Ton und Holz.

Der flache, rund ein Kilometer lange Weg lässt sich mühelos mit dem Kinderwagen oder Buggy gehen, er führt durch ein Wiesental, am Bach entlang und auf einem Bohlenweg über ein Feucht-Biotop. Wer mag, dreht im Anschluss noch eine zweieinhalb Kilometer lange Runde auf dem Rundwanderweg Nr. 6 durch den idyllischen „Probstberger Wald“.

Einmal um den Kleinen Arbersee in Bayerisch Eisenstein

Wer im Arberland Familienurlaub macht, sollte außerdem unbedingt einen Ausflug an den Kleinen Arbersee einplanen: Der See ist wegen seiner landschaftlich reizvollen Lage ein beliebtes Fotomotiv und lässt sich auf eineinhalb Kilometer Länge mühelos mit Kindern oder Kinderwagen umrunden. Seit 1939 ist der Kleine Arbersee mit seinen als „schwimmende Inseln“ bezeichneten Schwingrasenflächen, der imposanten Arberseewand und den angrenzenden Bergmischwäldern als Naturschutzgebiet ausgewiesen und ein echtes Natur-Paradies.

Zu den Wölfen und Urpferden ins

Nationalparkzentrum Falkenstein in Lindberg

Eine weitere Idee für die Bucket List Bayerischer Wald ist das

Bayern trifft Afrika

NEUMARKT: Neumarkts lebendige Kunstszene bekommt eine neue Facette: Am 7. Juli beginnt in der Innenstadt das Kunst-Symposium „Neue Freunde – Nouveaux Amis“.

Die beteiligten Künstler Corentin Faye (Senegal), Camara Gueye (Senegal), Yvon Ngassam (Kamerun), Thierry Fontaine (Réunion) sowie das Bildhauerkollektiv Venske & Spänle und der Maler und Projekt-Initiator David Klammt (alle Deutschland) sind ab 9. Juli „artists in residence“ in Neumarkt und schaffen Werke zwischen Fotografie, Malerei, Skulptur und Konzeptkunst. Sie öffnen das Atelier Die.Kunst.Lichtung in der Sandstraße 19a täglich außer sonntags von 10 bis 17 Uhr. Im Anschluss sind die Ergebnisse des Symposiums von 18. bis 25. Juli eine Woche lang bei freiem Eintritt in einer Atelierausstellung (10 bis 17 Uhr) zu sehen.

Die Idee zu diesem interkulturellen Kunstprojekt reifte nach David Klammts Teilnahme an der OFF-Biennale in Dakar. Dort erlebte er einen frischen, kraftvollen Zugang zur Kunst und wollte diese Erfahrung teilen. So entstand die Vision eines Dialogs zwischen Afrika und Bayern, zwischen sinnlicher Geste und präziser Form, zwischen zwei Kulturen. Mit Unterstützung der Stadt Neumarkt



© Foto: Landkreis Regen | wildlife photography

Nationalparkzentrum Falkenstein in Lindberg. Der rund zweieinhalb Kilometer lange Rundweg „Wildtiere“ ist mit dem Kinderwagen oder Buggy gut begehbar und führt in eine Steinzeithöhle, vorbei an Wildpferden und Urrindern weiter zu den Wölfen und Luchsen in ihren Freigehegen. Von überdachten Stegen sowie Aussichtstürmen aus können die scheuen Tiere im dichten Grün erspäht werden. Zum Abschluss empfiehlt sich noch ein Besuch des „Haus zur Wildnis“ mit erstklassigem Bio-Restaurant und kindergerechten Ausstellungen rund um das Thema Wald und Wildnis.

Noch mehr familienfreundliche Wanderwege im Arberland gibt es unter www.arberland-bayerischer-wald.de



© Foto: David Klammt

und weiteren namhaften Sponsoren wird daraus nun ein künstlerisch wie gesellschaftlich herausragendes Ereignis (www.tourismus-neumarkt.de).

Mal anders: Auf der Donau einzigartige Natur und kulturelle High-Lights erkunden – Bootswandern und Kanutouren

REGENSBURG: Lautlos auf dem Wasser gleiten, Natur aus einer neuen Perspektive betrachten, den Wind in den Haaren und die Sonne im Gesicht spüren – Kanutouren zählen zu den schönsten Erlebnissen im Sommer. Wild, imposant und geschichtsträchtig: Zwischen Neustadt an der Donau, Kelheim und Bad Abbach bietet die Donau eine einzigartige Mischung aus unberührter Natur, kulturellen Highlights und entspannten Paddel-Abschnitten.

Bei Bad Abbach unweit von Regensburg paddelt es sich besonders entspannt. Der Clou dabei: Der Kanal, der neben der Donau fließt, macht einen einzigartigen Rundkurs im Fluss möglich. Der Startpunkt ist zugleich das Ziel und ein Abholdienst nicht nötig. Wer sich etwas Besonderes gönnen möchte, bucht eine Kanu-Erlebnisfahrt mit exklusiver Kulinarik. Ähnlich einem Picknick-Service für Wanderer, erwartet die Kanuten nach halber Strecke ein reich gedeckter Tisch im Grünen.

Das Menü reicht dabei vom traditionellen Weißwurst-Frühschoppen über BBQ mit Sundowner oder Surf & Turf mit Champagner bis zu Burgern mit Pommes und Coleslaw. Informationen und Buchung unter www.kanuerlebnisse-hanika.de

Mit dem Kanu durch die Weltenburger Enge

Kanufahrten durch die Weltenburger Enge bei Kelheim sind ein einzigartiges Naturerlebnis. Zwischen steil aufragenden Kalkfelsen



Kanufahren auf der Donau bei Bad Abbach © Foto: Tourismusverband-Ostbayern | Gerhard Illig

schlingt sich die Donau durch das Naturschutzgebiet, vorbei am berühmten Kloster Weltenburg mit eigener Brauerei und einem der schönsten Biergärten in Bayern. Wer hier mit dem Kanu unterwegs, genießt die malerische Flusslandschaft aus einzigartiger Perspektive. Die Strecke ist nur mit privaten Kanus befahrbar, gewerbliche Mietboote sind verboten. Weitere Informationen zum Kanufahren und Bootswandern in der Urlaubsregion Kelheim unter www.herzstueck.bayern

48 Kilometer entspannt radeln auf dem Bockerlbahn-Radweg ab Landau a.d Isar – Radeln, wo einst Züge rollten

DINGOLFING: Wo bis 1994 noch Züge rollten, haben Radfahrer heute freie Bahn. Der Bockerlbahn-Radweg, benannt nach der 1903 erbauten „Bockerlbrücke“, bietet auf 48 Kilometern einen interessanten Mix aus Kirchen, Museen und Naturhighlights wie dem Wachsenden Felsen von Usterling. Die Tour startet in Landau an der Isar und führt über Eichendorf, Simbach, Arnstorf und Schönau nach Postmünster.

Lange, aber mäßige Anstiege prägen die Strecke. Nach Arnstorf wird das Gelände etwas hügeliger, insgesamt ist die Tour mittelschwer. Auch wenn man stellenweise etwas kräftiger in die Pedale treten muss, die Mühe lohnt sich:

Der Bockerlbahn-Radweg verbindet das Isar-, Vils- und Kollbachtal mit dem Rottal und stellt damit eine Verbindung dieser landschaftlich reizvollen Flussradwege her. Wer auf dem Bockerlbahn-Radweg unterwegs ist, darf sich etwa auf bedeutende Kirchen wie die denkmalgeschützte Wallfahrtskirche St. Antoni in Haunersdorf, das Naturerlebnis „Arnstorfer Au“, den Schlosspark Schönau, den Erlebnispark und Baumhauspark Voglsam und Freizeitpaß am Rottausee mit Freizeitanlage und Bademöglichkeit freuen. Gemütliche Landgasthöfe und Biergärten laden entlang dem Radweg zu einer zünftigen Brotzeit ein.

Anreise-Tipp: Wer mit der Bahn anreist, steigt am Bahnhof in Landau an der Isar aus. Zurück geht es ab dem Bahnhof in Pfarrkirchen, dieser ist nur vier Kilometer von Postmünster entfernt. Von da aus besteht eine stündliche Zugverbindung Richtung München und Passau. Die Fahrradmitnahme ist in der Rottalbahn kostenlos. Weitere Informationen unter www.ferienland-dingolfing-landau.de



© Fotos: Tourismusverband Ostbayern | Gerhard Hillig



Drachenfeuer, Pandurenreiter, Ritter, Bairische Klassiker und fesselnde Krimistücke vor traumhaften Kulissen



REGENSBURG: Theaterlust, atemberaubende Szenerien und große Emotionen unter freiem Himmel – Jahr für Jahr bietet der Ostbayerische Festspielsommer beste Unterhaltung. Vom feuerspeienden Drachen und wilden Reiterszenen über einen Klassiker auf Bairisch bis zu einem spannenden Fall für Sherlock Holmes: Die Saison 2025 bietet für jeden Geschmack wieder das passende Stück.



Deutschlands. Das mit viel Herzblut und 350 Laiendarstellern inszenierte Historienspiel kann man sich in diesem Jahr vom 01.08. bis 17.08.2025 in der Arena am Further Stadtplatz ansehen. Höhepunkt ist der Auftritt des Further Drachens, des größten vierbeinigen Schreit-

Ältestes Volksschauspiel Deutschland mit High-Tech-Drache
Der „Further Drachenstich“ ist das älteste Volksschauspiel und Immaterielles Kulturerbe

roboters der Welt. Termine und Tickets unter www.drachenstich.de

„Vom Hussenkrieg“ in Neunburg vorm Wald

Das Festspiel „Vom Hussenkrieg“ dreht ebenfalls die Uhr zurück und erzählt die Geschichte des Neunburger Pfalzgrafen Johann und der Schlacht bei Hiltersried. Die Burgfestspiele „Vom Hussenkrieg“ feiern Premiere am Samstag, den 12.07.2025, letzte Aufführung findet am 26. Juli statt. Termine und Tickets unter www.burgfestspiele-neunburg.de

Waldfestspiele Bad Kötzing-die Weber

Ein Klassiker auf Bairisch: Die Waldfestspiele Bad Kötzing auf der Freilichtbühne am Ludwigsberg sind ein besonderes Theatererlebnis. Auf dem Programm steht wieder das Drama „Die Weber“ von Gerhart Hauptmann – ein Klassiker, der den schlesischen Weberaufstand von 1844 thematisiert und in einer bairischen Fassung dargeboten wird. Die Premiere ist am Samstag, den 26. Juli 2025. Weitere Aufführungen unter Tickets unter www.waldfestspiele.de

Burgspiele Parsberg: Sherlock Holmes und der blaue Rubin

Die Burgspiele Parsberg präsentieren in ihrer 43. Spielzeit das Kriminalstück „Sherlock Holmes und der blaue Rubin“ vor der historischen Kulisse der Burg Parsberg. Die Premiere findet am Freitag, 27.06. 2025, statt. Weitere Aufführungen folgen im Juli. Im Mittelpunkt steht ein spannender Fall um einen gestohlenen Rubin, den Sherlock Holmes und Dr. Watson in den nebligen Straßen Londons aufklären müssen. Die Burg Parsberg bietet dabei eine traumhafte Kulisse. Termine und Tickets unter www.burgspiele-parsberg.de



Brombeerblätter

Allgemeines

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

Inhaltsstoffe und Wirkung

Für aromatische Teeaufgüsse verwendet man die Blätter, die zuvor teilsfermentiert werden. Dabei färben sie sich schwarz und schmecken dem schwarzen Tee sehr ähnlich. Sie enthalten Fruchtsäuren, etwas Vitamin C und Gerbstoffe.

Aufgrund des letztgenannten Inhaltsstoffes sind Brombeerblätter „adstringierend“ (sie bewirken ein Zusammenziehen der Schleimhäute) und eignen sich deshalb gut zur Behandlung leichter Durchfallerkrankungen und entzündeter Schleimhäute.

Verwendungsformen und Darreichung

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

Neben- und Wechselwirkungen sind bei Brombeerblättern keine bekannt.



Baldrian

Allgemeines

Baldrian gehört zu den ältesten Heilpflanzen überhaupt. Schon Hippokrates, der Urvater der Medizin, schwor auf die Heilkräfte dieser „Wunderwurzel“, auch Plinius und Hildegard von Bingen hoben die vielfältigen medizinischen Einsatzmöglichkeiten des Baldrians hervor. Auch heute noch ist die Pflanze fester Bestandteil der Naturheilkunde. Baldrian findet man auf feuchten Wiesen und in Fluss- und Bachniederungen in ganz Europa. Heilkraft besitzen allein die Wurzelstöcke und die Wurzeln des unscheinbaren, fiederblättrigen Gewächses. Die Wurzeln werden üblicherweise im September ausgegraben und verarbeitet.

Inhaltsstoffe und Wirkung

Der besondere Wert des Baldrians liegt in seiner beruhigenden Wirkung auf unser Nervensystem, ohne dabei zu betäuben oder die Leistungsfähigkeit herabzusetzen. Auf einen Nenner gebracht: Baldrian bringt Ausgeglichenheit am Tag und Entspannung in der Nacht. Man spricht dabei von einer besänftigenden und beruhigenden Wirkung, die selbst in Stresszuständen zu neuer Energie führen kann.

Verwendungsformen und Darreichung

Als natürliche Einschlafhilfe bei nervös bedingten Einschlafstörungen ist Baldrian das Mittel der Wahl. Vor allem „Kopfarbeiter“ tun sich häufig schwer, abends abzuschalten. Folge: Sie wälzen sich im Bett hin und her, Einschlafen Fehlanzeige. Die Wirkstoffe aus Baldrianwurzeln helfen beim abendlichen und nächtlichen Entspannen. Deshalb ist Baldrian auch ein unverzichtbarer Bestandteil vieler Schlaf- und Nerventees. Dabei wirkt er keinesfalls sedativ, wie viele chemische Schlafmittel, wodurch der natürliche Schlafrhythmus erhalten bleibt. Das ist wichtig für einen gesunden und regenerierenden Schlaf. Daneben gibt es Baldrian auch in Form von Dragees, Saft oder Einschlaftropfen.

Sonstiges

Baldrian ist nicht nur ein ideales Beruhigungsmittel bei Stress, Nervosität oder Prüfungsangst. Er wirkt sich auch wohltuend und entspannend auf die Nervenbahnen unserer inneren Organe aus und hilft so bei Magenkrämpfen, Frauenleiden und Beschwerden in den Wechseljahren.



Lavendel

Allgemeines

Die vor allem im Mittelmeerraum und in der französischen Provence beheimatete Heilpflanze leitet ihren Namen von dem lateinischen Wort „lavare“ (waschen) ab. Schon die alten Römer nutzten den frischen Duft des Lavendels u. a. als Badewasser-Zusatz. Der Lavendelduft, der auch als Duft des Südens gilt, ist bis heute einer der beliebtesten Düfte und Bestandteil vieler Parfüms und Kosmetika. Es gibt viele Unterarten des Lavendels. Am gehaltvollsten hinsichtlich des ätherischen Öls ist der so genannte „echte Lavendel“, der zur Heilpflanze des Jahres 2008 gekürt wurde.

Inhaltsstoffe und Wirkung

Geerntet werden die auffällig violett-blauen Blüten von Juli bis August, am besten kurz vor deren voller Entfaltung. Dann haben sie den höchsten Gehalt an ätherischem Öl, dem entscheidenden Wirkstoff des Lavendels. Nicht nur sein Duft, auch seine über tausende von Jahren entdeckte Heilkraft macht Lavendel zu einer der beliebtesten und bekanntesten Heilpflanzen. In der Volksmedizin gilt er auch als probates Mittel bei Überreiztheit.

Verwendungsformen und Darreichung

Lavendel ist besonders beliebt als ätherisches Öl. In Duftlampen und Kräutersäckchen verleiht es Wohnräumen einen angenehmen und frischen Duft. Auch im Tee haben die feinen Blüten eine harmonisierende und entspannende Wirkung. Auch bei Unruhezuständen und Einschlafstörungen hilft Tee aus reinen Lavendelblüten. Die Wirkstoffe des echten Lavendels finden wir auch in Extrakten, Dragees, Tinkturen und Pulver.



Kümmel

Allgemeines

Die traditionelle Heil- und Gewürzpflanze wächst vor allem in den gemäßigten Zonen Mitteleuropas, ist aber auch in Asien und Nordamerika zu finden. Kümmel ist ein zweijähriges Doldengewächs und zählt zu den ältesten verwendeten Kräutern überhaupt. Sowohl zum Würzen von Speisen, als auch zur Herstellung von Arzneimitteln verwendet man die sichelförmigen braunen Früchte, auch Kümmelkörner genannt.

Inhaltsstoffe und Wirkung

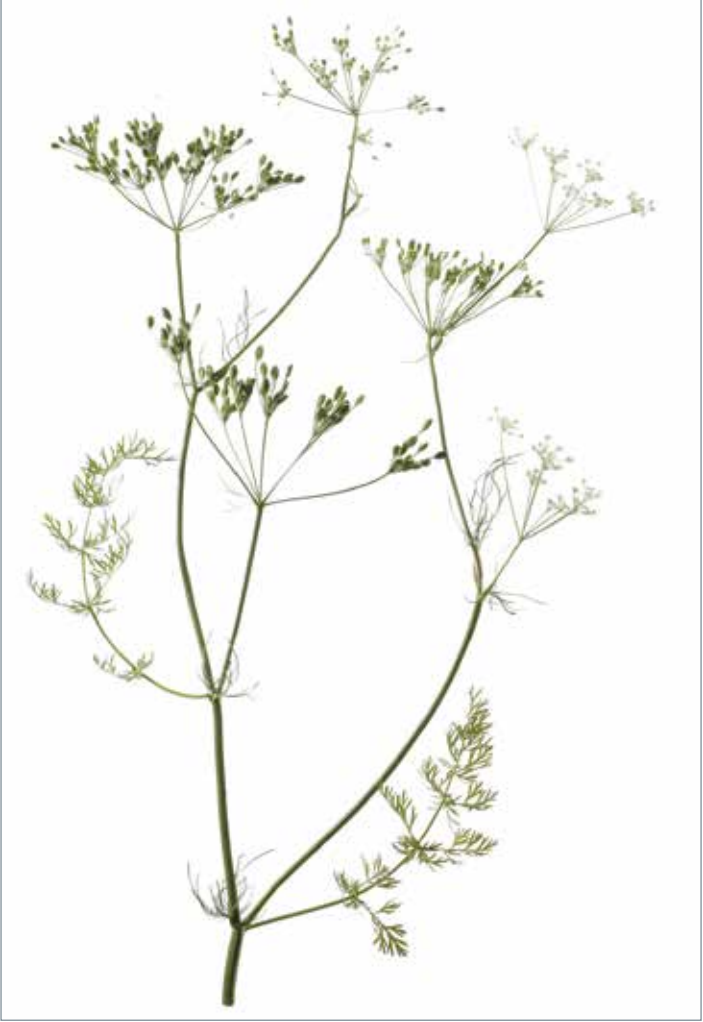
Wichtigster Kümmel-Wirkstoff ist Carvon, das mit bis zu 65 % den Hauptbestandteil des ätherischen Öls der Kümmelkörner stellt. Carvon ist dazu für den typischen Duft des Kümmels verantwortlich, der auch in der Kosmetikindustrie verwendet wird. Kümmel gilt bis heute als das beste pflanzliche Karminativum (Mittel gegen Blähungen) und ist deshalb auch als Arzneimittel sehr gebräuchlich. 2016 wurde Kümmel daher zur Arzneipflanze des Jahres.

Verwendungsformen und Darreichung

Kümmel ist fester Bestandteil vieler Magen- und Darmtees, ebenso wie Kamille und Pfefferminze. Die Kombination der drei Pflanzen ist ideal gegen Blähungen, Völlegefühl oder leichte krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich.

Sonstiges

In der Küche gilt Kümmel seit jeher als wohlschmeckendes Gewürz, das zudem die Verdauung unterstützt. Vor allem bei Speisen wie Krautsalat, Irish Stew, Bratkartoffeln und anderen Pfannengerichten ist die Zugabe von Kümmel beliebt. Zu finden ist Kümmel auch in vielen Brot- und Käsesorten.



Tipps
für eine gelungene Grillsaison

Grillen zählt zu den beliebtesten sommerlichen Freizeitbeschäftigungen. Kein Wunder, denn das Brutzeln unter freiem Himmel hat etwas Abenteuerliches, macht allen Spaß und bietet jede Menge Abwechslung. Damit das Grillvergnügen noch schöner wird, gibt es hier ein paar Tipps von A bis Z:

Anzünden: Ausschließlich handelsübliche Grillhilfen zum Brennmaterial geben. Hohe Sicherheit verspricht hier das DIN Zeichen 66358. Zum Entfachen des Feuers lange Streichhölzer verwenden.

Brennmaterial: Nur Holzkohlebriketts oder Holzkohle verwenden. Hände weg von selbst eingesammeltem Holz, Tannenzapfen, Papier oder Karton! So kommt es garantiert zu keinen gesundheitsschädlichen Rauchentwicklungen.

Bockwürste und gepökelttes Fleisch: Die dürfen leider nicht auf den Grill. Sie enthalten Pökelsalz, das bei den hohen Grill-Temperaturen mit den Eiweißbestandteilen von Wurst und Fleisch reagieren kann. Dabei können geringe Mengen an krebserregenden Nitrosaminen entstehen. Gepökelte Fleisch- und Wurstwaren wie Kasseler oder Wiener Würstchen sind deshalb für den Grill generell tabu.

Gartest: Der Grillzangen-Test gibt Aufschluss: Fühlt sich das Fleisch beim Drücken weich an, ist es im Kern noch roh. Gibt es etwas nach, ist es medium. Fühlt es sich fest an, ist es auch innen durchgegart. Wichtig: Rind- und Lammfleisch kann man medium oder rare genießen, Schwein, Hähnchen und Pute sollten durchgaren.

Grillgeräte: Beim Kauf von Holzkohlegrills darauf achten, dass austretende Flüssigkeiten und Fett nicht in die Glut tropfen können. Hier empfehlen sich zum Beispiel Auffangschalen oder ein seitlich verlagertes Holzkohlenbett.

Holzspieße: Trickreich – die Spieße vorher rund eine Stunde ins Wasser legen. Dann können sie nicht verkohlen.

Hygiene: Rohes Grillgut erst kurz vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen. Wer in freier Natur grillt, packt Fleisch & Co. zum Transport in eine Kühltasche. Fertig Gegrilltes nicht wieder auf die Platte legen, auf der vorher das rohe Grillgut lag.

Kugel- oder Haubengrill: Bei diesen Grill-Versionen hat man die Möglichkeit, das Fleisch direkt und indirekt zu garen. Bei der direkten Methode werden Steaks & Co. traditionell über der Glut gebrutzelt. Klappt man den Deckel zu, kommt die indirekte Methode zum Einsatz. Dabei wird die Kohle gleichmäßig seitlich auf dem Grill verteilt. Die aufsteigende Luft wird vom Deckel reflektiert und das Fleisch ähnlich wie im Backofen gegart. Diese Methode eignet sich bestens für größere Stücke wie Braten oder Lammkeule.

Kinder: Dürfen nur mit Sicherheitsabstand beim Grillen zuschauen. Jugendliche Grill-Talente sollten ein T-Shirt mit Ärmeln, lange Hosen und Grillhandschuhe anhaben, wenn sie am Grill hantieren. Und zur Einführung gibt es vorher noch schnell einen Crashkurs in Sicherheit und Grilltechnik.

Rost: Vor dem Grillen Rost und Grillschalen mit Öl einpinseln, damit das Grillgut nicht festklebt. Dazu ein hitzestabiles Öl nehmen,



© Foto: Rainer Sturm | pixelio

das nicht oxidiert.

Sicherheit: Vorsicht Funkenflug, daher den Grill fern von Markise, Sonnenschirm, Gardinen etc. aufstellen. Auf Standfestigkeit achten und den Grill nie unbeaufsichtigt lassen. Für den Notfall Wasser, Sand oder Feuerlöscher bereithalten. Aufgepasst, auch herausspritzendes Fett kann gefährlich werden. Deshalb immer Grillhandschuhe tragen und spezielles Grillbesteck verwenden.

Spiritus: Nie zum Anzünden verwenden. Denn hierbei kann es leicht zu Stichflammen und damit zu Verbrennungen kommen. Dies gilt auch für andere brennbare Flüssigkeiten wie beispielsweise Benzin. Zeitplan: Wenn Gäste kommen, rechtzeitig mit dem Anfeuern beginnen. Eine gute Glut benötigt mindestens eine halbe Stunde. Wenn die Holzkohle leicht mit Asche bedeckt ist, kann es losgehen.



© Foto: Mike Frajese | pixelio



Bruschetta all'abruzzese

Zutaten für 4 Personen:

Mit Tomaten und Knoblauch

4 mittelgroße Scheiben
Weizenmischbrot
3 reife Tomaten
2 Knoblauchzehen
einige Blättchen Basilikum
4 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer

Mit Tomaten und Oliven

4 mittelgroße Scheiben
Weizenmischbrot
3 reife Tomaten
50 g schwarze Oliven
ohne Stein
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer
Basilikum

» Die Brotscheiben jeweils 2 Minuten auf beiden Seiten im Ofen rösten. Inzwischen die Tomaten häuten, entkernen und zerdrücken. Die Knoblauchzehen abziehen, eine Zehe in dünne Scheiben, die Basilikumblätter in dünne Streifen schneiden. Die gerösteten Brotscheiben mit der zweiten Knoblauchzehe kräftig einreiben, mit Olivenöl beträufeln und mit Tomaten und Knoblauch belegen. Die Brote mit Salz, Pfeffer und Basilikum pikant würzen und vor dem Servieren nochmals 2 Minuten im Ofen erwärmen.

» Die Brotscheiben jeweils 2 Minuten auf beiden Seiten im Ofen rösten. Inzwischen die Tomaten häuten, entkernen und zerdrücken. Die Oliven vierteln. Die Knoblauchzehe abziehen und in dünne Scheiben, die Basilikumblätter in dünne Streifen schneiden. Die Brotscheiben mit Olivenöl beträufeln, mit Tomaten, Oliven und Knoblauch belegen. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum pikant würzen und vor dem Servieren nochmals 2 Minuten im Ofen erwärmen.



Nährwerte pro Stück

Energie: 181 kcal / 758 kJ
Eiweiß: 3,0 g
Fett: 10,5 g
Kohlehydrate: 18,8 g



Nährwerte pro Stück

Energie: 223 kcal / 933 kJ
Eiweiß: 3,2 g
Fett: 15,0 g
Kohlehydrate: 19,1 g



Käse-Salat mit Früchten und Reis

Zutaten für 4 Personen:

75 g Reis
2 Kiwis
1 Banane
3 Orangen
1/2 Ananas
200 g rote Trauben
200 g Schnittkäse

1 EL Pistazien
150 g Saure Sahne
1 TL Curry
1 Msp. gemahlener Ingwer
1-2 TL Zucker
1-2 Msp. Zimt

» Reis nach Packungsanweisung zubereiten, anschließend abtropfen und abkühlen lassen.

unterheben, mit Curry, Ingwer, Zucker und Zimt abschmecken.

» Kiwis und Banane schälen und in Scheiben schneiden, Ananas schälen, den Strunk großzügig entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

» Die Früchte mit den Käsestreifen auf Tellern anrichten.

» Den Salat mit Pistazien bestreuen und mit Sauce begießen.

» Zwei Orangen schälen und filetieren. Trauben waschen, abtropfen lassen. Den Käse in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Pistazien grob hacken. Die dritte Orange entsaften.

» Für die Salatsauce Saure Sahne cremig rühren, den Orangensaft



Nährwerte pro Stück

Energie: 464 kcal / 1.942 kJ
Eiweiß: 16,2 g
Fett: 20,7 g
Kohlehydrate: 51,4 g

Pikante Blätterteig-Schnecken mit Käsefüllung

Zutaten für 4 Personen:

1 Paket Blätterteig (275 g)
150 g Käse (je nach Geschmack Feta, Mozzarella oder Gouda)
50 g getrocknete Tomaten
50 g magerer geräucherter Schinkenspeck
1 Stück gelbe Paprikaschote

1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 TL fein gehackter Oregano
1 EL Olivenöl
1 Eigelb

» Den Blätterteig auf eine Arbeitsfläche legen. Den Käse, die getrockneten Tomaten, Schinkenspeck und Paprikaschote in kleine Würfel, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln.

mäßig dicke Stücke schneiden.

» Ein Backblech mit Backpapier belegen, die Blätterteigschnecken darauf legen, mit Eigelb bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C ca. 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.



Nährwerte pro Stück

Energie: 427 kcal / 1.887 kJ
Eiweiß: 14,8 g
Fett: 27,5 g
Kohlehydrate: 29,7 g

» Den Blätterteig mit der Füllung zusammenrollen und in 12 gleich-



Wurstsalat mit Majoran

Zutaten für 4 Personen:

400 g Lyoner
200 g Emmentaler
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1/2 Bund Schnittlauch
einige Zweige Majoran

Salz
weißer Pfeffer
125 ml Sonnenblumenöl
6 EL Weinessig
2 Frühlingszwiebeln
1 Gewürzgurke

» Lyoner in dünne Scheiben schneiden, den Käse auf einer Reibe grob raspeln, die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, die Knoblauchzehe abziehen und eine Schüssel damit ausreiben. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Majoranblättchen abzupfen.

Schnittlauchröllchen und Majoran garniert servieren. Dazu schmecken herzhaftes Bauernbrot und ein frisch gezapftes Bier.

» Aus Salz, Pfeffer, Schnittlauch, Essig und Öl ein Dressing zubereiten. Wurst, Käse und Zwiebeln in die Schüssel geben, das Öl-Dressing darüber gießen und 20 Minuten ziehen lassen.

» Tipp:

Statt Lyoner und Emmentaler können natürlich auch andere Wurst und Käsesorten verwendet werden. Gut schmeckt z. B. ein sogenannter „Lumpensalat“, an den man verschiedene Sorten Käse und Wurst gibt – eine nahezu perfekte Resteverwertung!

» Frühlingszwiebeln in dünne Scheibchen, die Gewürzgurke in kleine Würfel schneiden. Wurst, Käse und Zwiebeln auf Tellern anrichten, mit reichlich Dressing beträufeln und mit Frühlingszwiebeln, Gurkenwürfeln,



Nährwerte pro Stück

Energie: 794 kcal / 3.324 kJ
Eiweiß: 25,6 g
Fett: 75,5 g
Kohlehydrate: 2,6 g





Blick in die Ausstellung

„Sau sticht König – Spielkarten aus Bayern“

Eine neue Ausstellung im Haus der Bayerischen Geschichte ist dem Kartenspielen und den bayerischen Spielkarten gewidmet. Dabei kann man viel über dieses urbayerische Kulturgut erfahren und die Entwicklung der bayerischen Spielkarten von ihren Anfängen im 15. Jahrhundert bis heute nachverfolgen.

Zur Geschichte des „Kartels“

Seit jeher spiegeln sich in der Gestaltung der Spielkarten gesellschaftliche, kulturelle und politische Entwicklungen und Ereignisse. Die ältesten Karten, die in der Ausstellung zu sehen sind, stammen aus der Zeit um 1430. Sie sind handbemalt und spiegeln das höfische Leben mit Edelleuten, holden Damen und Jagdtieren.

Wahrsagekarten aus dem 18. Jahrhundert offenbaren die Hoffnungen und Ängste ihrer Zeit. Spielkarten mit Bildern bayerischer Sehenswürdigkeiten werben seit der Wende zum 20. Jahrhundert für den Tourismus nach Bayern. Industrialisierung, Elektrifizierung und Bevölkerungswachstum hatten damals auch zur Folge, dass mehr Menschen als je zuvor Karten spielen. Redewendungen wie „schlechte Karten haben“ oder ein „Ass im Ärmel“ finden in dieser Zeit Eingang in die Alltagssprache und belegen heute die Verbreitung und Beliebtheit des Spiels mit Karten. Spielkarten offenbaren auch revolutionäre Ideen: Im Mai 1918, ein halbes Jahr vor Kriegsende, wurden Spielkarten herausgegeben, auf denen Kaiser Wilhelm II. als Eichel-König durch Prinz Leopold von Bayern ersetzt ist, der den Sonderfrieden mit Russland ausgehandelt hatte. Ihm traute man also eher zu, den Weltkrieg endgültig zu beenden, als dem Kaiser.

Das bayerische Lieblingsspiel „Schafkopf“

Unter den traditionellen bayerischen Kartenspielen sind Watten und Schafkopf in unseren Tagen die beliebtesten Spiele. Andere Kartenspiele, die wie der Haferltarock um 1900 verbreitet waren, sind aus der Mode gekommen oder verschwunden. Verdrängt wurden sie vom Schafkopf, der seit dem Ersten Weltkrieg die bayerischen Kartenspieltische dominiert und in zahlreichen, regionalen Varianten gespielt wird. Und mit einer unterschiedlichen Zahl von Spielkarten: Während in Altbayern die „lange Karte“ mit 32 Karten gespielt wird, begnügt man sich in Franken mit der „kurzen Karte“



Die ältesten Spielkarten, um 1430

bzw. 24 Spielkarten. Eines steht auf alle Fälle fest: die Kartler waren in Bayern schon immer etwas revolutionär eingestellt, deshalb sticht im bayerischen Blatt die Sau den König. In der Ausstellung werfen Medienstationen Schlaglichter auf das Kartenspielen in Bayern nach 1945 und laden zum Mitspielen ein. Können Sie sich an einem bayerischen Kartenspieltisch behaupten? Probieren Sie es aus!

Info

„Sau sticht König - Spielkarten aus Bayern“
Ausstellung bis 19. April 2026

im Haus der Bayerischen Geschichte
Donaumarkt 1, 93047 Regensburg

Öffnungszeiten:

Di-So 09:00 bis 18:00 Uhr.

Zusätzlich am Montag, 28. Juli 2025.

Eintrittspreise:

Erwachsene: 7,00 €

Ermäßigt (Senioren ab 65 J., Schwerbehinderte,

Gruppen ab 15 Personen): 5,00 €

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren sowie Studierende

bis 30 Jahre: Eintritt frei

Taktwechsel

Viele Menschen im Freistaat haben Eltern oder Großeltern, die nach dem Zweiten Weltkrieg aus Böhmen vertrieben und nach Bayern ausgewandert sind. Zu Recht werden die Sudetendeutschen neben Altbayern, Franken und Schwaben als der 4. bayerische Volksstamm bezeichnet, da eine große Anzahl von ihnen hier sesshaft wurde und in der Folgezeit einen erheblichen Teil zum wirtschaftlichen Aufschwung beigetragen hat.

Auch die Regensburger Autorin Angela Kreuz stieß in ihrer Familiengeschichte auf böhmische Verwandtschaft. Sie nahm dies zum Anlass für eine konfliktreiche Liebesgeschichte zwischen einer Bayerin und einem Tschechen.

Die 24jährige Cellistin Sophie reist im Sommer 1993 per Bahn in die tschechische Hauptstadt. Sie träumt davon, in der weltbekannten Prager Philharmonie zu spielen und will sich der Aufnahmeprüfung am Konservatorium stellen. Aber die Ansprüche sind hoch und die Hürden, die sich vor der jungen Frau auftun, erscheinen oft unüberwindlich.

Zum Glück hat sie bei der Anreise im Zug die Bekanntschaft des Cellisten Milan gemacht, der bereits Mitglied des berühmten Orchesters ist

und in Prag lebt. Er hilft ihr über viele Schwierigkeiten hinweg. Doch Sophie wird während ihres Aufenthalts auch mit der Vergangenheit ihrer deutsch-tschechischen Familiengeschichte und den Gräueltaten der Nazi-Zeit konfrontiert.

Die Liebesbeziehung, die sich zwischen ihr und Milan entwickelt, ist von Hass und Revanchismus zwischen Sudetendeutschen und Tschechen beeinflusst und wird durch Vorurteile, die beide erst einmal überwinden müssen, erschwert. Doch sie kämpfen um ihre Freundschaft und bemühen sich um gegenseitiges Verständnis.

Angela Kreuz beschreibt vielseitig und ausdrucks- voll das bunte Prager Leben zwischen Vergangen- heit und betriebsamer Gegenwart. Auch die böhmische Küche und die tschechischen Komponisten spielen dabei eine große Rolle.

Sie schildert überzeugend die Widersprüche, die ihre kritische Heldin im Kampf um eine eigen- ständige Haltung durchlebt. Ihr Roman „Takt- wechsel“ ist im Hinblick auf die komplizierte Beziehung zwischen Deutschen und Tschechen ein Aufruf zur Versöhnung und zum friedlichen Miteinander europäischer Nachbarn.



Taktwechsel

von Angela Kreuz
Paperback: 222 Seiten, 12,5 x 19,5 cm
Spielberg Verlag Neumarkt
ISBN: 978-3-95452-790-8
Preis: 13.90 €

Kallmünz: ein Sehnsuchtsort in der Oberpfalz

Von Stefan Grötsch

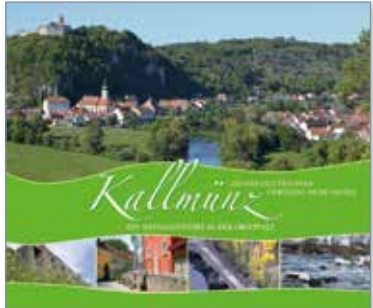
Aktuell ist im Kallmünzer Oberpfalzverlag Laß- leben ein Bildband mit ca. 190 Fotos und jeder Menge nützlicher Informationen zum romantischen Sehnsuchtsort Kallmünz neu erschienen.

Das Buch ist eine Liebeserklärung an diesen pittoresken Ort, in dem die expressionistischen Künstler Wassily Kandinsky und Gabriele Münter (deren Werke heute im Münchner Lenbachhaus ausgestellt sind) gewirkt haben. Als Einführung erfährt man zunächst einmal die wichtigsten Zahlen über Kallmünz: z.B. wieviel Gäste pro Jahr dort übernachten oder wieviele Wirtshäuser (50) es Ende der 50er Jahre gegeben hat. Aber auch, dass jeder, der in Kallmünz das Bürgerrecht hatte, auch sein eigenes Bier brauen durfte (Zeugl-Recht).

Vorgestellt werden u.a. der 90 Meter hohe Schlossberg, der zusammen mit dem Frauenberg bei Kelheim und dem Bogenberg bei Straubing zu den ältesten befestigten Höhensiedlungen in Bayern gehört. Übrigens stammt der Ortsname Kallmünz aus der keltischen Sprache und hatte vermutlich die Bedeutung von „Haupt- oder Höhenberg“. Der innere Wall wird auch „Ungarnwall“ genannt, weil er der Bevölkerung im Früh- und Hochmittelalter bei Gefahr, beispielsweise bei den Ungarneinfällen im 10. Jahrhundert Schutz bot.

Vorgestellt werden auch Gasthäuser in Kallmünz und Umgebung, sowie Ausflugsmöglichkeiten in die Region wie das nahe Regensburg. Freizeittipps (Baden, Bootswandern, Gleitschirmfliegen, Inline- skating oder Triathlon) runden das Ganze ab.

Infos: www.kallmuenz.de/tourismus



Kallmünz

von Günter Lichtenstein und
Dr. Christine Riedl-Valder
Brochur: 120 Seiten, 20 x 17 cm
ca. 190 Fotos
Oberpfalzverlag Laßleben
ISBN: 978-3-7847-1261-1
Preis: 14.90 €

KunstLiteraTour

Kulturredaktion für Ostbayern

Redaktion/Lektorat

Ausstellungsservice

Firmen- und Familien-
geschichte

Journalistische Beiträge

Wissenschaftliche Texte

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

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

Dr. Christine Riedl-Valder
Kulturredaktion für Ostbayern
Kugelbergweg 8 | 93176 Beratzhausen
Telefon: 094 93-95 13 31 | www.kunstliteratour.com



© Foto: Gabi Hamann | pixelio Glücksburger Schloss

Finden Sie den Unterschied?

Suchen Sie die 10 kleinen Abweichungen, die wir in das untere Foto eingebaut haben. Kreisen Sie diese ein, fotografieren Sie das Foto dann mit Ihrem Handy und senden Sie es bis zum 18.07.2025 per E-Mail (**Postanschrift bitte nicht vergessen!**) an:

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

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

Juraland Magazin - Gewinnspiel
Birkenstraße 4, 93176 Beratzhausen

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unter Ausschluss des Rechtsweges fünf Eintrittskarten für das Schlossbad in Neumarkt (Vier-Stunden-Tarif). Wir bedanken uns ganz herzlich beim Team des Schlossbades, das uns die Gewinne freundlicherweise zur Verfügung gestellt hat.

GRÖTSCH
design

KONZIPIEREN.
ENTWERFEN.
GESTALTEN.

Anzeigen
Logos
Magazine
Kataloge
Mailings
Fotos

IDEEN MIT BISS

GRÖTSCHDESIGN
Inh. Stefan Grötsch
Birkenstraße 4
93176 Beratzhausen
Tel. 09493 - 95 96 63
www.groetschdesign.de

Wir gratulieren!
Je zwei Eintrittskarten für das
Neue Freizeitland in Geiselwind
im Gewinnspiel in der Frühsommer-
ausgabe haben gewonnen:
Renate M., Hohenfels
Marianne S., Velburg
Christian H., Neumarkt

Europa auf dem Rad entdecken – Der EuroVelo Radweg Nr. 13 führt durch Ostbayern: von Waldsassen bis Haidmühle



Bockl-Radweg, Neustadt an der Waldnaab, Oberpfälzer Wald © Foto: Stefan Gruber

REGENSBURG: Der EuroVelo 13, auch bekannt als Iron Curtain Trail, ist mit rund 10.600 Kilometern der längste Radweg Europas. Er verläuft entlang der ehemaligen Grenze des „Eisernen Vorhangs“ von der Barentssee im Norden Norwegens bis an die bulgarische Schwarzmeerküste.

Die Route führt durch insgesamt 20 Länder, darunter auch Deutschland. In Ostbayern verbindet der EuroVelo 13 auf 190 Kilometern Waldsassen mit Haidmühle und wechselt dabei 16-mal zwischen den Ländern Deutschland und Tschechien im ehemaligen Grenzgebiet. Über 350 Wegweiser und Zwischenschilder informieren über die vergangene Geschichte und Ereignisse im Oberpfälzer Wald und Bayerischen Wald. Aber auch für Naturfreunde ist der EuroVelo attraktiv: Große Teile der Route verlaufen entlang des „Grünen Bandes Europas“, einem einzigartigen Biotopverbund, der sich auf dem ehemaligen Grenzstreifen entwickelt hat und bis heute mit seiner Artenvielfalt fasziniert.

EuroVelo 13 im Oberpfälzer Wald
Die im Oberpfälzer Wald markierte Hauptroute erstreckt sich größtenteils auf deutschem Gebiet. Im Bereich Rozvadov führt

sie zum Denkmal der Teilung des Eisernen Vorhangs sowie zum dortigen Grenzmuseum. Anschließend verläuft die Strecke über den Grenzübergang Waidhaus auf den Bockl-Radweg nach Eslarn und wechselt ab Friedrichshang auf die tschechische Seite. Zu den Sehenswürdigkeiten am Weg zählen Waldsassen mit Stiftsbasilika und Klosterbibliothek, Eslarn mit Zoigl-Biererlebnis und Kommunbrauhaus, Bad Neualbenreuth mit Sibyllenbad, Bärnau mit Knopfmuseum und Geschichtspark Bärnau-Tachov sowie Stadlern mit dem Naturdenkmal Hochfels.

EuroVelo 13 im Bayerischen Wald
Im Bayerischen Wald führt der EuroVelo 13 von Waldmünchen über Furth im Wald, Warzenried, Železná Ruda und Bayerisch Eisenstein bis nach Haidmühle. Die Route wechselt dabei mehrfach zwischen bayerischem und tschechischem Gebiet und verläuft durch den Naturpark Oberer Bayerischer Wald sowie den Nationalpark Šumava auf tschechischer Seite. Sie ist geprägt von abwechslungsreicher Mittelgebirgslandschaft, dichten Wäldern und zahlreichen Naturschutzgebieten.

Weitere Informationen zum EuroVelo 13 unter www.eurovelo.com

ADAC Kindersitztest: Fast alle getesteten Modelle übertreffen gesetzliche Vorschriften

Neue Testkriterien stellen höhere Anforderungen | ein Kindersitz nur „ausreichend“, drei enthalten Umweltschadstoffe



Der ADAC hat aktuell 20 Kindersitze für verschiedene Altersklassen getestet. Für das Urteil ausschlaggebend sind vor allem die Sicherheit und Bedienfreundlichkeit der Modelle, aber auch die Ergonomie und mögliche Schadstoffbelastung fließen in das Ergebnis ein. Obwohl fast alle Kindersitze grundlegend sicherer sind, als es der Gesetzgeber verlangt, gibt es doch teils gravierende Qualitätsunterschiede. Zehn der getesteten Sitze erreichen das ADAC Urteil „gut“, neun Modelle sind „befriedigend“ und ein Produkt wird nur mit „ausreichend“ bewertet.

Unter den Babyschalen überzeugen die Modelle „Joie Sprint“ und „Maxi-Cosi Pebble S“ in Kombination mit der Basisstation „FamilyFix S“ jeweils mit einer Gesamtnote von 1,8. Beide werden mit einem Isofix-System im Fahrzeug montiert, bieten gleichermaßen guten Schutz und sind leicht einzubauen. Nur minimal schlechter schnitten die Isofix-Systeme „Nuna Pipa Lite + Base Next“ (Gesamtnote 2,0) und „Avionaut Pixel Pro 2.0 C + IQ Orbit“ (Gesamtnote 2,1) ab.

Bei den Kleinkindersitzen erreicht der „Thule Elm RWF + Alf Base“ mit der Gesamtnote 2,2 die beste Bewertung und bei den Sitzen für größere Kinder ab etwa 4 Jahren erreichen der „Cybex Solution G2“ und der „Recaro Axion 1“ das beste Ergebnis (jeweils Gesamtnote 2,1).

Der „Lionelo Braam i-Size“ (Gesamtnote 3,6) kann dagegen nicht empfohlen werden. Er deckt zwar den gesamten Bereich der Kindersitzpflicht ab und kann so zur Sicherung von Kindern von 40 cm bis 150 cm Körpergröße genutzt



werden, dabei mussten aber offensichtlich Kompromisse eingegangen werden, die sich in diesem Test in der nur ausreichenden Sicherheitsbewertung widerspiegeln.

Betrachtet man nur den Punkt Sicherheit, so erreicht der mit einem Airbag ausgestattete „Cybex Anoris T2 i-Size“ (Gesamtnote 2,8) als einziges Modell in diesem Test ein „sehr gut“. Sowohl bei den durchgeführten Frontal- als auch Seitenaufprallversuchen bietet der Sitz für Kinder zwischen einem und sechs Jahre einen sehr guten Schutz, ist mit 750 Euro Anschaffungspreis aber auch das teuerste Modell der Runde. Zudem wurden Umweltschadstoffe nachgewiesen, was eine Bestnote verhinderte. Laut Hersteller wurde die untersuchte Bezugsstoffvariante „Comfort“ Anfang des Jahres eingestellt, seitdem wird nur noch die Bezugsstoffvariante „Plus“ produziert.

Die Kindersitztests wurden in diesem Frühjahr an neue Standards angepasst, weshalb die Produkte bei den Crashversuchen stärkeren Belastungen ausgesetzt waren und eine direkte Vergleichbarkeit mit den Vorjahren nicht mehr möglich ist. Erstmals wurden die Textilien der Sitze auch nach den Umweltschadstoffen „PFAS“ untersucht. Diese werden auch als Ewigkeits-Chemikalien bezeichnet, da sie nicht biologisch abbaubar sind und bis in die Nahrungskette gelangen können. Fündig wurden die Tester neben dem Modell von Cybex auch bei den Bezügen von „Joie Sprint“ (Gesamtnote 1,8) und „Chicco Seat105 i-Size“ (Gesamtnote 3,1). Die Schadstoffe waren hier jedoch nur in sehr geringer Konzentration nachweisbar.

Der ADAC empfiehlt generell, sich vor dem Kauf zu informieren, ob der in Frage kommende Sitz auch zum jeweiligen Fahrzeug passt und darin verbaut werden darf. Es gibt inzwischen unterschiedlichste Systeme, die unter Umständen nur für bestimmte Pkw freigegeben sind. Hier hilft die Beratung in einem Fachgeschäft, zu dem man idealerweise das eigene Fahrzeug und Kind mitbringt.

Zudem rät der Club, dass Kinder bis zum zweiten Lebensjahr entgegen der Fahrtrichtung im Auto transportiert werden sollten. Die zahlreichen Ergebnisse aus den ADAC Kindersitztests haben ergeben, dass sich so das Risiko von schweren Verletzungen teils erheblich reduzieren lässt.

Nicht jede Powerstation ist ein sicherer Begleiter

Der ADAC hat in einem Test acht Produkte mit einer Kapazität zwischen 750 und 1500 Wattstunden (Wh) unter die Lupe genommen. Getestet wurden neben den Funktionen und der Bedienung der Geräte auch die Sicherheit sowie die Nutzerfreundlichkeit der Apps und Anleitungen.

Testsieger wurde die „Bluetti AC180P“ (Note 2,0), die mit knapp 1500 Euro auch das mit Abstand teuerste Produkt im Test war. Im Vergleich überzeugt das Modell mit einem gelungenen Mix aus Kapazität, Gewicht und Volumen und erreicht die beste Note in der Kategorie „Handhabung“. Lediglich der sehr laute Lüfter wurde als störend empfunden, es gibt allerdings auch einen Ruhemodus. Deutlich günstiger (999 Euro) und mit einer Note von 2,1 vergleichbar gut schnitt die Ecoflow Delta 3 Plus ab. Nutzer finden hier eine gute Powerstation mit vielen Anschlüssen, hoher Leistung und einer Ausstattung, die auch für Balkonkraftwerke geeignet ist.

Es gab auch zwei negative Ausreißer im Testfeld, die die ADAC Tester nicht empfehlen können. Sowohl die Ective BlackBox 10 als auch die Jackery Explorer 1000 v2 landten mit einer Gesamtnote

ADAC Kindersitztest 2025: 20 Modelle im Vergleich									
Hersteller/Modell	Preis (€)	ISOFIX	Zulassung	Sicherheit	Bedienung	Ergonomie	Schadstoffprüfung	Umweltschadstoffe	Gesamtnote ADAC Urteil
bis ca. 1 Jahr									
Joie Sprint	215	x	40-75 cm	+	+	+	++	+	1,8
bis ca. 1 1/2 Jahre									
Maxi-Cosi Pebble S + FamilyFix S	330	x	40-83 cm	+	+	+	++	++	1,8
Nuna Pipa Lite + Base Next	440	x	40-83 cm	+	+	+	++	++	2,0
Avionaut Pixel Pro 2.0 C + IQ Orbit	528	x	40-86 cm	+	+	+	++	++	2,1
Maxi-Cosi Pebble S	180		40-83 cm	+	o	+	++	++	2,7
Avionaut Pixel Pro 2.0 C	279		40-86 cm	+	o	+	++	++	3,3
bis ca. 4 Jahre									
Graco Turn2Me DLX i-Size R129	149	x	40-105 cm	+	o	+	++	++	2,4
Joie i-Pivot 360	270	x	40-105 cm	+	o	+	++	++	2,4
Chicco Seat105 i-Size	349	x	40-105 cm	o	o	o	++	+	3,1
bis ca. 12 Jahre									
Lionelo Braam i-Size	259	x	40-150 cm	o	o	o	++	++	3,6
ca. 1 bis 4 Jahre									
Thule Elm RWF + Alf Base	720	x	67-105 cm	+	+	+	++	++	2,2
Maxi-Cosi Pearl S + FamilyFix S	450	x	61-105 cm	+	o	+	+	++	2,7
Thule Elm + Alf Base	720	x	67-105 cm	o	+	+	++	++	2,8
ca. 1 bis 6 Jahre									
Cybex Anoris T2 i-Size*	750	x	76-125 cm	++	+	o	++	o	2,8
ca. 1 1/2 bis 12 Jahre									
Britax Römer Advansafix Pro	300	x	76-150 cm	o	o	+	++	++	2,8
Osann Flux Isofix	150	x	76-150 cm	o	o	+	++	++	3,2
ca. 4 bis 12 Jahre									
Cybex Solution G2	200	x	100-150 cm	+	+	+	++	++	2,1
Recaro Axion 1	280	x	100-150 cm	+	+	+	++	++	2,1
Joie i-Trillo FX	100	x	100-150 cm	+	+	+	++	++	2,3
Britax Römer Kidfix Pro All	190	x	100-150 cm	o	+	+	++	++	2,7
*Gesamtnote wurde aufgrund des Gehalts an Umweltschadstoffen (PFAS) im Sitzbezug abgewertet. Laut Hersteller wurde die Produktion des untersuchten „Comfort“ Bezugsstoffes eingestellt, es wird nur noch die Bezugsstoffvariante „Plus“ produziert. Notierungsschema: ++ 0,6 - 1,5 (sehr gut) + 1,6 - 2,0 (gut) o 2,1 - 3,0 (befriedigend) o 3,1 - 4,0 (ausreichend) - 4,1 - 5,0 (ungünstig)									
Quelle: ADAC e.V.									

von 5,0 auf dem letzten Platz. Beide Produkte wurden in der Kategorie Sicherheit abgewertet. Denn werden die Stationen zum Laden parallel an einen Pkw und ein Solarpanel angeschlossen, drohen Überspannungen, die Schäden am Fahrzeug verursachen können. Der Nutzer wird weder an den Geräten noch in den Gebrauchsanweisungen darauf hingewiesen, dass die beiden Anschlüsse nicht gleichzeitig genutzt werden dürfen.

Der ADAC empfiehlt, dass sich Nutzer vor dem Kauf über die Einsatzzwecke der Powerstation im Klaren sind. Denn der ADAC Test zeigt, dass für die unterschiedlichen Einsatzgebiete der Akkus unterschiedliche Modelle in Frage kommen. In einem Wohnmobil lohnt sich der Griff zu einem Modell mit Ruhemodus, damit man nicht von einem lauten Lüfter gestört wird. Wird die Powerstation fest verbaut, ist eine Steuerung per App von Vorteil. Einige Modelle verfügen zudem über einen erweiterbaren Speicher, was zusätzliche Flexibilität bietet.



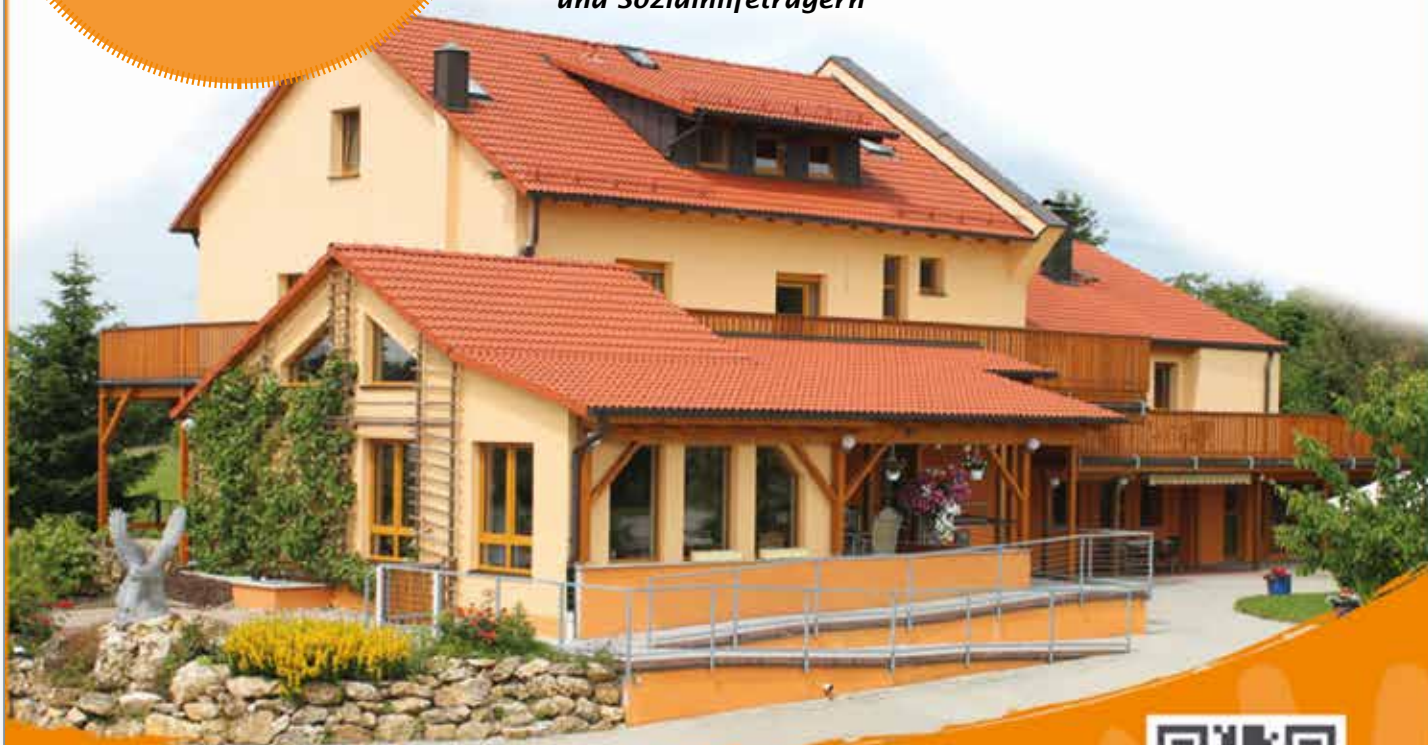


Barth
Pflegeheim-Alternative
Parsberg / Willenhofen

Senioren-Pflege-Wohngemeinschaft
- für alle Pflegegrade -

Wir stellen ein:
Pflegekräfte
(m/w/d)
auch ungelernt

- *Selbstbestimmtes Leben in angenehmer, familiärer Wohlfühlatmosphäre*
- *Eine kostengünstige Alternative zum Alten-/Pflegeheim*
- *Für hilfs- und pflegebedürftige Menschen aller Pflegegrade*
- *Sehr gut geeignet für an Demenz erkrankte Menschen*
- *Maximal 12 Bewohner je Wohngemeinschaft*
- *Geringer monatlicher Eigenanteil von ca. 2.000 €*
- *Abrechnung mit Pflegekassen, Krankenkassen und Sozialhilfeträgern*



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