

ISSN 2509-8330



KOSTENLOS
zum Mitnehmen

Juraland

N° 3 / Ausgabe Sommer 2026 / 10. Jahrgang

Das Magazin aus dem ehemaligen Landkreis Parsberg



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



Liebe Leserinnen und Leser



© Foto: Joulou pixelio

Schön bunt ist der Falter auf unserem Titelbild! Wir alle beobachten sie gern, die Gaukler der Lüfte, wenn sie mit ihren zerbrechlich wirkenden Flügeln von Blume zu Blume über die Wiesen flattern und den Nektar durch ihre zierliche Rüssel saugen. Doch wie lange wird die bunte Welt der Schmetterlinge, Libellen, Hummel, Bienen und Käfer noch überleben? Oder die Vielfalt der Vogelwelt? Es ist eine schlimme Entwicklung: Zunehmend verstummt das Summen über blühenden Wiesen, das Gezwitscher in den Bäumen. Vögel und Insekten finden keine Nahrung mehr und Pestizide zerstören ihre Lebensräume. Die gute Nachricht ist, dass jeder, der etwas dagegen tun will, selbst viel Gutes bewirken kann. Nachhaltige Tipps zum Umweltschutz vermittelt zum Beispiel der Bund Naturschutz, der in allen größeren Orten aktiv ist.

Viele der Ausflugsangebote, die Sie in unserem neuen Juraland-Heft finden, entführen Sie in die Natur und regen dazu an, sie in vollen Zügen zu genießen. Die Ziele im Altmühl-, Laber- und Naabtal, im Nürnberger Land oder im Oberpfälzer Wald liegen alle quasi vor der Haustür und bieten neben sportlichen Aktivitäten, Erholung und Entspannung auch vielfältige kulinarische Genüsse.

Sonnige Sommertage
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: Gaby Stein | pixelio

DRUCK:
SCHMIDL DRUCK + MEDIEN 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 **HEILPFLANZE DES JAHRES 2026**
Die Nachtkerze
- 15 **HEILPFLANZEN IM SOMMER**
Lavendel, Herzgespannkräut
- 16 **REZEPTE**
Gesunde Sommerküche
- 19 **LITERATUR-TIPPS**
Neue Bücher
- 20 **GEWINNSPIEL**
Finden Sie die Fehler
- 21 **RUND UM'S RAD**
ADFC zur DB-Konferenz
- 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, 7.-17.08.26

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

07.08. Traditioneller Auszug ·
10.08. Lampionfahrt mit Niederfeuerwerk ·
11. und 17.08. Kinder- und Familientag mit
halben Fahrpreisen und Sonderangebote für
alle bis 19 Uhr · 17.08. Prachtfeuerwerk

gaubodenvolksfest.de

OSTBAYERNISCHAU

DIE VERBRAUCHERAUSSTELLUNG

STRAUBING 8.-16.08.26 EINTRITT FREI!

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

ostbayernschau.de

14.08.2026
Schnäppchen-
Freitag

www.ausstellungen-gmbh.de

SR.erleben

Leinen los zur Auszeit auf dem Wasser:
Die schönsten Schiffsausflüge in Ostbayern



Tatzlwurm Essing © Foto: Stefan Grötsch

REGENSBURG: Den besten Blick auf Natur, auf Burgen und Städte hat man vom Wasser aus. Sanft plätschern die Wellen gegen das Schiff und die Landschaft zieht ruhevoll an einem vorbei. Die Hektik des Alltags bleibt zurück am Ufer und mit ihr der Blick auf die Uhr. Denn an Bord eines Schiffes folgt die Zeit eigenen Gesetzen. Mit diesen drei Tipps wird aus wenigen Stunden ein Kurzurlaub:

Schiffahrt zum Nepal-Himalaya-Pavillon ab Regensburg

Vom Welterbe zur spirituellen Welt des Fernen Ostens: Ab Regensburg donauabwärts nach Bach und anschließend per Bus weiter zum Nepal-Himalaya-Pavillon bei Wiesent führt der Tagesausflug der Schiffahrt Klinger.

Dort warten fernöstliche Gartenkunst mit mehr als 6.000 Pflanzenarten, Tempelanlagen und Ausblicke über die Donaulandschaft. Zwei Stunden lang kann man durch den wunderschön angelegten Park spazieren und das exotische Ambiente genießen, danach geht es zurück nach Regensburg. Die nächste Fahrt findet am 05. Juli statt und kostet 45 Euro pro Person.

www.schiffahrtklinger.de

Erlebnistour mit dem Kristallschiff ab Passau

Auf der Donau bei Passau wird der Schiffsausflug zu einer unvergess-



© Foto: Tourismusverband-Ostbayern-Gerhard Illig Blick auf die Altstadt von Passau

lichen Bühnenszenierung: Das Kristallschiff der Reederei Wurm & Noé ist mit rund einer Million Swarovski-Kristallen ausgestattet und fährt in etwa zwei Stunden von Passau nach Kasten, Obernzell und zurück. An Bord treffen Wasser- und Lichteffekte auf Kulissen wie „Neptuns Reich“, Wassertheater und die glitzernde Welt der Nixe Isa – eine Mischung aus Sightseeing-Tour und Show, welche die klassische Rundfahrt im Donautal zu einem spektakulären Erlebnis macht. Der Preis pro Person beträgt 21 Euro, Kinder von sechs bis 13 Jahren zahlen die Hälfte.

www.donauschiffahrt.eu

Burgenrundfahrt im Altmühltal ab Riedenburg

Prächtige Burgen im Altmühltal zwischen Riedenburg und Essing sind die Stars der Rundfahrt auf dem Main-Donau-Kanal. Die malerisch auf einem Felsvorsprung gelegene Burg Prunn, die Rosenberg und die Burgruinen Randeck, Rabenstein und Tachenstein ziehen als entzückende Fotomotive vorbei. Nicht minder spektakulär spannt sich der „Tatzlwurm“, eine der längsten Holzbrücken Europas, in Essing über den Kanal. Die Linienfahrt dauert eineinhalb Stunden, startet in der Saison meist um die Mittagszeit und kostet 13 Euro für Erwachsene, Familientickets gibt es für 34,50 Euro.

www.schiffahrt-kelheim.de



Nepal-Himalaya-Park in Wiesent © Foto: Ulrike Romeis

Voller Klang am Skihang: Volksmusik-Festival „BLECHamBERG“

NEUMARKT: Von Polka und Marsch über Tanzmusi bis zu Dixieland: Etwa 33 Gruppen mit über 400 Musikern zeigen am 12. Juli 2026 in Neumarkt i.d.OPf. die ganze Bandbreite der Blasmusik. Das Festival „BLECHamBERG“ feierte 2024 eine erfolgreiche Premiere und erlebt nun seine zweite Auflage.

Das wohl größte Blasmusikfestival Nordbayerns wird komplett ehrenamtlich organisiert und begeistert nicht nur mit seiner Bandbreite, sondern auch mit seiner besonderen Atmosphäre. Ort des Geschehens ist der idyllisch gelegene Neumarkter Ortsteil Voggenthal: Wo im Winter die Ski-begeisterten am „Monte Voggo“ ins Tal wedeln, geben sich an drei Spielstätten rund um die „Ski Alm“ die Musiker die Ehre. Darunter sind vertraute Namen wie „BlechXpress“ und „Die Fexer“, die schon beim „Woodstock der Blasmusik“ auf der Bühne standen, oder „7 Rhöner FRANKen“, ehemalige Finalisten beim Grand Prix der Volksmusik, sowie „BÖHMISCH BLECH“, „Dezent Böhmisches“, „Edelholzmusi“ und weitere aus Volksmusiksendungen bekannte Gruppen.

Sie reisen aus sämtlichen bayerischen Regierungsbezirken und in einem Fall aus Österreich an. Darüber hinaus treten zahlreiche Musikanten aus dem Landkreis Neumarkt auf. Diese machen etwa die Hälfte der Auftritte aus. Von der großen Blaskapelle über kleinere Gruppen bis hin zum Duo ist alles vertreten. Auch das musikalische Spektrum ist groß: Fans klassischer Blasmusik kommen ebenso auf ihre Kosten wie diejenigen, die moderne Brass-Klänge oder Popmusik-Stücke in neuen Arrangements erleben möchten. Los geht es morgens um neun Uhr mit einem Gottesdienst, danach ist nonstop Live-Musik geboten – und das bei freiem Eintritt. Die drei Bühnen lassen sich bequem in rund zehn Minuten erwandern, sodass das



© Foto: Christian Rein

Publikum nach Lust und Laune von einer zur anderen wechseln kann. Alphornbläser, Böllerschützen und Goaßlschnalzer sorgen für das Rahmenprogramm. Als Highlight treten die Blaskapellen am Nachmittag gemeinsam auf: Fünf Stücke und fünf unterschiedliche Dirigenten wurden dafür ausgewählt, wobei einer davon seine eigene Komposition zur Aufführung bringt. Die gastfreundlichen Voggenthaler, vor allem der Skiverein Voggenthal e.V., stemmen nicht nur die Organisation des Festivals, sondern sorgen auch noch dafür, dass die Gäste zur zünftigen Musik die passende Verpflegung genießen können.

Mehr Infos: www.tourismus-neumarkt.de/highlights

Vorverkauf läuft: Neumarkter Konzertfreunde bieten vielseitige Saison



© Foto: Kaupo Kikkas

NEUMARKT: Der Kammermusiksaal im Historischen Reitstadel in Neumarkt i.d.OPf. zählt mit seiner Akustik zu den besten der Welt – und die „Neumarkter Konzertfreunde“ sorgen dafür, dass Musikliebhaber seinen Klang bei ausgewählten Konzerten genießen können. Elf Termine stehen für die Saison 2026/2027 im Kalender; der Vorverkauf läuft bereits. Geboten wird ein hochkarätiges Programm, bei dem bekannte Solokünstler und Ensembles auf neue Talente treffen.

Beim Eröffnungskonzert am 23. September 2026 präsentieren Geigerin Esther Hoppe, Máté Szűcs an der Viola, die Cellisten Christian Poltéra und István Várdai sowie Hornist Ben Goldscheider und die Pianisten Schaghajegh Nosrati und Juho Pohjonen ein eigens für den Reitstadel konzipiertes Programm. Danach darf sich das Publikum unter anderem auf das Oberon Trio und Startenor Ian Bostridge (13. November 2026), Stargeigerin Lisa Batiashvili mit Pianist Giorgi Gigashvili (24. März 2026) und die preisgekrönte „lautten



© Foto: Robert Paul Kothe

compagniey BERLIN“ unter der Leitung von Wolfgang Katschner (27. Januar 2027) freuen.

Letztere widmet sich neben den originalen Barockmeistern auch modernen Popsongs, die in neuen Arrangements präsentiert werden – und illustriert so die musikalische Bandbreite der Konzertreihe, die von berühmten Werken der Klassik über selten gespielte Stücke bis hin zu zeitgenössischen Kompositionen reicht (www.neumarkterkonzertfreunde.de).

Pionier der Fernradwege:
1986 wurde die „Tour de Baroque“ eingeweiht



Radler vor der Wallfahrtskirche Mariahilf Freystadt, © Foto: Anton Mirwald

NEUMARKT: Radeln, die Natur genießen und zwischendurch barocke Bauwerke entdecken, allen voran die von der Künstlerfamilie Asam gestalteten Kirchen: Diese Idee führte vor 40 Jahren zur Ausschilderung der „Tour de Baroque“.

Als erster Radfernweg Ostbayerns führte sie bei ihrer Einweihung 1986 von Neumarkt i.d.OPf. über Kelheim bis Passau. Vorausschauend legte man Wert auf eine gute Bahnanbindung und schuf mangels amtlicher Vorlagen eigens ein Zeichen für die durchgehende Beschilderung.

Heute verlaufen der Fünf-Flüsse-Radweg und der Donauradweg teils auf der Trasse der „Tour de Baroque“, während diese zur Rundtour umgestaltet wurde, die auf 56 Kilometern Neumarkt i. d. OPf.,

Freystadt und Berching verbindet.
Mehr dazu: www.tourismus-neumarkt.de/radwege



Musikalische Kostbarkeiten in Bad Abbach –
Klassische Musik im Kursaal und musikalisches Picknick im Kurpark

BAD ABBACH: Sie bringen den Kursaal in Bad Abbach zum Klingen: Obligatgeige, Cello, Kontrabass, Schlagzeug, Schimmel-Flügel und Gesang. Die klassischen Konzerte des Ensemble7 unter Leitung von Markus Koppe setzten die lange Tradition der Kurkonzerte, die es seit 1950 in Bad Abbach gibt, auf die leichte Weise eines hervorragenden Salonorchesters fort.

Die Veranstaltungen beginnen um 19:00 Uhr und enden gegen 20:30 Uhr. Der Eintritt beträgt 5 Euro, mit Gästekarte nur 2 Euro. Termine: 09.08./23.07./06.08./20.08./03.09./17.09.2026
<https://www.bad-abbach.de/erleben/kurhaus/ensemble7>

Musikalisches Picknick im Kurpark
Wer Musik mit einem gemütlichen Picknick im Grünen verbinden will, kommt am 18. Juli nach Bad Abbach. Die Bläserphilharmonie Regensburg unter Leitung von Markus Hein präsentiert dort ab 16.00 Uhr symphonische Werke aus dem Rock-Genre oder aus Filmmusik. Ein gut gefüllter Picknickkorb und eine Decke unter alten Bäumen oder am Bachlauf – mehr braucht es nicht für einen stimmungsvollen, besonderen Nachmittag. Der Eintritt ist frei. Bei Regen entfällt das Konzert. <https://www.bad-abbach.de/erleben/entspannend/kurpark/> und https://www.bad-abbach.de/veranstaltungen/musikalisches_picknick_mit_der-697085-12614111

© Fotos: Zweckverband Mitterdorf|Woldlife Photography

Zwei Kilometer Schweben auf der längsten Flyline der Welt:
Am Almburg entspannt durch den Wald gleiten

PHILIPPSREUT: Früher reines Wintervergnügen, heute ganzjähriger Erlebnisberg für Jung und Alt: Der Almburg in Mitterdorf im Bayerischen Wald startet fulminant in die Sommersaison. Attraktionen wie der rund fünf Kilometer lange Spieleweg mit Rutschen und Schaukeln, der Erlebnisspielplatz am Almburggipfel und die neue Sesselbahn ab Ortsmitte bieten ab sofort barrierefreien Ausflugsspaß inmitten der Natur. Das Highlight aber ist die neue Flyline. Mit fast 2.000 Metern Länge ist sie weltweit die längste ihrer Art.

Sanfter Flug durch Baumkronen für Familien und Naturfreunde
Den Sommergästen bietet die Flyline eine völlig neue Erfahrung. Sie vereint die Eigenschaften einer Zipline, einer Achterbahn und einer Sommerrodelbahn. In engen und weiten Schwüngen bringt sie die Fahrgäste sanft und fast lautlos nach unten und überwindet dabei knapp 300 Höhenmeter.

Mit gemächlichem Tempo geht es in 15 Minuten durch den Wald, drei bis acht Meter über dem Boden, den Baumkronen ganz nah. Ein fliehkraftgebremster Rollwagen, der an einem Tragrohrsystem aus Edelstahl zwischen den Bäumen entlang gleitet, ermöglicht eine sichere und kontrollierte Abfahrt. Die Anlage ist komplett barrierefrei und somit auch für Menschen mit Handicap und Kinder bestens geeignet.

Geöffnet hat die Flyline immer von Donnerstag bis Sonntag zwischen 10 Uhr und 17 Uhr. Der Preis inklusive Bergfahrt mit der 6er-Sesselbahn beträgt für Erwachsene 24 Euro und für Kinder von fünf bis 15 Jahren 19 Euro. Zudem gibt es Familienangebote und günstige Saisonpässe.



Weitere Informationen unter: www.mitterdorf.info und www.mitterdorf.info/#popup



SIERRA LEONE: Der Krankenpfleger Charles Jormoh von ÄRZTE OHNE GRENZEN kümmert sich im Hangha-Krankenhaus in Kenema um ein Neugeborenes.
© Peter Bräunig

MIT IHREM TESTAMENT
LEGEN SIE ZUKUNFT
IN SICHERE HÄNDE

Geben Sie mit Ihrem Testament etwas Wesentliches weiter: Hilfe und Hoffnung. **Wir beraten Sie gerne umfassend und unverbindlich zur Testamentsspende.**

Jetzt Broschüre bestellen!
Tel. 030 700 130-145
www.aerzte-ohne-grenzen.de/testamentsspende



Vier zauberhafte Entdeckungen vor den Toren Regensburgs: Idyllische Natur, historische Schätze und Geheimtipps

REGENSBURG: Vier Ausflüge rund um Regensburg zeigen, wie nah das Besondere liegt – und wie schnell aus einem kurzen Trip ein unvergessliches Erlebnis wird. Schon wenige Minuten hinter den historischen Mauern der Stadt beginnt eine Region, die überrascht, verzaubert und neugierig macht. Wer hier aufbricht, taucht ein in lebendige Geschichte, entdeckt versteckte Naturparadiese und folgt den Spuren großer Künstler und Visionäre.

Burg Wolfsegg

Den Auftakt bildet die eindrucksvolle Burg Wolfsegg, eine der am besten erhaltenen Ministerialenburgen des späten Mittelalters. Beim Rundgang entfaltet sich eine lebendige Zeitreise: dunkle Gewölbekeller, gemütliche Stuben und geheimnisvolle Räume erzählen vom Alltag vergangener Jahrhunderte. In der Dauerausstellung „Leben auf einer Oberpfälzischen Burg“ erwecken lebensgroße, mit viel Liebe zum Detail gestaltete Nachbildungen von Rittern, Burgfräulein und Dienstmägden die Räume der Burg zum Leben. Und ganz sicher hört man dort von der „Weißen Frau“.

Kallmünz „Perle des Naabtals“

Nur wenige Kilometer weiter entfaltet Kallmünz seinen ganz eigenen Zauber. Eingebettet zwischen Vils und Naab, gilt der Ort nicht ohne Grund als „Perle des Naabtals“.

Schon Künstler wie Wassily Kandinsky und Gabriele Münter ließen sich von der malerischen Kulisse inspirieren. Heute zieht vor allem der Schlossberg mit seiner Burgruine alle Blicke auf sich. Wer den steilen Fuß- und Treppenweg hinaufsteigt, wird mit einem fantastischen Panorama belohnt. Wieder unten angekommen, bummelt man durch den historischen Ortskern, besucht die Kunstgalerien



Burg Wolfsegg

© Foto: Tourismusverband Ostbayern | Frank Heuer

und lässt den Aufenthalt mit regionalen Köstlichkeiten ausklingen.

Der Nepal-Himalaya-Park in Wiesent

Ein Kontrastprogramm bietet der Nepal-Himalaya-Park in Wiesent – ein Ort der Ruhe, der zugleich botanische Vielfalt auf höchstem Niveau präsentiert. In einem ehemaligen Steinbruch entfaltet sich eine faszinierende Gartenlandschaft mit Tausenden Pflanzenarten. Brücken, Tore und ein kunstvoll gestalteter Pavillon schaffen dabei eine Atmosphäre, die weit über einen klassischen Parkbesuch hinausgeht. Sie öffnet den Sinn für die Schönheit, Artenvielfalt und kulturellen Austausch.

Auf dem Fluss zur Walhalla

Den Abschluss bildet eine Reise auf der Donau – mit dem Schiff zur Walhalla. Während sich die Landschaft langsam öffnet, erhebt sich der monumentale Bau eindrucksvoll über dem Fluss. Der klassizistische Ruhmestempel, inspiriert vom Parthenon, würdigt bedeutende Persönlichkeiten im deutschsprachigen Raum.

Die Kombination aus entspannender Schifffahrt und dem Erlebnis der großzügigen Ruhmeshalle, aber auch ein Besuch am schicken Kiosk mit Erfrischungen mit kleinen Snacks macht diesen Ausflug zu einem Erlebnis der Extraklasse.

Wer sich Zeit nimmt, das Umland der UNESCO-Welterbestadt Regensburg zu erkunden, wird mit außergewöhnlichen Eindrücken belohnt und entdeckt die einzigartige Fluss- und Juralandschaft der Oberpfalz.

Infos: www.landkreis-regensburg.de/freizeit-tourismus



Nepal-Himalaya-Park in Wiesent

© Foto: Ulrike Romeis

Mit dem Naabtal-Express auf Entdeckungstour zu den schönsten Zielen im Landkreis Tirschenreuth



TIRSCHENREUTH: Pünktlich zum Start der neuen Freiluftsaison nimmt der Naabtal-Express im Oberpfälzer Wald wieder Fahrt auf. Bis 31. Oktober ist der Rad- und Freizeitbus samstags, sonntags und an Feiertagen zu den schönsten Touren und Sehenswürdigkeiten rund um Tirschenreuth unterwegs.

Radlern auf dem Waldnaabtal-Radweg beliebt. Nun lädt er wieder zur genussvollen Pause mitten im Naturschutzgebiet ein.

Weitere Informationen unter:

www.oberpfaelzerwald.de und
www.oberpfaelzerwald.de/rad-und-freizeitbus-tir

Die Strecke führt von Tirschenreuth über Falkenberg, Friedenfels und Wiesau nach Erbdorf, Waldeck, Neusorg und Fichtelberg. So lassen sich Wanderungen und Radtouren im Naturpark Steinwald, gesellige Zoigl-Besuche und erlebnisreiche Ausflüge nachhaltig und bequem ohne Auto unternehmen. Im Radanhänger haben bis zu 16 Bikes Platz. Einzelgäste und Familien fahren auch ohne Reservierung mit, Gruppen melden sich vorab an.

Tipp: Genusspause im Waldnaabtal

Im idyllischen Waldnaabtal, erreichbar über die Haltestelle in Falkenberg, gibt es pünktlich zur Ausflugsaison eine besonders erfreuliche Nachricht: Die bekannte Ausflugsstätte „Blockhütte“ ist wieder bewirtschaftet. Viele Jahre war der Biergarten bei Goldsteig-Wanderern und

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

HUFEISEN

Veldensteiner Forst

Wasserreiches Radvergnügen: Auf der Vier-Flüsse-Tour zwischen Auen und Höhenzügen radeln

NABBURG: Magerrasen auf Granit, Ziegen, Rebhühner, herrliche Ausblicke und immer wieder das beruhigende Murmeln des Wassers: Unterwegs auf der Vier-Flüsse-Tour ab Pfreimd tauchen Radler in die überraschend vielseitigen Landschaften des Oberpfälzer Waldes ein. Mit der Burg Trausnitz und der Burg Haus Murach liegen auch zwei bedeutende Sehenswürdigkeiten am Weg. Letztere bietet einen fantastischen Weitblick über den Oberpfälzer Wald. Den Burgschlüssel holt man sich einfach beim Burgwart in Obermurach.

Radrunde durch Flusstäler und auf ehemaliger Bahntrasse
Ausgehend von der Stadt Pfreimd führt die mittelschwere, rund 60 Kilometer lange Runde zu Beginn entlang der gleichnamigen, naturbelassenen Flussaue. Kurz vor Trausnitz biegt sie ab und sammelt ordentlich Höhenmeter. Zwischen dem Pfreimd- und Murachtal wartet ein Bergrücken, doch die Anstrengung wird durch herrliche Ausblicke belohnt. Am höchsten Punkt der Tour, bei Gleiritsch, gibt es noch einige Rebhühnervorkommen, die man mit etwas Glück in der Feldflur erspähen kann.

Die Burgruine Haus Murach hinter sich lassend, begegnet man nun dem zweiten der vier Flüsse: der Murach. Hier geht es wieder wesentlich entspannter weiter auf der ehemaligen Bahntrasse bis nach Zangenstein, wo die Murach in die Schwarzach mündet. Idyllisch führt der Weg an den Mäandern des Wasserlaufes vorbei, bis man schließlich auf die Hauptader des Oberpfälzer Waldes trifft: die Naab. Flussaufwärts führt die Tour das letzte Stück an Nabburg mit



© Foto: Oberpfälzer Wald | Thomas Kujat

historischer Altstadt vorbei zurück zum Ausgangspunkt in Pfreimd. Verpflegung entlang der Strecke bieten verschiedene Einkehr- und Einkaufsmöglichkeiten sowie die Dorfläden in Trausnitz und Gleiritsch. Die autofreie Anreise: Pfreimd hat einen Bahnhof, weshalb bei diesem Radabenteuer das Auto zuhause bleiben kann.

Details zur Tour, kostenlose Radkarten und weitere Informationen unter www.oberpfaelzerwald.de und www.oberpfaelzerwald.de/vier-fluesse-tour

Elf Touren und 915 Kilometer: Biergenuss und Naturerlebnis per E-Bike zwischen Niederbayern und Böhmerwald

FREYUNG/GRAFENAU: Elf Touren, knapp 915 Kilometer Strecke, über 15.700 Höhenmeter und dazwischen Brauereien, Wirtshäuser, Biergärten und Klosterorte: Mit „Bierkultur auf zwei Rädern“ ist ein neues digitales Radangebot entstanden, das Bierliebe und Bewegungslust perfekt verbindet.

Die kuratierten Routen führen durch einige der schönsten Landschaften Niederbayerns und des Böhmerwaldes: durch den Bayerischen Wald, das Rottal, das Donautal und hinüber ins obere Mühlviertel. Sie richtet sich besonders an E-Biker, Gravel-Fahrer und Genussradler, die Naturerlebnis und regionale Geschmacksmomente miteinander verbinden wollen. Insgesamt umfasst das Angebot drei Mehrtagestouren sowie acht Rundtouren, die sich ideal als Tagestouren eignen.

Brauereien, Wirtshäuser und Biergärten als Genuss-Stopps entlang der Route
Entlang jeder Strecke wartet mindestens eine Brauerei oder ein Gastgeberbetrieb mit ausgewiesener Bierkompetenz, von der Klosterbrauerei über das traditionelle Wirtshaus bis zum Biergarten mit regionaler Küche. Die Einkehrmöglichkeiten sind als Highlights entlang der Route markiert und bieten Inspiration, ohne eine fixe Reihenfolge oder Pflichtstopps vorzugeben. So bleibt genug Raum, die Tour ganz nach eigenem Tempo und persönlichem Geschmack zu gestalten.

Digital geplant, vor Ort genossen:
Alle Touren auf der Outdoor-Plattform Komoot



© Foto: Oberpfälzer Wald | Thomas Kujat

Die elf Touren sind auf Komoot abrufbar inklusive Streckenverlauf, Höhenprofil und den wichtigsten Infos zu den bierkulturellen Stationen. Die Nutzung funktioniert sowohl über die Komoot-App als auch bequem im Webbrowser.

Weitere Informationen, GPX-Daten und Links unter www.freyung-grafenau.de und www.bierkulturregion.de/radltouren.

Nachtkerze: Licht ins Dunkel bringen



Am Tag wird sie oft nicht wahrgenommen: In ihrem ersten Jahr bildet sie nur eine eng am Boden anliegende Rosette aus länglich-eiförmigen Blättern von dunkelgrüner, teilweise rötlich angelaufener Farbe. Im zweiten Jahr fällt die krautige Pflanze auch kaum ins Auge. Wer allerdings der Nachtkerze einmal in den frühen Abendstunden beim Aufblühen zugesehen hat, ist fasziniert. Innerhalb von Sekunden bricht die Knospe auf und die vier hellgelben Kronblätter entfalten sich. Bis zum vollständigen Erblühen der einzelnen Blüte vergehen nur wenige Minuten. Dieses Naturschauspiel ist in Mitteleuropa einzigartig

Der NHV Theophrastus zeichnet *Oenothera biennis* – die Gemeine Nachtkerze – als die Heilpflanze des Jahres 2026 aus. Diese „schöne und familienfreundliche, weil in ihrer Gesamtheit essbare Pflanze“, wie es aus der verantwortlichen Jury heißt, soll damit besonders in Hinblick auf ihr Gesundheits- und Heilpotenzial stärkere Beachtung finden.

Ihre eigentliche Heimat sind die nordwestlichen Gebiete Nordamerikas. Die ersten Bewohner dieser Gegenden nutzten sie auf vielfältige Weise als Nahrungs- aber auch Arzneimittel. Nachweislich im 17. Jahrhundert wird die Gemeine Nachtkerze in Deutschland kultiviert

Schätzte man sie zu Anfang als Zierpflanze, erkannte man später ihren Nutzen als Nahrungsmittel. Die Blüten sind eine angenehm süße Dekoration von Desserts und Salaten. Die jungen Blätter schmecken gedünstet oder als Blattgemüse in Suppen.

Die Samen verfeinern Müslis, Salate und Brote. In weiten Teilen wurde die Nachtkerze Schinkenwurz genannt, weil ihre Pfahlwurzel farblich an diesen erinnert und sie als kräftigende, nahrhafte Speise hochgelobt wurde.

In den 1980er Jahren entdeckten Wissenschaftler der Universität Würzburg, dass das aus den Samen der Nachtkerze gewonnene Öl die für uns lebenswichtige und bei Pflanzen selten vorkommende γ -Linolensäure in beachtlicher Menge enthält. Gemeinsam mit der ebenfalls enthaltenen essentiellen Linolsäure bietet Nachtkerzenöl somit eine ungewöhnliche Komposition mehrfach ungesättigter Fettsäuren. Bekannt als Omega-Fettsäuren sind sie aufgrund ihres chemischen Aufbaus besonders reaktionsfreudig am Stoffwechsel beteiligt. Ein achtsamer Einsatz ist angeraten: Bekannte Nebenwirkungen bei der Anwendung von Nachtkerzenöl sind gelegentliche Magenverstimmungen und selten allergische Reaktionen.

Die Funktion und Regeneration unserer Haut profitiert in besonderem Maß von der γ -Linolensäure, sodass eine Kombination aus innerlicher und äußerlicher Anwendung sinnvoll erscheint. Das Gehirn benötigt für eine gesunde Entwicklung ebenfalls die genannten Fettsäuren. Konzentrationsschwierigkeiten bei Kindern werden erfolgreich auch mit Nachtkerzenöl behandelt. Aufgrund hormonregulierender Eigenschaften beruhigt Nachtkerzenöl und eignet sich zur Begleitung der Menstruation und Wechseljahre sowie bei Schlafstörungen. Als erforderliche Voraussetzung für die Bildung körpereigener Gewebshormone unterstützt γ -Linolensäure schließlich auch bei der Heilung entzündlicher Prozesse

Die Europäische Arzneimittelagentur anerkennt aufgrund langjähriger Erfahrungen, dass Nachtkerzenöl bei juckender, trockener Haut innerlich angewendet hilft. Wissenschaftler kommen diesbezüglich zu widersprüchlichen Ergebnissen und die meisten Anwendungen werden allein der Volksmedizin zugeschrieben, weil weiterführende Studien fehlen.

Mit der Wahl zur „Heilpflanze des Jahres“ stellt der NHV Theo-

phrastus zum wiederholten Male eine Pflanze in den Fokus, welche im überlieferten Wissen zu den geschätzten, vielseitig einsetzbaren Vertretern ihrer Art gehört, aktuell aber eher als vergessen beziehungsweise umstritten gilt. „Die Nachtkerze gehört leider noch zu den unterschätzten Drogen.“, begründete daher der Juryvorsitzende, Heilpraktiker Konrad

Jungnickel, das Wahlergebnis. Geben wir dieser vielseitigen und bezaubernden Pflanze die Chance: Gehen wir auf Entdeckungsreise zu ihren kulinarischen und pharmazeutischen Seiten.

NHV Theophrastus



URKUNDE

Heilpflanze des Jahres 2026

GEMEINE NACHTKERZE

(*Oenothera biennis*)

Die vom Vorstand des Vereins NHV Theophrastus berufene Jury hat für die Vereinstätigkeit mehrheitlich die Gemeine Nachtkerze zur „Heilpflanze des Jahres 2026“ gekürt.

Konrad Jungnickel
Vorsitzender der Jury

Prof. Dr. Christian Güldner
1. Vorsitzender des Vereins

Verein zur Förderung der naturgemäßen Heilweise
nach Theophrastus Bombastus von Hohenheim, gen. Paracelsus e.V.
Sitz München

München, den 3. Juni 2025
Organisationsbüro: Reichenhainer Straße 175, 09125 Chemnitz

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.



Herzgespannkraut



Allgemeines

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

Inhaltsstoffe und Wirkung

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

Verwendungsformen und Darreichung

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

Sonstiges

Unkundige sollten besser nicht selbst mit Herzgespann experimentieren.

Schweinemedallions mit Pfifferlingen und Reis

Zutaten für 4 Personen:

250 g Reis	60 g Butter
1 großes Schweinefilet (500-600 g)	100 ml Weißwein
200 g Pfifferlinge	100 ml Fleischbrühe
1 kleine Zwiebel	1-2 EL Stärke
weißer Pfeffer, Salz	200 ml Sahne
	3 EL gehackte Petersilie

» Das Schweinefilet säubern, kalt abbrausen, trocken tupfen und in 12 gleich dicke Medallions schneiden. Die Pfifferlinge putzen, große Pilze halbieren. Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Reis nach Packungsanweisung kochen.

» Inzwischen die Medallions pfeffern und in 30 g heißer Butter von beiden Seiten rundum braun anbraten, anschließend pfeffern, salzen und warm stellen. Den Bratenfond mit Wein und Brühe löschen und einkochen lassen. Die Stärke mit der Sahne kalt anrühren, zugeben und aufkochen lassen.

» In einer zweiten Pfanne die restliche Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Pfifferlinge zugeben, 5 Minuten mitdünsten und mit Petersilie bestreuen. Schweinemedallions mit Pfifferlingen, Sauce und dem Reis auf Tellern anrichten.



Nährwerte pro Portion

Energie: 646 kcal / 2.704 kJ
Eiweiß: 36,8 g
Fett: 31,3 g
Kohlehydrate: 53,1 g



Kartoffelsalat

Ob in der Variante mit Essig und Öl wie im Süden oder mit Mayonnaise wie im Norden, der Kartoffelsalat gehört einfach zur guten deutschen Küche dazu.

Zwar gibt es mittlerweile die beliebte Beilage fix und fertig im Kühlregal, doch ist die eigene Herstellung gar nicht so schwer, wie dieses einfache Rezept zeigt.

Kartoffelsalat mit Endiviensalat

» Die Kartoffeln als Pellkartoffeln zubereiten, pellen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Den Endiviensalat putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und durch die Presse drücken.

» Salz, Pfeffer und Knoblauch in eine große Salatschüssel geben, mit Weinessig und Sonnenblumenöl verrühren. Die Kartoffeln zugeben, das Salatdressing unterheben und 20 Minuten durchziehen lassen.

» Endivienstreifen und Zwiebelringe unterheben und mit grob geschrotetem roten Pfeffer bestreut servieren.



Nährwerte pro Portion

Energie: 370 kcal / 1.549 kJ
Eiweiß: 6,1 g
Fett: 20,6 g
Kohlehydrate: 38,8 g



Grillplatte mit Dips

Zutaten für 8 Personen:

4 Schweinekoteletts	Curry
4 Hähnchenschenkel	Paprikapulver
4 Bratwurstschnecken	4 Tomaten
4 große Kartoffeln	4 Champignons
4 Maiskolben	250 g Sauerrahm
4 Zucchini in Hälften gebraten	fein gehackte Petersilie
4 gelbe Paprikaschoten	Paprikapulver
Salz, Pfeffer	125 ml Rapsöl zum Bestreichen

» Die Fleischstücke und die Bratwurstschnecken kalt abbrausen und gut trocken tupfen. Die Schweinekoteletts mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hähnchenschenkel kräftig mit Salz, Pfeffer, Curry und Paprikapulver würzen. Die Bratwurstschnecken mit Öl bestreichen. Die Kartoffeln gründlich waschen, bürsten, gut abtrocknen und in Alufolie einwickeln. Die Folienkartoffeln am seitlichen Rand in die Glut legen und etwa 30-35 Minuten garen lassen.

» In der Zwischenzeit die Maiskolben waschen, putzen und etwa 10 Minuten – ohne Salz! – vorkochen. Die Zucchini, die Paprikaschoten, die Tomaten und die Champignons waschen, putzen und abtrocknen. Die Paprikaschoten in Hälften schneiden. Die Tomaten kreuzweise einschneiden. Die Zucchini der Länge nach teilen. Die Champignons in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit Öl bepinseln und auf den Rost legen, Zucchini, Paprika, Tomaten und die Maiskolben etwa 8-10 Minuten grillen, die Champignonscheiben etwa 2-3 Minuten.

» Die Folienkartoffeln nach dem Garen aus der Alufolie herausnehmen, halbieren und nochmals kurze Zeit auf dem Grill rösten. Nach dem



Grillen die Tomaten, die Maiskolben und die Champignonscheiben salzen und pfeffern, Maiskolben und Pilzscheiben außerdem mit Petersilie bestreuen. Sauerrahm cremig rühren, die fein gehackte Petersilie unterheben und die gegrillten Kartoffelhälften damit garnieren.



Nährwerte pro Portion

Energie: 717 kcal / 3.054 kJ
Eiweiß: 50,2 g
Fett: 40,2 g
Kohlehydrate: 37,0 g

Gemüsepfanne mit Rindfleisch

Zutaten für 4 Personen:

400 g mageres Rindfleisch	2 Möhren
4 EL Sojasauce	1 rote Paprikaschote
6 EL Rapsöl	1 grüne Paprikaschote
1 gestr. EL Stärke	100 g Erbsen
1 TL Zucker	150 g Sojasprossen (frisch oder aus dem Glas)
Salz	250 g Reis
Pfeffer	1 Chilischote
1 Bund Frühlingszwiebeln	Ingwer
1 Stange Lauch	Koriander
100 g Champignons	

» Frühlingszwiebeln in Ringe, Lauch in breite Streifen, Champignons in Scheiben, Möhren in Stifte schneiden. Paprikaschoten vierteln, die Kerne entfernen und in Stücke schneiden. Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und fein hacken. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen. 2 EL Öl in einer Wokpfanne erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten. Herausnehmen und warm stellen.

» Die Marinade in die Pfanne gießen, zum Kochen bringen, das Gemüse zugeben und alles 6-7 Minuten garen. Das Fleisch zugeben und nochmals einige Minuten mit erhitzen. Nachwürzen und mit Ingwer und Koriander pikant abschmecken.



Nährwerte pro Portion

Energie: 552 kcal / 2.311 kJ
Eiweiß: 33,6 g
Fett: 18,4 g
Kohlehydrate: 60,4 g



» Das Fleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in dünne, mundgerechte Scheiben schneiden. Sojasauce mit gleicher Menge Rapsöl und der Stärke verrühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und die Fleischscheiben darin 30 Minuten marinieren. Inzwischen das Gemüse putzen und waschen, die Sojasprossen abtropfen lassen und den Reis nach Packungsangabe zubereiten.

Schuxn, Schoitln, Schlosserbaum: Traditionelle Oberpfälzer Koch- und Backrezepte vo fröiha

Die ehemalige Heimpfleglerin Erika Eichenseer und Martin Stangl, vormals Buchhändler und Verleger, haben alte Aufzeichnungen und historische gesichtet und über 200 teilweise seltene Koch- und Backrezepte zusammengetragen.

Die Rezepte sind gemäß den vier Jahreszeiten geordnet. Für das Frühjahr werden u.a. so leckere Rezepte wie ein Osterlamm aus Sandteig, Kartoffel-Maultaschen oder Oberpfälzer Nudeln vorgestellt. Auch gibt es eine Rubrik, die ausschließlich Rezepte für die Fastenzeit abhandelt.

Im Sommer gibt es z.B. Holunderschmarrn, Riwanzala (böhmisch) Liwanzala, gestürzte Stachelbeer-Orangencreme oder Rhabarber mit Marillenschaum.

Der Herbst bietet Leckereien wie Karpfenfilet unter der Schwammerlkruste, Waller oder Wels in Kräuter- oder Dillsoße. Auch wird im Herbst ein Kapitel der Bedeutung der Fische in Teichen und Flüssen gewidmet. Dabei erfährt man, dass die Karpfenteichwirtschaft bis auf die Gründung des Zisterziensertifts in Waldsassen im Jahr 1133 zurückgeht.

Und im Winter kommen feine Küchl aus Kemnath, Rädergebackenes, Springnudeln oder Oberpfälzer Preiselbeerpunsch auf den Tisch.

Die Forellenteichwirtschaft hingegen ist wesentlich jünger. Sie entstand in der Oberpfalz erst in den 80er Jahren des 19. Jahrhunderts. Derzeit sind etwa 90% der Oberpfälzer Teiche Karpfenteiche, d.h. hier werden überwiegend Karpfen und als sogenannte Nebenfische Schleien, Rotaugen, Rotfedern, Hechte, Zander und Waller gehalten.

25% der Speisekarpfen Deutschlands stammen aus der Oberpfalz. Den rund 30.000 Fischern sind insgesamt 10.000 km Bäche und Flüsse zur Nutzung und Pflege anvertraut.



Leseprobe
im QR-Code

Seltener Moorbewohner sucht feuchten Grund in sonniger Lage zwecks WG.
Telefon: 030.284984-1574

Helfen Sie mit einer Moor-Patenschaft!

Moore sind nicht nur vielfältige Lebensräume – als wahre Klimahelden speichern sie auch große Mengen Kohlenstoff. Helfen Sie, zerstörte Moore zu renaturieren und schützen Sie mit uns diese wertvollen Ökosysteme für seltene Arten wie Sonnentau, Moorfrosch und Kiebitz! Bestellen Sie Ihre persönliche Patenurkunde ganz einfach auf NABU.de/moor-pate.



Patenschaften gibt es auch für Wölfe, Zugvögel, Schneeleoparden, Adler, Kraniche, Fledermäuse, Insekten, Wälder, Flüsse und Meere. Eine Patenschaft können Sie auch verschenken!



Sie haben Fragen?
Wir sind gerne für Sie da:
E-Mail: paten@NABU.de
Telefon: 030.284984-1574
NABU.de/moor-pate



i Traditionelle Rezepte
von Erika Eichenseer und Martin Stangl
Hardcover: 176 Seiten, 17 x 24 cm
Buch- und Kunstverlag Oberpfalz
ISBN: 978-3-95587-085-0
Preis: 24.90 €

**Unser Ziel:
eine Welt ohne HIV.**
In Deutschland und weltweit.
Mit Ihrer Hilfe.
Und unserer Förderung.

aids.st/donate

Deutsche AIDS-Stiftung

FOR ZERO TOLERANCE AGAINST SEXUAL VIOLENCE

GEMEINSAM FÜR MÄDCHEN WELTWEIT

JETZT SPENDEN
medicamondiale.org/spenden

medica mondiale

Du & ich verteidigen den Regenwald in Brasilien.

2€ die Welt verändern

Misereor

Autohaus EICHENSEER GmbH

SERVICE

Industriestraße 2 • 93176 Beratzhausen
Telefon 094 93 - 410 • Fax 094 93 - 23 73
fiat-eichenseer@t-online.de

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: Ulrich Berlet | pixelio

Finden Sie den Unterschied?

Suchen Sie die 10 kleinen Abweichungen, die wir in das untere Foto eingebaut haben. Kreisen Sie diese ein, fotografieren Sie das Foto dann mit Ihrem Handy und senden Sie es bis zum 18.07.2026 per E-Mail (**Postanschrift bitte nicht vergessen!**) an:


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



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

Juraland Magazin - Gewinnspiel
Birkenstraße 4, 93176 Beratzhausen

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir unter Ausschluss des Rechtsweges drei 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.



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 ein Kompakt-Training im ADAC Fahrsicherheitszentrum Regensburg-Rosenhof im Gewinnspiel in der Frühsommerausgabe haben gewonnen:

Eva-Maria B., Dietfurt
Hans Z., Parsberg
Leo J., Parsberg

ADFC zur DB-Konferenz: Rad-Bahn-Kombi muss im ganzen Land verbessert werden

Deutschland braucht ein leistungsfähiges Mobilitätssystem, das den Bedürfnissen aller Menschen gerecht wird und gleichzeitig den Verkehrssektor bis 2045 klimaneutral macht. Effiziente Mobilität und einfache Erreichbarkeit sind zentral für Wettbewerbsfähigkeit, wirtschaftlichen Erfolg, Beschäftigung, Wohlstand und soziale Teilhabe. Eine Politik, die diesen Faktoren gerecht wird, ist auch aus Gründen des Klima-, Umwelt- und Gesundheitsschutzes sowie der sozialen Gerechtigkeit unerlässlich.

Der ADFC hat zur Bundestagswahl 2025 vier Kernforderungen an die neue Bundesregierung aufgestellt. Sie lauten:
einen Masterplan für ein leistungsfähiges Mobilitätssystem, einen Umsetzungsvertrag für das Fahrradland-Plus von Bund und Ländern, ein Radnetz Deutschland für Alltag und Tourismus, einen Infrastrukturfonds mit fester Säule für den Radverkehr. Dafür ist eine zielorientierte Infrastrukturplanung und Raumentwicklung notwendig, die sich darauf konzentriert, dass alle Menschen ihre Ziele gut, sicher, kostengünstig sowie klima- und umweltschonend erreichen, unabhängig davon, ob sie einen Pkw besitzen.

1. Masterplan für ein leistungsfähiges Mobilitätssystem
Ein leistungsfähiges Mobilitätssystem beschränkt sich für den ADFC nicht nur auf Alltags- und Pendelverkehre. Es bezieht auch die Mobilität in der Freizeit sowie den Waren- und Güterverkehr ein, schafft Synergien und setzt mit Service und Qualität Standards, damit alle Verkehrsarten leistungsfähig und nachhaltig gestaltet werden, unnötiger Verkehr aber vermieden wird.

Ein modernes Mobilitätssystem orientiert sich an der Vision Zero, damit niemand mehr im Straßenverkehr zu Tode kommt oder schwer verletzt wird. Entsprechend müssen die Straßenverkehrs-Ordnung sowie Regelwerke weiterentwickelt werden (z. B. Tempo 30 als Regelgeschwindigkeit, leichte Einrichtung von Superblocks und Schulstraßen). Die Bundesverkehrswegeplanung muss zur integrierten Gesamtstrategie für eine zukunftsorientierte Mobilität weiterentwickelt werden. Ein solcher Bundesmobilitätsplan braucht klare Ziele und muss alle Verkehrsträger sowie Verkehrsmittel berücksichtigen und sinnvoll miteinander verknüpfen. Er sollte den Rad- und Fußverkehr als gleichberechtigte Säule aufnehmen und den Nationalen Radverkehrsplan sowie die Nationale Fußverkehrsstrategie als Teilstrategien einbinden.

2. Umsetzungsvertrag für das Fahrradland-Plus
Deutschland hat das Potenzial, innerhalb der nächsten zehn Jahre zu einer Vorreiteration für Fahrradfreundlichkeit zu werden und dadurch nicht nur die Mobilität, sondern auch die Lebensqualität und die Funktionsfähigkeit von Städten und Regionen deutlich zu verbessern. Dafür ist es nötig, den Nationalen Radverkehrsplan so weiterzuentwickeln, dass Deutschland ganzheitlich zu einem fahrradfreundlichen Land werden kann – der ADFC nennt diese Vision das „Fahrradland-Plus“.

Deshalb rät der ADFC, den dritten Nationalen Radverkehrsplan (NRVP 3.0) zu einem Umsetzungskonzept für das Fahrradland-Plus weiterzuentwickeln – mit klaren Verantwortlichkeiten von Bund, Ländern und Kommunen und mit einer bedarfsgerechten Finanzausstattung. Der NRVP-Umsetzungsvertrag von Bund und Ländern soll zur Mitwirkung verpflichten und die anteilige Finanzierung festlegen.



© Foto: ADFC | Herfort

3. Radnetz Deutschland für Alltag und Tourismus
Um das Potenzial des Radverkehrs voll auszuschöpfen, muss das bundesweite Radwegenetz in den nächsten zehn Jahren verdreifacht werden. Es lassen sich Millionen Pkw-Pendelfahrten auf die Kombination „Fahrrad und öffentlichen Verkehr“ verlagern, wenn der Radverkehr an Bahnhöfen und ÖPNV-Haltepunkten durch Fahrradparkhäuser, -abstellanlagen und -verleihsysteme intermodal verknüpft und besser integriert wird.

Benötigt werden bundesweit:
lückenlose komfortable Radwegenetze und sichere Kreuzungen in allen Städten, Gemeinden und Regionen, sichere überörtliche Radwege an Bundesfernstraßen, Landes- und Kreisstraßen, Rad-schnellwege und Radvorrangrouten für Pendler:innen, insbesondere in Ballungsgebieten, koordinierter Ausbau und Erhalt der touristischen Routen im Radnetz Deutschland als Premiumrouten mit einheitlichen Qualitätsstandards für den Radtourismus und den überörtlichen Radverkehr, sowie eine Million Fahrradstellplätze und 1.000 Fahrradparkhäuser an den aufkommensstärksten Bahnhöfen für Alltagsradverkehr und Radtourismus.

4. Infrastrukturfonds mit fester Säule für den Radverkehr
Die investiven Förderprogramme, die der Bund im Rahmen der Ausbauoffensive Radverkehrsinfrastruktur seit 2020 aufgelegt hat, sind gut etabliert. Die Mittel wurden bis 2030 verstetigt, jedoch auf zu niedrigem Niveau. Das Investitionsvolumen für die Radverkehrsinfrastruktur muss erhöht werden. Laut Verkehrsministerkonferenz sind für das „Sonderprogramm Stadt und Land“ zur Förderung kommunaler Radverkehrsinfrastruktur, das Programm für das touristische „Radnetz Deutschland“ und die „investiven Modellprojekte“ eine jährliche (Fahrrad-)Milliarde vom Bund erforderlich, um den NRVP gemeinsam umzusetzen. Diese Forderung unterstützt der ADFC nachdrücklich.

Deshalb schlägt der ADFC einen verkehrsträgerübergreifenden Infrastrukturfonds vor, der u. a. Finanzierungssäulen für den Ausbau des ÖPNV und der Radverkehrsinfrastruktur hat – und transparente Kriterien sowie klare Ziele. Ein Fonds bietet mehrjährige Planungs- und Finanzierungssicherheit und schafft einfache sowie transparente Strukturen. Zudem braucht der Radverkehr eine gesetzliche Regelung, damit sich der Bund dauerhaft an der Finanzierung der Radinfrastruktur beteiligen kann, um Länder und Kommunen zu unterstützen.

Gut vorbereitet in den Urlaub: So machen Reisende ihr Auto fit für die Reise

Fahrzeug auf technische Mängel prüfen +++ Auto korrekt beladen +++ Reiseroute rechtzeitig planen



MÜNCHEN: Mit dem Start der Pfingstferien machten sich wieder viele Personen in Bayern auf den Weg in die Urlaubsregionen. Mehr als die Hälfte aller Reisenden setzt hierbei auf den eigenen Pkw, um möglichst entspannt und flexibel in die Ferien zu starten. Doch damit die Fahrt in den Urlaub keine bösen Überraschungen mit sich bringt, gibt es vor Antritt der Urlaubsreise ein paar Dinge zu beachten. Der ADAC Südbayern verrät, worauf es ankommt.

Fahrzeugtechnik im Blick behalten

Egal ob Kurztrip oder lange Urlaubsreise – wenn die Technik des Autos nicht auf die Strapazen vorbereitet ist, kann die Reise schnell zum Albtraum werden. Auf folgende Punkte am Fahrzeug sollten Reisende Acht geben:

Wartung: Wer sich an die vom Hersteller vorgeschriebenen Wartungsintervalle hält, kann in der Regel mit einem guten Gefühl in den Urlaub starten. Wäre eine Wartung im Zeitraum des Urlaubs fällig, kann es sich lohnen, den Service vorzuziehen. Denn je nach Reiseland wird das Fahrzeug durch hohe Temperaturen, weite Strecken und das zusätzliche Gewicht des Reisegepächs besonders beansprucht.

Bremsen und Reifen: Vor dem Start der Reise sollten sowohl die Reifen als auch die Bremsanlage überprüft werden. Bei etwaigen Beschädigungen am Reifen muss, je nach Alter, mindestens der betroffene Pneu getauscht werden – meist aber beide Reifen der betroffenen Achse. Wer Unregelmäßigkeiten beim Bremsen (ungewöhnlich langer Bremsweg, auffälliges Dröhnen beim Abbremsen) feststellt, sollte eine Werkstatt aufsuchen.

Flüssigkeiten: Von der Kühlflüssigkeit über das Wischwasser bis hin zum Motoröl – nur wenn alle Füllstände korrekt sind und kein

Austausch überfällig ist, steckt das Auto die Mehrbelastung weg und die Urlaubsreise hat keine unangenehmen Folgen für das Fahrzeug. Licht und Sicht: Neben einem kurzen Check der Funktionstüchtigkeit der Scheinwerfer und Scheibenwischer lohnt es sich, alle Scheiben von innen und außen zu reinigen.

Gepäck richtig verstauen

Ist das Fahrzeug technisch in Ordnung, kommt es als nächstes auf die richtige Beladung an. Schwere Gegenstände sollten möglichst tief im Fahrzeug verstaut und gegebenenfalls mit einem Spanngurt gesichert werden. An- und Aufbauten (etwa für Fahrräder, Surfboard etc.) müssen korrekt angebracht und nach den Vorgaben des Herstellers gesichert werden, damit sie unterwegs nicht zum Geschoss werden.

Und zu guter Letzt sollten Urlauber auch auf die Waage achten. Zusätzliches Gepäck kann eine Anpassung des Reifendrucks erfordern, zudem besteht die Gefahr des Überladens. Gerade beim vollbeladenen Camper passiert es schneller als man denkt, dass das zulässige Gesamtgewicht überschritten wird. Hier drohen teils empfindliche Strafen.

Gute Vorbereitung spart Zeit und Nerven

Ebenfalls sollten Reisende genug Zeit in die Urlaubsplanung investieren. Diese reicht von der grundlegenden Information über besondere Regelungen im Ziel- und Reiseland, und den Kauf der benötigten Vignetten bis hin zur Planung von Pausen und Tank-/Ladestopps. Vor allem wenn Kinder mit in den Urlaub fahren, sollte immer ausreichend Proviant mit an Bord und für ausreichend Unterhaltung im Auto gesorgt sein. Wer diese Punkte beherzigt, kann erholt in den Urlaub starten.

Teurer Sommerurlaub: Wie eine 30-Euro-Reiseapotheke vor überkauften Arztrechnungen im Ausland schützt

Regelmäßig benötigte Medikamente: 50 Prozent mehr mitnehmen / Online-Umfrage: 77 Prozent haben eine Reiseapotheke dabei / Telemedizin hilft schnell bei kleineren Beschwerden



Der Sommerurlaub 2026 wird zum finanziellen Kraftakt: Durch die weltweiten Konflikte sind die Reisekosten bereits deutlich gestiegen, Familien zahlen weit mehr für Flüge und Hotels als im Vorjahr. Wer dann noch krank wird, riskiert den finanziellen Kollaps: In beliebten Urlaubsländern wie Ägypten oder der Türkei zahlen deutsche Urlauber laut ADAC Versicherung das 20- bis 30-Fache der heimischen Behandlungskosten – oft auch für rezeptfreie Medikamente.

Eine aktuelle Online-Umfrage der ADAC SE unter 2.090 Reisenden* zeigt das Dilemma: Zwar stellen 77 Prozent eine Reiseapotheke zusammen, doch für unvorhergesehene Erkrankungen sind die meisten schlecht gerüstet. So mussten 67 Prozent bereits Arztrechnungen vor Ort zunächst selbst bezahlen.

Kostendruck trifft Urlauber doppelt

In dieser angespannten Lage wird eine durchdachte Reiseapotheke zum Sparhelfer: Sie vermeidet Arztbesuche bei kleineren akuten Erkrankungen und mindert das Risiko, Opfer von Abzocke zu werden. Die aktuelle Umfrage zeigt: Jeder Dritte (36 Prozent) hat bereits ärztliche Hilfe im Urlaub benötigt, 56 Prozent kontaktierten Hotelärzte oder Kliniken vor Ort. Dabei wissen 74 Prozent, dass ausländische Ärzte Vorkasse verlangen und können durch hohe Arztrechnung in eine finanzielle Schieflage geraten. (siehe auch: ADAC Versicherung: Viele Urlauber finanziell nicht vorbereitet)

Das gehört in die perfekte Reiseapotheke

Der ADAC rät, regelmäßig benötigte Medikamente in 50 Prozent höherer Menge mitzunehmen – idealerweise im Handgepäck in Originalverpackung. Chronisch Kranke sollten Beipackzettel und Dokumente wie den Diabetikerausweis nicht vergessen.

Eine Basis-Reiseapotheke enthält Hilfsmittel für kleine Verletzungen, ein Fieberthermometer, Insektenschutz – und Juckreizsalbe, Erkältungsmittel und gegebenenfalls etwas gegen Reisekrankheit und kostet je nach Ausstattung und Medikamentenauswahl zwischen 30 und 60 Euro.

Die gute Nachricht: Wer eine Reiseapotheke dabei hat, ist für viele Fälle bereits gewappnet. Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol sind laut ADAC Umfrage in 94 Prozent aller Reiseapotheken vorhanden, Mittel gegen Durchfall wie Loperamid, Saccharomyces, ORS-Elektrolytpulver haben 70 Prozent dabei.

Das ist auch gut so, denn eine Behandlung von Magen-Darm-Erkrankungen kann z.B. beim Hotelarzt in Ägypten bis zu 3.000 Euro kosten.

Der ADAC hilft im Notfall weltweit

Sollte man akut erkranken und Medikamente benötigen, hilft der ADAC weiter: Bei leichten Beschwerden kann man über den ADAC Partner Air Doctor eine Online-Sprechstunde mit einem Arzt vereinbaren, inklusive Symptomcheck und Rezeptaussstellung per Mail. Benötigt man für die akute Erkrankung oder Verletzung einen Arzt, kann man hier auch einen Termin mit einem vertrauenswürdigen Mediziner vereinbaren – weltweit und ohne Vorkasse, da die ADAC Auslandskrankenversicherung dann direkt abrechnet.

Den ADAC Service erreicht man einfach per Telefon unter +49 89 76 76 71 77. Die ADAC Notfallnummern kann man auch sicherheits halber aufs Handy laden – per Download der ADAC Notfallkarte. **

*Die repräsentative Online-Umfrage wurde vom 6. bis 19. Februar 2026 unter 2.090 Personen ab 18 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland durchgeführt, die zumindest gelegentlich Urlaub im Ausland machen.

**Diesen Service gibt es für Premium-Mitglieder und Versicherte beim ADAC Auslandskrankenschutz.



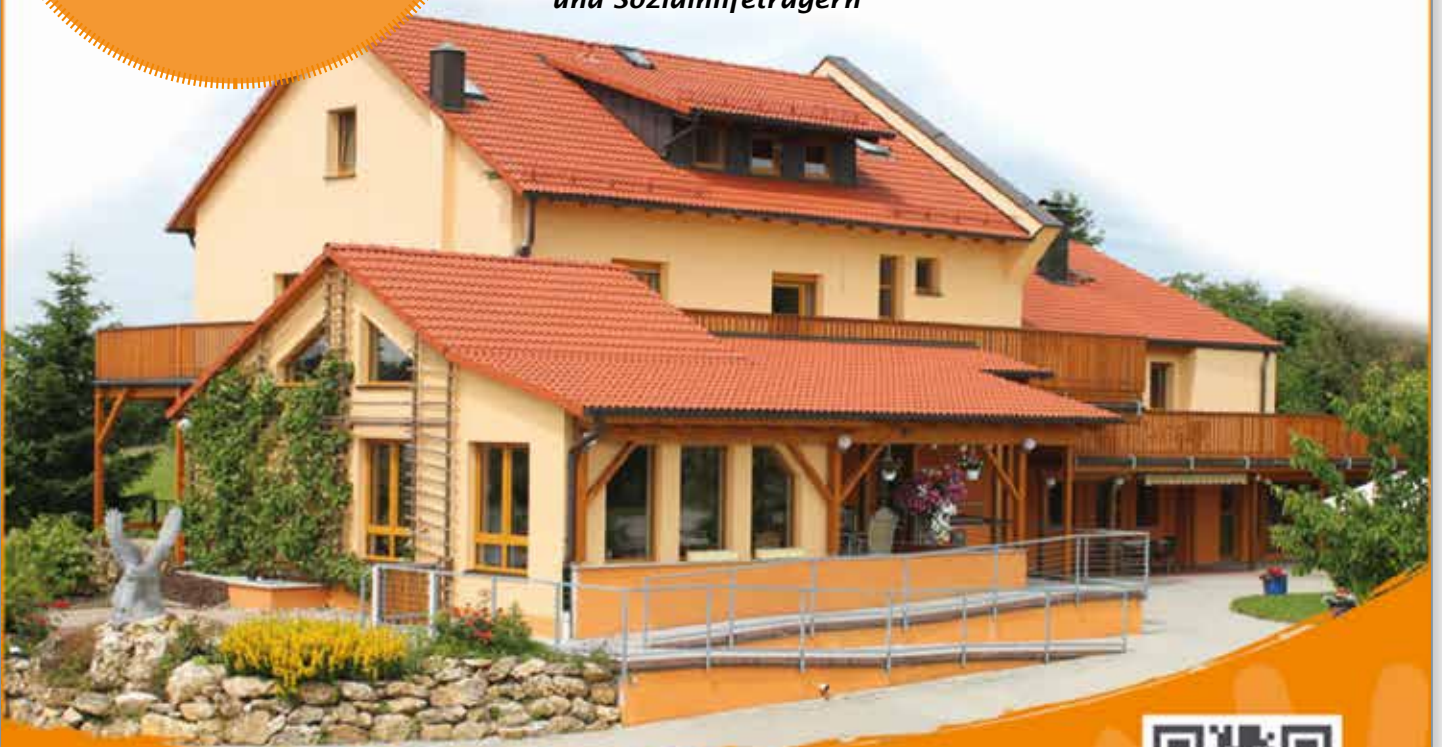


Barth
Pflegeheim-Alternative
Parsberg / Willenhofen

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