

ISSN 2509-8330

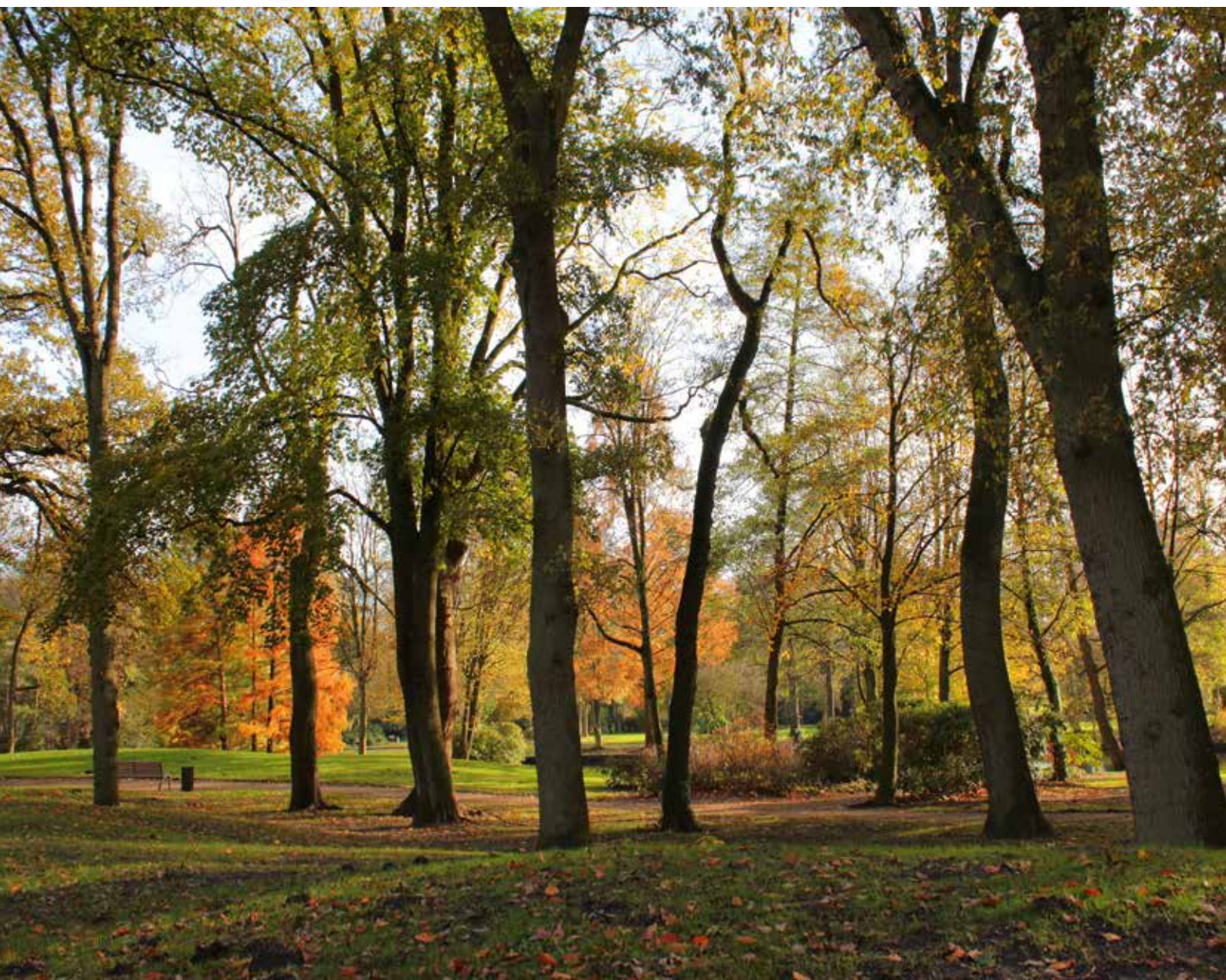


KOSTENLOS
zum Mitnehmen

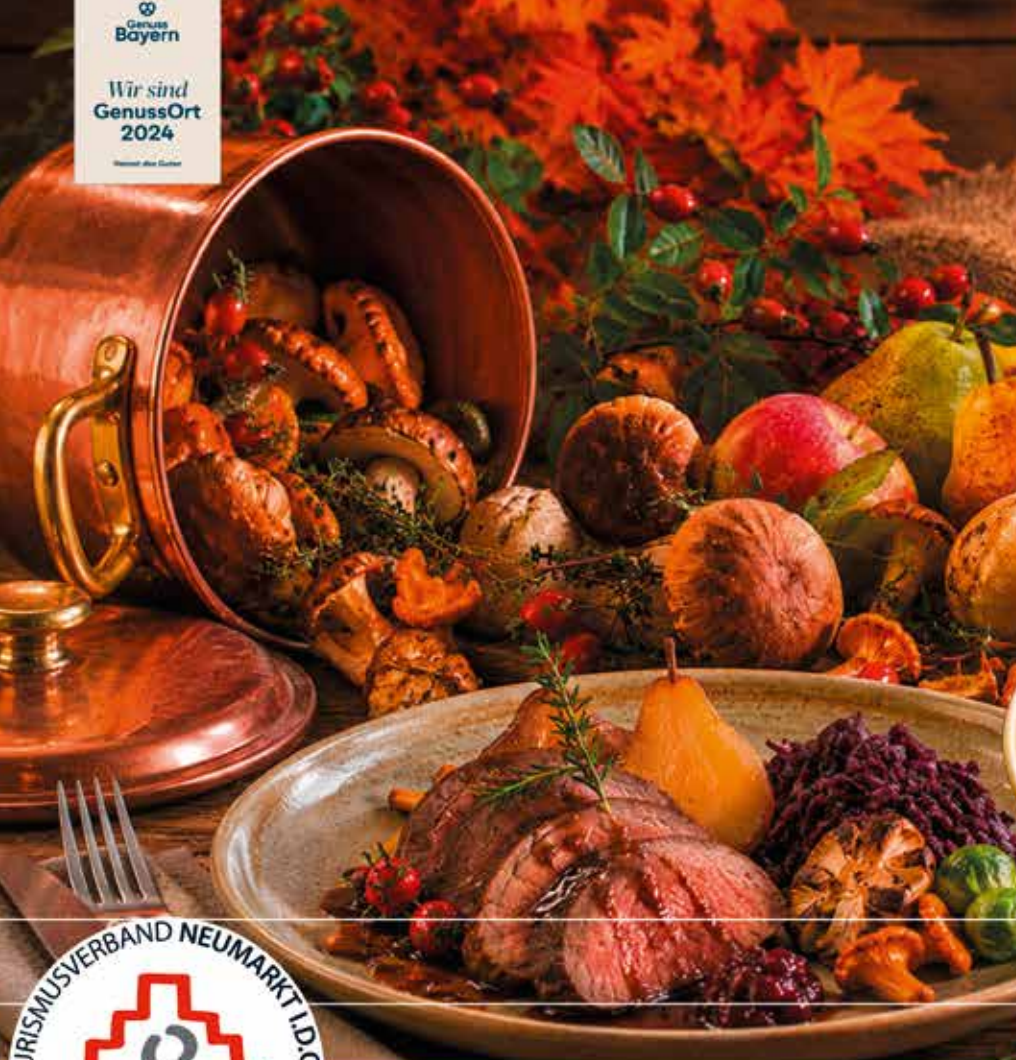
Juraland

N° 4/5 / Ausgabe Herbst 2026 / 11. Jahrgang

Das Magazin aus dem ehemaligen Landkreis Parsberg



**Schmankerlwochen • Ausflugsziele im Herbst
Consumenta • Literatur-Tipps • Leckere Rezepte**



GENUSS MOMENTE
IM
FARBEN RAUSCH
DES HERBSTS

36. NEUMARKTER
SCHMANKERL WOCHEN
SEIT 1991

1. BIS 31. OKTOBER 2026

www.schmankerlwochen.de



Restaurant POST BERCHING
Restaurant FRANZISKUS, Freystadt
Hotel-Gasthof AM SCHLOSS, Pilsach
Ristorante LA FORTUNELLA, Neumarkt
Gasthof GOLDENER HIRSCH, Berg
Ristorante VENEZIA, Neumarkt
Berghotel SAMMÜLLER, Neumarkt
Restaurant COSTA, Neumarkt

Liebe Leserinnen und Leser



Nach den oft allzu heißen Sommertagen können wir nun bei gemäßigten Temperaturen das Leben draußen wieder mehr genießen. Die stimmungsvollen Braun-, Gelb- und Orangefarben des Herbstes locken zu Streifzügen über die Berghänge, durch die Flusstäler und Wälder, zum Schwammerlsuchen und zur Holunderbeeren-Ernte. Und man freut sich nun wieder auf Kürbissuppe und kramt schon mal nach wärmeren Socken und Pullis.

Unser aktuelles Juraland-Heft bringt Ihnen passend zur Herbstsaison neue Ausflugs- und Wandertipps, wie zum Beispiel den abenteuerlichen „Wildes-Wasser-Weg“ in Bodenmais, der zu den beiden höchsten Wasserfällen des Bayerischen Waldes führt. Manche der Freizeit-Tipps sind gute Schlecht-Wetter-Alternativen; so der Besuch des Mitmach-Museums Nawareum in Straubing, das unterhaltsam verpackte Informationen über Natur und Umwelt bietet.

Eine Fülle von Anregungen kann man sich wieder bei der Consumenta in Nürnberg holen, die neue Trends der Reise-, Unterhaltungs- und Modebranche und vieles mehr präsentiert. Und wie in jedem Heft fehlen auch diesmal nicht die Buchempfehlungen, die jahreszeitlichen Heilpflanzen und die Fahrrad- und Auto-News.

Entspannte Herbsttage 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: Helmut Hein | 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
- 10 REZEPTE**
Für den Herbst
- 12 LITERATUR-TIPPS**
Neue Bücher
- 16 HEILPFLANZEN IM HERBST**
Beinwell, Majoran, Knoblauch
- 18 GEWINNSPIEL**
Finden Sie die Fehler
- 19 RUND UM'S RAD**
Wie fahrradfreundlich ist Ihr Ort?
- 20 RUND UM'S KFZ**
Auto-News
- 22 CONSUMENTA**
Die Verbrauchermesse in Nürnberg

73. Erntedankfest in Breitenbrunn

am Sonntag,
4. Oktober 2026

Unter dem Motto:

„Förderung und Erhalt der Demokratie in der heutigen Zeit“

Festfolge: 10.00 Uhr Feierlicher Erntedankgottesdienst
13.00 Uhr Standkonzert am Marktplatz
14.00 Uhr Festzug durch den Markt
und Kundgebung am Marktplatz

Es laden ein:

Markt und Pfarrei Breitenbrunn
Bay. Bauernverband Neumarkt
Katholische Landjugend
Katholische Landvolkbewegung






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)

36. Neumarkter Schmankerlwochen vom 01. bis 31. Oktober 2026



**NEUMARKTER SCHMANKERLWOCHEN:
EIN RAUSCH DER FARBEN UND AROMEN**
Das Herbstlaub leuchtet golden, an den Obstbäumen reifen rote Äpfel und gelbe Birnen, auf den Feldern sorgen orange Kürbisse für Farbtupfer: Im Herbst zeigt sich die Natur von ihrer buntesten Seite. Acht Restaurants und Gasthäuser in Neumarkt i.d.OPf. und Umgebung zaubern diese farbenfrohe Vielfalt vom 1. bis 31. Oktober 2026 auch auf den Teller: Unter dem Motto „Genussmomente im Farbenrausch des Herbsts“ laden sie zu den 36. Neumarkter Schmankerlwochen ein.

Jeder teilnehmende Schmankerlbetrieb hat eine eigene „Schmankerlkarte“ für die Aktionswochen vorbereitet und interpretiert das Thema auf seine Art. Im Fokus stehen dabei frische, regionale und saisonale Zutaten - etwa das Juradistl Lamm oder Juradistl Apfelsaft aus der Ernte der heimischen Streuobstwiesen. Direkt im Genusssort Neumarkt servieren das „Berghotel Sammüller“, die Restaurants „La Fortunella“ und „Venezia“ sowie - zum ersten Mal - das griechische Restaurant „Costa“ herbstliche Gaumenfreuden.

Ebenso kreativ zeigen sich die Teilnehmenden aus der Umgebung der Stadt: der Hotel-Gasthof „Am Schloss“ in Pilsach, das Restaurant „Franziskus“ in Freystadt, der „Goldene Hirsch“ in Berg und die „Post“ in Berching. Die Speisekarten, die alle in der kostenlos erhältlichen Schmankerlwochen-Broschüre zu finden sind, zeigen sich ebenso unterschiedlich wie die Lokale.

Das herbstliche Menü beginnt beispielsweise mit einem abgestimmten Aperitif, etwa einem „Apple Cinnamon Spritz“. Danach warten teils überraschende Kombinationen: Carpaccio vom Spaghettikürbis mit Ziegenkäse und Rucola oder ein Salat mit Aprikosen und Kürbiskernen sind ein Fest für die Augen. Wild und Pilze haben einen verführerischen Auftritt mit frischer Pasta, Haselnüsse treffen auf Jakobsmuscheln und Bunte Bete auf cremigen Burrata.

Wer Appetit auf bayerische Genüsse hat, freut sich auf Pfifferlings-Braten vom Juradistl Weiderind oder Roastbeef in der Zwetschgenkruste. Zum süßen Finale werden etwa frisch gebackene Apfelküchle oder Panna Cotta mit Birnenkompott aufgetischt. Das Sahnehäubchen der Veranstaltung ist der Schmankerlpass: Wer während der Schmankerlwochen dreimal bei einem der acht Gastronomen speist und verschiedene Stempel sammelt, kann an einer Verlosung teilnehmen. Es winken attraktive Preise - vom Wochenende in der Therme Erding über Fußball- und Konzertkarten bis hin zu Einkaufsgutscheinen (www.schmankerlwochen.de).

Nutzen Sie gerne auch die Möglichkeit der Kooperation mit dem Taxiunternehmen Jura-Taxi und der Schmankerlwirtgemeinschaft und ordern Sie bei der Taxibestellung ausdrücklich unser begehrtes Schmankerltaxi. Unser Schmankerltaxi bringt Sie bequem zu Ihrem Schmankerlwirt der Wahl und sicher wieder nach Hause.



Einfach mal langsamer Gehen – Neuer Entschleunigungsweg lädt in Neukirchen beim Heiligen Blut zum Aufatmen ein

NEUKIRCHEN BEIM HL. BLUT: Den Stress einfach „wegschaukeln“: Ein neuer Rundweg in Neukirchen b. Hl. Blut nimmt das Tempo aus dem Alltag heraus. Der zwei Kilometer lange Entschleunigungsweg bietet achtsame Stationen, Klangimpulse per QR-Code und eine Doppelschaukel mit herrlichem Blick zum Hohenbogen, einem der markantesten Höhenzüge im Bayerischen Wald.

Zwei Kilometer bewusst langsamer werden
Der Rundweg führt vom Ortszentrum aus auf eine Anhöhe und lädt dazu ein, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen. Durch achtsames Erleben der Umgebung können Gedanken zur Ruhe kommen und neue Kraft geschöpft werden. Die einzelnen Stationen geben einfache Impulse, um Gelassenheit, innere Stärke und Zuversicht zu fördern. An einigen Infotafeln lässt sich über QR-Code außergewöhnliche Klanglandschaft aufs Smartphone holen. Von der Doppelschaukel am höchsten Punkt des Weges aus hat man einen herrlichen Blick zum Hohenbogen.

Wer mit dem Rad vor Ort ist, kann weiterhin eine grenzüberschreitende Tour auf historischen Wallfahrtswegen unternehmen. Diese stellen eine Jahrhunderte alte Verbindung zwischen Neukirchen beim Hl. Blut und dem tschechischen Loučim dar. Ziel der



22 Kilometer langen Rundtour ist die gotische Kirche Mariä Geburt in Loučim mit dem Gnadenbild der sogenannten Schwarzen Madonna. Die Radtourenstrecke gibt es als GPX-Datei zum Download.

Ein Faltplan mit Übersichtskarte und weiteren Infos kann bei der Tourist-Info Neukirchen b. Hl. Blut angefordert werden unter

www.neukirchen.bayern



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 93-951331 | www.kunstliteratour.com

Wenn die Landschaft Golden leuchtet: Die besten Fotoshots mit Herbstkulisse im Oberpfälzer Wald



TIRSCHENREUTH: Immer schön, im Herbst besonders fotogen: Wenn sich das Laub golden färbt, zeigt sich der Oberpfälzer Wald von seiner spektakulärsten Seite. Zwischen frühem Morgenlicht und tiefstehender Abendsonne entstehen hier Fotos, die den leisen Übergang der Jahreszeiten einfangen und auch ohne Filter wirken. An diesen Spots warten die schönsten Herbstmotive:

Naturdenkmal Hochfels bei Stadlern

Der markante Felsen erhebt sich über den Baumwipfeln und bietet einen beeindruckenden Panoramablick über die herbstliche Landschaft. Besonders in den frühen Morgenstunden oder kurz vor Sonnenuntergang entstehen hier stimmungsvolle Aufnahmen.

Naturschutzgebiet Waldnaabtal

Im Waldnaabtal schlängelt sich Wasser vorbei an mächtigen Granitfelsen durch den herbstlich gefärbten Wald und eröffnet entlang der Uferwege immer wieder neue Perspektiven.

Himmelsleiter in der Waldnaabaue bei Tirschenreuth

Die 20 Meter hohe Himmelsleiter bietet einen einmaligen Blick auf die traditionelle Teichlandschaft rund im Tirschenreuth. Besonders schöne Aufnahmen gelingen in den frühen Morgenstunden, wenn leichter Nebel über den Wasserflächen liegt.

Weiden in der Oberpfalz

Die historische Altstadt mit ihren liebevoll restaurierten Bürgerhäusern und kleinen Gassen entfaltet im goldenen Herbst ihren ganz besonderen Charme. Wenn die tief stehende Sonne die Fassaden in warmes Licht taucht, entstehen stimmungsvolle Stadtansichten. www.oberpfaelzerwald.de



Sport, Spaß und Spa mitten in Neumarkt!

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

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

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

Wilde Küche und der Geschmack des Waldes: Die Wildwochen im Hirschwald laden zum Schlemmen ein

AMBERG: Acht Gasthöfe, zwölf Wochen, unzählige Variationen: Bei den traditionellen Wildwochen im Naturpark Hirschwald servieren von Ende September bis Weihnachten ausgewählte Gasthöfe und Restaurants frische, regionale Wildgerichte aus den heimischen Jagden.

Ein Blick in die Speisekarten verrät: Beliebte Klassiker wie Hirschgulasch und Wildschweinbraten wird es auch in diesem Jahr geben. Auf kulinarisch Neugierige warten darüber hinaus fein komponierte Teller wie Zweierlei vom Feldhasen mit Rahmwirsing und Spätzle, Wildterrine mit Rucola-Kürbis-Salat oder Wild-Burger mit Rehpatty, Bergkäse, und Preiselbeer-Chutney.

Dazu gibt es Suppen, Herbstsalate, heimische Pilze und Desserts mit Pflaumen, Maronen und Wildheidelbeeren. Warum nicht einmal fruchtige Maultaschen mit Vanillesauce und Krokant probieren?

So abwechslungsreich wie die Speisekarten sind auch die Lokaltäten, in denen man die Wildküche genießen kann. Traditioneller Wirtshaus-Charme wechselt sich ab mit gehobenem Ambiente in Ambergers historischer Altstadt und dem idyllischen Umland.

Die Broschüre Wildwochen 2026 stellt die teilnehmenden Restaurants und ihre Wildspeisekarten vor. Man kann sie kostenlos bestellen oder als PDF herunterladen unter:

www.amberg-sulzbacher-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



**WILDGEHEGE HUF EISEN**
Veldensteiner Forst

Deutschlands schönste Tagestour, der „Wildes-Wasser-Weg“ Bodenmais: Wandern entlang der zwei höchsten Wasserfälle des Bayerischen Waldes

BODENMAIS: Mit den wildromantischen Rißlochwasserfällen und dem malerischen Hochfall bietet Bodenmais die zwei höchsten Wasserfälle des Bayerischen Waldes. Nun gesellt sich ein weiterer Superlativ dazu: Der „Wildes-Wasser-Weg“, der die beiden Naturhighlights verbindet, wurde zu Deutschlands schönstem Wanderweg 2026 gewählt.

Diese zwölf Kilometer lange Rundwanderung führt ab Bodenmais über den Kurpark zum Wanderparkplatz Klause und von dort weiter zum ersten Stopp, dem Hochfall. Von der kleinen Holzbrücke aus erlebt man den Wasserfall hautnah. Danach geht es aufwärts auf schmalen Steigen zur Scharebenstraße und über die Moosbrücke den Rißlochwasserfällen entgegen.

Unterwegs laden am Sturmriegel zwei Bänke zur kurzen Rast mit einem schönen Blick über Bodenmais und die südlichen Gipfel ein. Schließlich geht es über den Hofwirtsteig in die malerische Rißlochschlucht. Auch hier wird die Kraft des Wassers unmittelbar spürbar. Es ist der perfekte Ort, einmal innezuhalten und den spektakulären Naturmoment zu genießen.

Der Abstieg durch die Rißlochschlucht erfolgt auf steilen, steinigen Pfaden, immer mit Blick auf das ungestüme und spritzende Wasser. Mit etwas Fantasie kann am Ende des Abstiegs beim Übergang in den befestigten Weg die alte Skisprungschanze erahnt werden. Über den Rißlochweg geht es schließlich zurück zum Ausgangspunkt.

Ausführliche Tourendetails findet man unter:
www.bodenmais.de



Golden, geheimnisvoll und voller Naturerlebnisse: Herbstliche Entdeckungen vom Regental bis zur Heidelandschaft

SCHWANDORE: Warme Farben, Weitblicke, raschelndes Laub und die letzten Tage des Jahres im Freilandmuseum Oberpfalz: Der Herbst im Oberpfälzer Wald hat seine ganz eigenen Vorzüge. In die leise Wehmut über den Abschied vom Sommer mischt sich die Schönheit der neuen Jahreszeit mit kühler Luft, weichem Licht und dem Duft nach feuchter Erde und Pilzen. Wer sich für den Herbst öffnet, auf den warten unvergessliche Naturbilder und exklusive Naturmomente.

Bunte Pracht, Heideblüte und neue Perspektiven

Das Regental etwa verwandelt sich in eine gelb-rote Pracht, die sich dramatisch von den dunklen Farben des Wassers abhebt. In den Genuss schönster Herbstfarben kommt man auch im Landschaftskino Premberg bei Teublitz. Von dort bietet sich ein wunderbarer Weitblick über das bunt gespickte Naabtal bis hinüber zur großen Festungsanlage der Burg Lengenfeld. In den weiten Teichlandschaften des Oberpfälzer Waldes eröffnet der Herbst neue und reizvolle Perspektiven. Vor allem das Abfischen der Teiche des bekannten Oberpfälzer Karpfens, der ab September Saison hat, verändert das Erscheinungsbild der hiesigen Landschaft. Eine weitere Überraschung ist die Heidelandschaft östlich von Bodenwöhr. Das Naturschutzgebiet blüht im Herbst wörtlich auf und verzaubert seine Besucher mit zarten Rosa- und Grüntönen.

Tipp: Die Freilichtmuseen im Oberpfälzer Wald gehen ab Anfang November in die Winterpause. Der Herbst ist also noch die perfekte Gelegenheit, über das Areal des Freilandmuseums Oberpfalz zu

schlendern und dabei die urigen Bauernhäuser, abgeernteten Nutzgärten, schnatternde Gänse, grasende Schafe und Ziegen ein letztes Mal im Jahr zu betrachten.



Wasser als Kraftquelle mit Tradition: Abensbergs Schwefel- und Kneippkultur lädt zum Entdecken ein



ABENSBERG: Fließendes, sauberes Wasser aus der Leitung gibt es in Abensberg seit 1928, davor schöpften die Abensberger ihr Trink- und Brauchwasser aus Brunnen. Für Hygiene und Körperpflege besuchten die Bürger damals das Badhaus, das es in jedem Ort gab. Der Bader bereitete das Bad, schnitt die Haare und rasierte seine Kunden. Eine Urkunde aus dem Jahr 1490 erwähnt bereits die Existenz des Badhauses. Das alte Gebäude steht noch immer an der alten Stadtmauer, allerdings schon lange außer Betrieb.

Doch nicht weit davon entfernt erinnert im Abensberger Aktivpark das Kneippbecken sowie das sogenannte „Schwefelschwammerl“ an die alte Bad- und Schwefelkultur in Abensberg. Seit dem 19. Jahrhundert ist das Kneippen eine bekannte und effektive Heilkraft. So beugt regelmäßiges Kneippen beispielsweise Krampfadern vor, hilft nach abendlicher Anwendung beim Einschlafen, stärkt das Abwehr-

system und hat bei Migräne eine heilende Wirkung.

Nach dem Kneippen zu Abens-Auen wandern

Nach dem Besuch der wohltuenden Kneippanlage empfiehlt sich eine kurze Wanderung vorbei an den weitläufigen Abens-Auen. Diese Feuchtwiesen sind Lebensraum für zahlreiche Vögel wie beispielsweise den Storch. Nach einer kurzen Wanderung erreicht man die beeindruckende Wallfahrtskirche Allersdorf auf dem Frauenberg. Die Kirche lädt bei einem wunderbaren Blick über die Abens-Auen und die hügelige Landschaft zum Innehalten ein. Eine weitere Besonderheit sind die zehn Marienkapellen, die sich am Fuße des Frauenbergs aneinanderreihen.

Informationen und Tourendetails unter:
www.herzstueck.bayern

Unser blauer Planet zum Greifen nah: Das Museum Nawareum in Straubing macht Nachhaltigkeit zum Erlebnis

STRAUBING: Nachhaltigkeit und Klimaschutz auf drei Etagen: Im Nawareum, dem Mitmach-Museum in Straubing, tauchen große und kleine Besucher mit Spaß und Experimentierfreude in das Thema Nachhaltigkeit ein. Es gibt viel zu lernen: über das Leben auf der Erde, Ernährung, Pflanzen, Energieformen, nachhaltige Materialien und einiges mehr.

Ob in der begehbaren Pflanzenzelle, im „Restaurant Erde“ oder an einem der interaktiven Spieltische: Ausprobieren und Anfassen ist im Nawareum explizit erwünscht. Beeindruckende Installationen machen Zukunftstechnologien wie Wind- und Wasserkraft im wahren Sinn des Wortes begreifbar. Für Kinder im Grundschulalter gibt es über die gesamte Ausstellung verteilt speziell aufbereitete Inhalte, die sie selbstständig entdecken können. Der aufregende Museumstag geht spielerisch zu Ende mit einer rasanten Partie auf der hölzernen Rutsche, einem der vielen Highlights des Aktivmuseums.

Bei schönem Wetter lädt der museumseigene Garten mit klimafesten Stauden und Nutzpflanzen zum Schlendern ein. Dabei lohnt es sich, einen Blick auf die Fassade zu werfen: Unbehandelte Lärchenstämmen aus den Bayerischen Staatsforsten zieren das moderne Gebäude,

das mit seiner Bauweise und Technik selbst ein Ausstellungsstück ist und zum nachhaltigen Bauen inspiriert.

Der Eintritt kostet für Erwachsene fünf Euro, ermäßigt vier Euro. Für alle unter 18 Jahren ist der Eintritt frei. www.nawareum.de





Tagliatelle alla Sorrentina

Zutaten für 4 Personen:

500 g Strauchtomaten
3 Schalotten
3-4 Knoblauchzehen
150 g Mozzarella-Kügelchen
(oder gewürfelte Mozzarella)
einige Zweige Basilikum
400 g Tagliatelle (lange, schmale
Bandnudeln)

3 EL Olivenöl
weißer Pfeffer
Salz
1 TL Zucker
40 g Parmesan
4 Tassen Früchtetee Sommer-
blüte (von Goldmännchen)

» Die Strauchtomaten waschen, abtropfen lassen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Schalotten und Knoblauchzehen schälen, in kleine Würfel schneiden, Mozzarella-Kügelchen abtropfen lassen. Die Basilikumblätter zupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.

» Das Öl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin andünsten, die Tomaten zugeben, kurz mit erhitzen und mit Pfeffer, Salz, Zucker und einem Teil des Basilikums abschmecken.

» Die Tomatensauce vom Herd nehmen, Mozzarella zugeben und kurz mit erhitzen. Die Nudeln mit der Tomatensauce anrichten und mit Basilikum und Parmesan bestreuen.

» Dazu schmeckt ein spritziger Früchtetee mit leichter Orangen-Note.

**Nährwerte pro Portion**

Energie: 596 kcal / 2.495 kJ
Eiweiß: 24,5 g
Fett: 18,7 g
Kohlehydrate: 81,9 g

Artischockensaft macht Gratins & Co. verträglicher

Es heißt zwar immer wieder, für ein Gratin brauche man kaum Fett. Wer darauf verzichtet, das Gericht vor dem Gratинieren mit Butterflöckchen zu belegen, spart natürlich Fett. Wir dürfen aber den Käse nicht vergessen, den wir zum Überbacken nehmen. Ein guter Käse enthält sehr viel Fett. Und das kann ganz schön auf den Magen schlagen. Hier hilft ein Verdauungscocktail aus 200 ml Tomatensaft und 2 EL Artischocken-Presssaft.

Die Wirkstoffe der Artischocke verbessern die Fettverdauung und regen den Gallenfluss an. Da Artischocken-Presssaft etwas bitter schmeckt, am besten mit Obst- oder Gemüsesaft mischen. Um seine volle Wirkung zu entfalten, sollte Artischocken-Presssaft etwa eine Viertelstunde vor der Mahlzeit getrunken werden. Den gesunden Saft gibt es in Apotheke und Reformhaus, beispielsweise von Schoenenberger.

Mozzarella-Tomaten-Gratin

Zutaten für 4 Personen:

3 Scheiben Toastbrot
60 g Butter
1/2 Bund frisches Basilikum
einige Zweige Thymian
1/2 Bund Petersilie
1 TL abgeriebene unbehandelte
Zitronenschale

3 Fleischtomaten
250 g Mozzarella
Salz
Pfeffer aus der Mühle
4 Tassen Goldmännchen
Pretox-Tee

» Toastbrotstreifen mit 30 g Butter bestreichen. Bei 175 °C im Backofen knusprig backen. Das Toastbrot abkühlen lassen und zerbröseln. In der Zwischenzeit die Kräuter, wenn nötig waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und alles hacken. Mit den Toastbröseln und der Zitronenschale mischen.

» Tomaten waschen, Stielansatz ausschneiden und in Scheiben schneiden. Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd dachziegelartig in eine flache Form schichten. Salzen und pfeffern.

Anschließend mit der Bröselmischung bestreuen und Butterflocken darüber legen.

» Bei 200 °C im Backofen 5-6 Minuten überbacken. Zu diesem leckeren Sommergericht schmeckt Pretox-Tee, ein würzig-frischer Kräutertee mit 16 ausgewählten wohlthuenden Zutaten.

**Nährwerte pro Portion**

Energie: 349 kcal / 1.460 kJ
Eiweiß: 16,7 g
Fett: 25,5 g
Kohlehydrate: 13,8 g



Quiche Lorraine

Zutaten für 4 Personen:

200 g Weizenmehl Type 405
100 g Butter, in Stücke
geschnitten
1 Eigelb
1/2 TL Salz
2 EL Eiswasser

250 g geräucherter, gekochter
durchwachsender Speck
1 EL Butter
200 g Emmentaler
300 ml Sahne
4 Eier

Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
1 EL gehackte Kräuter
(Petersilie, Thymian)
Hülsenfrüchte zum
Blindbacken

» Für den Teig das Mehl auf eine Arbeitsfläche sieben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Butter, das Eigelb, das Salz und das Eiswasser hineingeben. Mit einer Palette oder einem großen Messer die Zutaten grob vermengen und dann zu feinen Krümeln hacken. Mit den Händen schnell – damit die Butter nicht zu weich wird – zu einem glatten Teig verkneten und zu einer Kugel formen. Die Teigkugel in Folie wickeln und etwa 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

» Den Teig etwas größer als die Quicheform ausrollen, in die ungefettete Form legen. Den Rand andrücken und den überstehenden Teig abschneiden. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Anschließend den Boden blindbacken, damit er die Form behält und schon etwas vorgegart wird. Dafür ein entsprechend großes Stück Backpapier auf den Teigboden in die Form legen und die Hülsen-

früchte gleichmäßig darauf verteilen. Den Boden bei 200 °C im vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen. Die Form aus dem Ofen nehmen und das Backpapier und die Hülsenfrüchte entfernen.

» Für den Belag den Speck in Würfel schneiden. Die Butter in der Pfanne) in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin leicht bräunen, herausnehmen und abkühlen lassen. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Den Käse reiben. Die Sahne, die Eier, den Käse, die Gewürze und die Kräuter zufügen und alles gut miteinander verrühren. Den Speck gleichmäßig auf dem blindgebackenen Boden verteilen und die Sahne-Eier-Käse-Mischung darüber gießen.

» Die Quiche im vorgeheizten Ofen 35-40 Minuten backen. Sollte die Oberfläche zu braun werden, mit einem Stück Aluminiumfolie abdecken.

Zwiebelkuchen

Zutaten für 12 Stücke:

für den Teig:
300 g Weizenmehl Type 405
4 TL Backpulver
50 g Butter
200 ml Buttermilch
Salz

für den Belag:
10 Zwiebeln
30 g Butter

450 g Schmant
200 g Reibekäse
6 Eier
200 g durchgewaschenen Speck
in Scheiben
1-2 TL Kümmel
Salz
Pfeffer
Muskat
1 EL gehackte Petersilie

» Die Zwiebeln schälen und grob in Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin unter mehrmaligem Rühren etwa 30 Minuten andünsten.

» In der Zwischenzeit für den Teig das Weizenmehl und das Backpulver in eine Schüssel geben. Butter, Buttermilch und eine Prise Salz dazugeben und alles gut verkneten. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen. Den Schmant cremig rühren und mit dem Käse vermengen. Die Masse mit den Eiern verrühren und

mit den gedünsteten Zwiebeln vermengen. Die Zwiebelmasse mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Muskat pikant würzen und auf dem Teig verteilen. Mit Speckstreifen belegen. Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Ofen bei 200 °C etwa 45 Minuten backen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

**Nährwerte pro Stück**

Energie: 462 kcal / 1.931 kJ
Eiweiß: 13,6 g
Fett: 35,4 g
Kohlehydrate: 21,9 g

Mehr Rezepte gibt es im Internet auf
www.1000rezepte.de
(im QR-Code).



**Nährwerte pro Stück**

Energie: 1.100 kcal / 4.605 kJ
Eiweiß: 38,9 g
Fett: 87,0 g
Kohlehydrate: 38,8 g



Mein langer Atem

Lebenslust und Tatendrang brauchen keinen „Adoniskörper“.

Als „persönliche Spurensuche – eine Auswahl von Erinnerungen, Begegnungen und Momenten“ beschreibt Huainigg den Inhalt seines jüngsten Werks. Viele Bücher hat er schon veröffentlicht und bei seiner Abschiedsrede aus dem Österreichischen Nationalrat begeistert er mit dem selbstverfassten Gedicht „Gott und die Welt“, das sich nachzulesen unbedingt lohnt. Der gebürtige Kärntner ist seit einer Impfung im ersten Lebensjahr gehandikapt, wobei im Laufe der Zeit leider immer mehr Körperfunktionen ihren Dienst versagen.

Dennoch verliert er nie seinen Lebenswillen und Elan, wiewohl er natürlich viele physische und psychische Täler durchqueren muss. Das Buch strotzt nur so von Lebensweisheit und das von einem, der sich in einer seiner vielen „Daseinsformen, als Kabarettist beispielsweise, als Krüppel bezeichnet. „Verletzlich zu sein, heißt nicht, schwach zu sein. Es heißt lebendig zu sein.“ Wau! Huainigg war Abgeordneter zum Nationalrat, er ist Literat, Beauftragter für Barrierefreiheit beim ORF, Initiator von „Nicht ins Dunkel“ – kein Mitleid für Gehandikapte, Familienvater und auf vielen anderen Gebieten äußerst rührig.

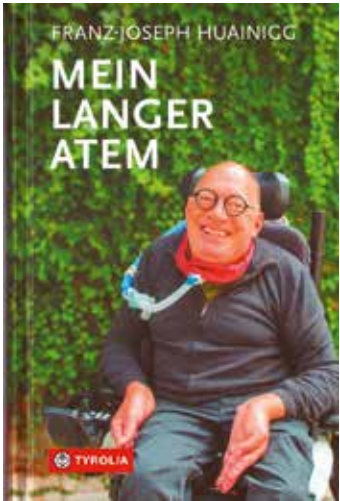
Trotz der Schwere seines Leidens, verbunden mit zahlreichen Rückschlägen, verliert Huainigg nie seinen Humor – und seinen Glauben. Dies hindert ihn jedoch nicht daran, einen Wunderheiler sowie ein Medium aufzusuchen, natürlich erfolglos. Auf einer späteren Urlaubsreise beschließt er, sich so anzunehmen, wie er eben ist. Immer wieder beschleicht ihn trotzdem die Wut: über gescheiterte Beziehungen, Freundschaften, Barrieren, blöde Sprüche und Gedankenlosigkeiten. Diese Wut aber ist gleichsam auch Motor: „für klare Worte, Grenzen, Veränderung.“

Ihm gelingt es zunehmend, jedes negative Gefühl in ein positives zu wandeln. Da ist z. B. die Würde, der Wert des Lebens: Ist es lebenswert, bewegungslos an Schläuchen zu hängen? Der Autor sagt ja, denn Würde heißt „Verantwortung zu übernehmen“ und sie öffnet Türen, die mitten ins Leben führen. Sein Handikap hindert Huainigg nicht daran, zu reisen, den Literaturpreis „Ohrenschmaus“ für Menschen mit Lernschwierigkeiten ins Leben zu rufen, eine Familie zu

gründen, Bücher zu schreiben, im TV und auf Tagungen zu sprechen – und immer wieder Vertrauen zu entwickeln.

Für Unterstützung im Alltag ist der Tausendsassa auf Hilfe angewiesen und so helfen ihm, neben seiner geliebten Frau Judit, über die Zeit mittlerweile über 100 persönliche Assistent:innen, diesen zu meistern. Dazu braucht es wie gesagt Vertrauen – und letztlich Dankbarkeit. Die empfindet er sehr stark, denn „die Augenblicke vergehen, aber es bleibt ein Gefühl des Glücks“. Der mittlerweile 60-Jährige dankt seinen Eltern, die es ihm ermöglichten eine normale Schullaufbahn zu absolvieren, seiner Lehrerin, die an ihn glaubte und Dankbarkeit für viele Begegnungen, die ihn – und sicher auch sein Gegenüber – bereichert haben.

Dieser Franz-Joseph Huainigg ist schon ein außergewöhnlicher Mensch, obwohl und gerade weil er nicht der „Norm“ entspricht. Sein Buch strotzt vor Lebensweisheiten, die jeden Leser, egal ob er sich mit kleinen Problemchen oder großen Umwälzungen in seinem Leben beschäftigen muss, unweigerlich zum Sinnieren und Abwägen bringen, ob denn das eigene Schicksal wirklich so dramatisch ist und man ihm vielleicht sogar etwas Gutes abringen kann. Ein toller Zeitgenosse, dem Respekt gebührt und ein überaus lesenswertes Buch, dem eine breite Leserschaft zu wünschen ist. Das Werk, versehen mit einem Fototeil und einigen sehr aussagekräftigen und berührenden Gedichten, ist für alle eindringlich zu empfehlen.



i Mein langer Atem
von Franz-Josef Huainigg
Hardcover: 246 Seiten, 13,5 x 20,5 cm
Verlagsanstalt Tyrolia Ges.m.b.H
ISBN: 978-3-7022-4330-3
Preis: 25.- €

„Hier wohnte...“ – Schicksale und Biografien hinter den Stolpersteinen der Stadt Regensburg

Sie sind in vielen Städten zu finden, die Stolpersteine – und hinter jedem einzelnen verbirgt sich ein Schicksal, eine Biografie. Zumeist erinnern die Gedenksteine an jüdische Mitbürger, die im Dritten Reich deportiert wurden und zu Tode kamen. Bei den Stolpersteinen handelt es sich – physisch gesehen – um kleine Betonquader, 10 x 10 x 10 cm, die eine Messingplatte tragen, auf der Namen und Daten der betreffenden Personen eingraviert sind.

Sie sind im Straßenpflaster eingelassen. Nicht nur Religions- sondern auch ethnische Zugehörigkeit wurde damals verfolgt und „geahndet“ sondern auch Behinderung, Homosexualität und politische Orientierung. Sylvia Seifert ist Historikerin sowie Mitglied der Initiative „Stolpersteine Regensburg“, die sich seit ihrer Gründung 2007 zum Ziel gesetzt hat, alle Opfergruppen und möglichst viele Schicksale zu „erfassen“. Doch die Recherchearbeit ist oft nicht leicht, weil Datenschutz, ärztliche Schweigepflicht oder auch Vorbehalte von Hinterbliebenen zu berücksichtigen sind.

Die erste Biografie befasst sich mit der jüdischen Familie Freising, Inhaberin eines Baustoffladens am zentralen Arnulfplatz und gut in die Regensburger Gesellschaft integriert. Nach unzähligen perfiden Schikanen bestiegen die Eheleute Freising mit zwei ihrer Kinder, Tochter Ruth konnte schon 1938 in die USA ausreisen, einen Zug Richtung Osten, wo sich ihre Spur schließlich verliert. Einen Fall von Euthanasie stellt das Verschwinden von Philomena Zankl dar, die im Rahmen der Aktion „T 4“ von der Heil- und Pflegeanstalt Karthaus-Prüll in die Tötungsmaschinerie Linz-Hartheim verbracht wurde. Als Opfer politischen Widerstands zeichnet die Autorin die

Biografie Max Massingers nach. Durch die Inflation verlor der ehemals wohlhabende Gastwirt seine Existenz und schlug sich und seine Familie als einfacher Arbeiter durch, der mit der SPD sympathisierte, ihr aber nicht angehörte. Trotzdem verhaftete man ihn und schaffte ihn ins KZ Flossenbürg, wo er im hiesigen Steinbruch schuften musste und letztlich an Entkräftung verstarb. Auch das Schicksal der Sinti und Roma, Homosexueller und der ebenso sinnlose Tod von Michael Lottner werden thematisiert.

Das ambitionierte Werk stellt einen wertvollen Beitrag zur Erinnerungskultur dar und zeigt, wie die Aktion „Stolpersteine“, mittlerweile Europa weit „im Einsatz“, das Gedenken an die Opfer der Nazi Herrschaft aufrechterhält. In pietätvollem Ton, unterfüttert mit einigen Schwarz-Weiß-Fotos schildert sie deren Vita und legt hier ein Buch vor, das sehr zu empfehlen ist. Im QR-Code finden Sie eine Leseprobe.



i „Hier wohnte...“
von Sylvia Seifert
Hardcover: 160 Seiten, 13,5 x 20,5 cm
MZ Buchverlag
ISBN: 978-3-95587-447-6
Preis: 19.90 €



Von Stefan Grötsch

Bayerisches Kochbuch

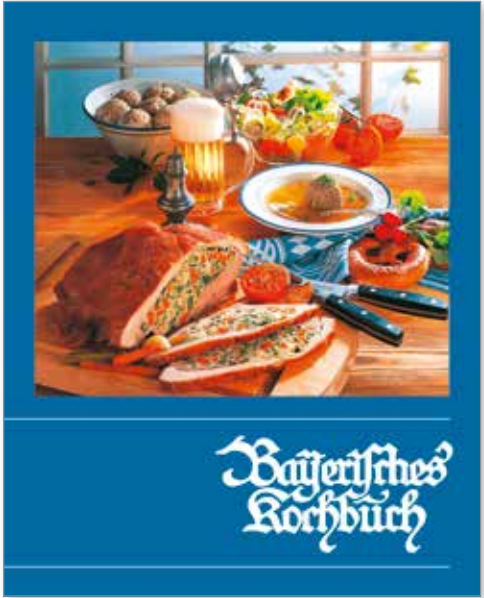
Die Autoren: Maria Hofmann (1904–1998) war Oberregierungs-Landwirtschaftsrätin a. D. und ab der 14. Auflage Herausgeberin des Bayerischen Kochbuchs. Helmut Lydtin (1936–2022), Dr. med., Professor für Innere Medizin, war ab den 1960er-Jahren Mitherausgeber des Bayerischen Kochbuchs. Heute führen seine Kinder den Kochbuch-Klassiker in seinem Sinne fort.

Dieser kulinarische Klassiker wurde über Generationen kontinuierlich modernisiert und erweitert. Auf 944 Seiten finden Sie Gerichte wie z.B. Salzspeisen, Sulzen, Fische, Krusten- und Schalentiere, vegetarische Gerichte, Weihnachtsg Gebäck oder Süßspeisen. 70 Seiten sind der speziellen Krankenkost wie z.B. Diät bei Magen-Darmkatarrh (Gastroenteritis) oder der Diät bei Lebererkrankungen (Hepatitis, Fettleber, Leberzirrhose) gewidmet. Dazu gibt es eine sehr umfangreiche Nährwerttabelle, die über Energie, Eiweiß, Fett, Vitamine und Mineralstoffe informiert. Es gibt Informationen zum automatischen Garen und generell zu den Garmachungsarten, zur Rationalisierung der Küchenarbeit und eine kleine Mikrowellenkunde mit Anhaltswerten für Garzeiten. Dazu eine Umrechnungstabelle für die Garzeiten bei verschiedenen Maximalleistungsstufen.

Zu jedem Kapitel gibt es ein oder mehrere Grundrezepte, sowie eine ausführliche Warenkunde. Man erfährt, dass Frühmastenten vor der ersten Federnreife geschlachtet werden, weil da der Brustbeinfortsatz noch biegsam ist und die Knorpelteile noch nicht verknöchert sind. Bei Geflügel wird das perfekte Zerlegen und Tranchieren von gebratenem Geflügel erklärt. Für die Weihnachtszeit gibt es ein Beispiel einer Schablone für ein Hexenhaus, das mit Kunsthoniglebkuchenteig oder mit kurz mit Wasser erhitztem Honig hergestellt wird.

Beim Fleisch gibt es Ratschläge für den Einkauf und eine Erklärung der unterschiedlichen Handelsklassen. Mit anschaulichen Bildern werden die einzelnen Teilstücke und ihre übliche Verwendung beim Rind, Kalb, Schwein, Hammel und Lamm erklärt.

Das Buch ist zudem mit wunderschönen Fotos ausgestattet. Eine klare Kaufempfehlung.



i Bayerisches Kochbuch
von Maria Hofmann und Helmut Lydtin
Hardcover mit 2 Lesebändchen:
944 Seiten, 32 Farbseiten
Verlag Friedrich Pustet
ISBN: 978-3-7917-3674-7
Preis: 32.- €

BANGLADESCH: Unser Team versorgt die Wunde des 4-jährigen Rohingya, Shofi. Sein Vater Anas M. beruhigt ihn.
© Ante Bußmann/MSF

MIT IHRER SPENDE HALTEN SIE HOFFNUNG AM LEBEN

Mit **51 Euro** kann **ÄRZTE OHNE GRENZEN** zum Beispiel das sterile Material bereitstellen, um die Wunden von 15 Patient*innen zu versorgen.

Jetzt spenden

Spendenkonto: SozialBank
Empfänger: ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.
IBAN: DE72 3702 0500 0009 7097 00
BIC: BFSWDE33XXX
www.aerzte-ohne-grenzen.de/spende

„Ziehen, wenn der Funke springt“: Erinnerungen des Zeitzeugen Dr. Rudolf Ziesler aus dem Bayerischen Wald

Ein Bericht aus seinem fast 100-jährigen Leben

Da setzt sich ein Mann von 95 Jahren mit einer Autorin zusammen und erzählt ihr von seinem Weg durch die Jahrzehnte. Die Verfasserin Diana Binder verstand es augenscheinlich, ein Vertrauensverhältnis zu schaffen, so dass Dr. Ziesler freimütig sprechen konnte – was für ein Glücksfall. Nun ist der Protagonist kein Promi, aber ein Mensch, der viel erlebt hat und den seine Heimat, trotz mehrerer Ortswechsel, nie losgelassen hat. Geboren ist Rudolf Ziesler in Ränkam nahe Furth i. W. in eine Metzgers- und Gastwirtsfamilie.

Allerdings erfährt er als junger Mann, dass er das Kind des Dorfpfarrers ist, da sein Vater keine Kinder mehr zeugen konnte. Noch als Rudi ein Kleinkind ist zieht man nach Regensburg, wo die Mutter einen kleinen Kolonialwaren eröffnet. Die Familie lebt sich schnell ein, doch schon nach vier Jahren muss man wieder zurück nach Ränkam. Die Nazis waren an die Macht gekommen und bestimmten, dass Landwirtschaften von ihrem Eigentümer bewirtschaftet werden mussten.

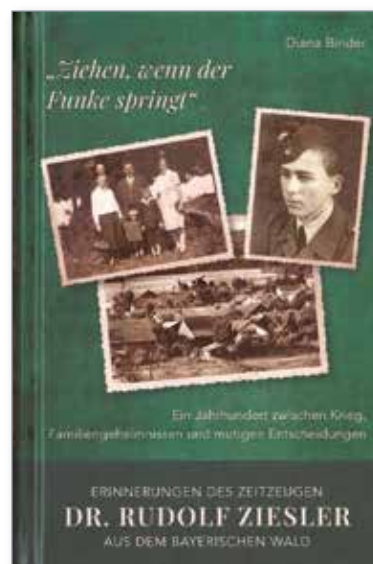
Der kleine Rudolf hat eine rasche Auffassungsgabe und darf aufs Gymnasium, was für einen Dorfjungen damals doch beachtlich ist, entsprechend stolz sind die Eltern. Doch schon als Elfjähriger lernt er den Krieg kennen, mit knapp 16 Jahren wird Rudi eingezogen und fungiert als Flakhelfer. Damit ist seine „Jugend gestohlen“, wie er erkennt. Er überlebt und kommt als Gefangener der Amis zunächst in ein Lager bei Cham, dann nach Langenzenn, Würzburg und zuletzt in eines der berüchtigten Rheinwiesenlager.

Bereits ein Vierteljahr später kommt Rudi gottlob frei und ab 1946 beginnt für ihn wieder ein halbwegs „normaler“ Alltag. Man kann wieder in die Schule gehen und endlich Abitur machen. Rudolf Ziesler will gleich anschließend studieren, doch auf dem heimatischen Hof ist seine Arbeitskraft gefragt. Nachdem sein Bruder aus französischer Gefangenschaft zurückkehrt, erhält der Protagonist die Gelegenheit bei einer Reifenfabrik „anzuheuern“. Schnell steigt er durch seine rasche Auffassungsgabe und Eloquenz zum zweitwichtigsten Mann im Betrieb auf, der Traum vom Studium aber bleibt. Endlich ergattert er einen Studienplatz der Fakultät Volkswirtschaft

in Nürnberg und sein Leben als angehender Akademiker beginnt mit allem Drum und Dran wie der Mitgliedschaft in einer Studentenverbindung.

Schließlich lernt er ein Mädel, Helga, kennen und genoss mit ihr – und seiner Isetta – alle Freiheiten und Reisen. Als sich Rudi nicht entscheiden mag, gibt Helga ihm den Laufpass und so geht er für ein Praktikum nach Norwegen. Von dort zurück lernt er ein anderes Mädel kennen und verlobt sich gar mit ihr. Schließlich schreibt er sich an der Universität in Graz ein, um den „Doktor zu machen“. Mit dem Dokortitel in der Tasche nimmt er wieder Kontakt zu Helga auf, die er nie ganz vergessen hatte – und das Glück kommt in Fahrt: Eheschließung und die Geburt von drei Kindern machen es perfekt. So ist aus dem Land- und Gastwirtsburschen aus dem Bayerischen Wald ein glücklicher Dr. rer. polit. und Familienvater geworden, dem die Welt offensteht.

Und der letztendlich, zusammen mit Diana Binder, in hohem Alter ein Buch verfasst, das eine Lebensgeschichte erzählt, wie es sie wohl vieltausende Male so oder so ähnlich gibt. Nur wenige aber fassen den Mut, auch andere daran teilhaben zu lassen. Dabei wäre es ebenso interessant wie wichtig, von Zeitzeugen zu erfahren, was ihr Dasein ausmacht. Ein lesenswerter Beitrag zur Zeit- und Heimatgeschichte, mit vielen Schwarz-Weiß-Fotos ansprechend gestaltet und durchaus empfehlenswert.

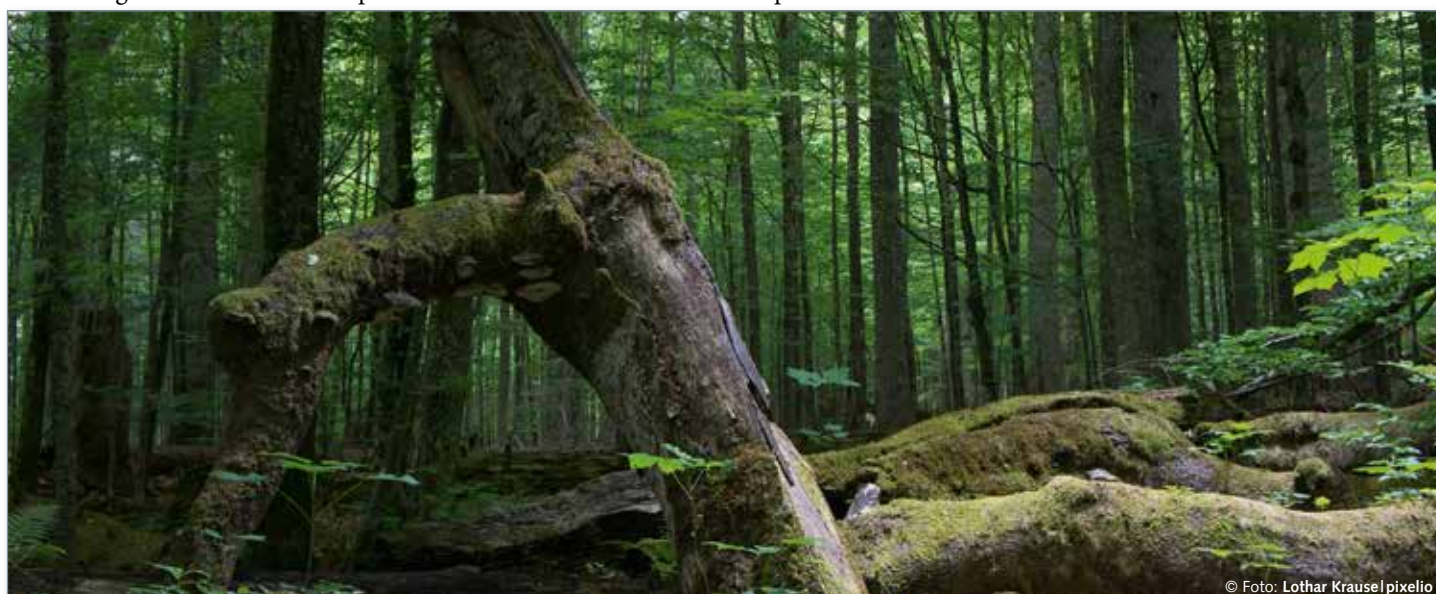


„Ziehen, wenn ...“

von Diana Binder
Hardcover: 160 Seiten, 13,5 x 20,5 cm
Bayerland Verlag
ISBN: 978-3-89251-559-3
Preis: 19.90 €



Leseprobe
im QR-Code



© Foto: Lothar Krausel/pixelio



Ein Stück Natur im Testament

Fasziniert bestaunen wir Menschen die Natur in all ihren Farben und Formen. Wir selbst sind ein Teil davon – ein sehr winziger. Und doch hängt von unserem Handeln das Leben auf dem ganzen Planeten ab. Mit Ihrem **Testament für die Natur** schützen Sie wertvolle Lebensräume für Tiere und Pflanzen – sowie auch unsere Umwelt und das Klima. Hinterlassen Sie etwas für die Ewigkeit!



Ich berate Sie gerne persönlich!

Ariane Missuweit
E-Mail: testament@NABU.de
Telefon: 030.28 49 84-1572

Bitte schicken Sie mir kostenlos und unverbindlich den NABU-Ratgeber „Testament“:

Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ Ort

Bitte ausgefüllt in einem frankierten Briefumschlag senden an
NABU, Charitéstraße 3, 10117 Berlin

Sie können unseren Ratgeber auch online bestellen: Code scannen oder
unter www.NABU.de/testamente



Wir verwenden Ihre Angaben zur Zusendung des Ratgebers, so wie zur Information über unsere Angebote rund um die Themen Testament und Vermächtnis. Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie unter www.NABU.de/datenschutz.

Der echte Beinwell ist Heilpflanze des Jahres 2027

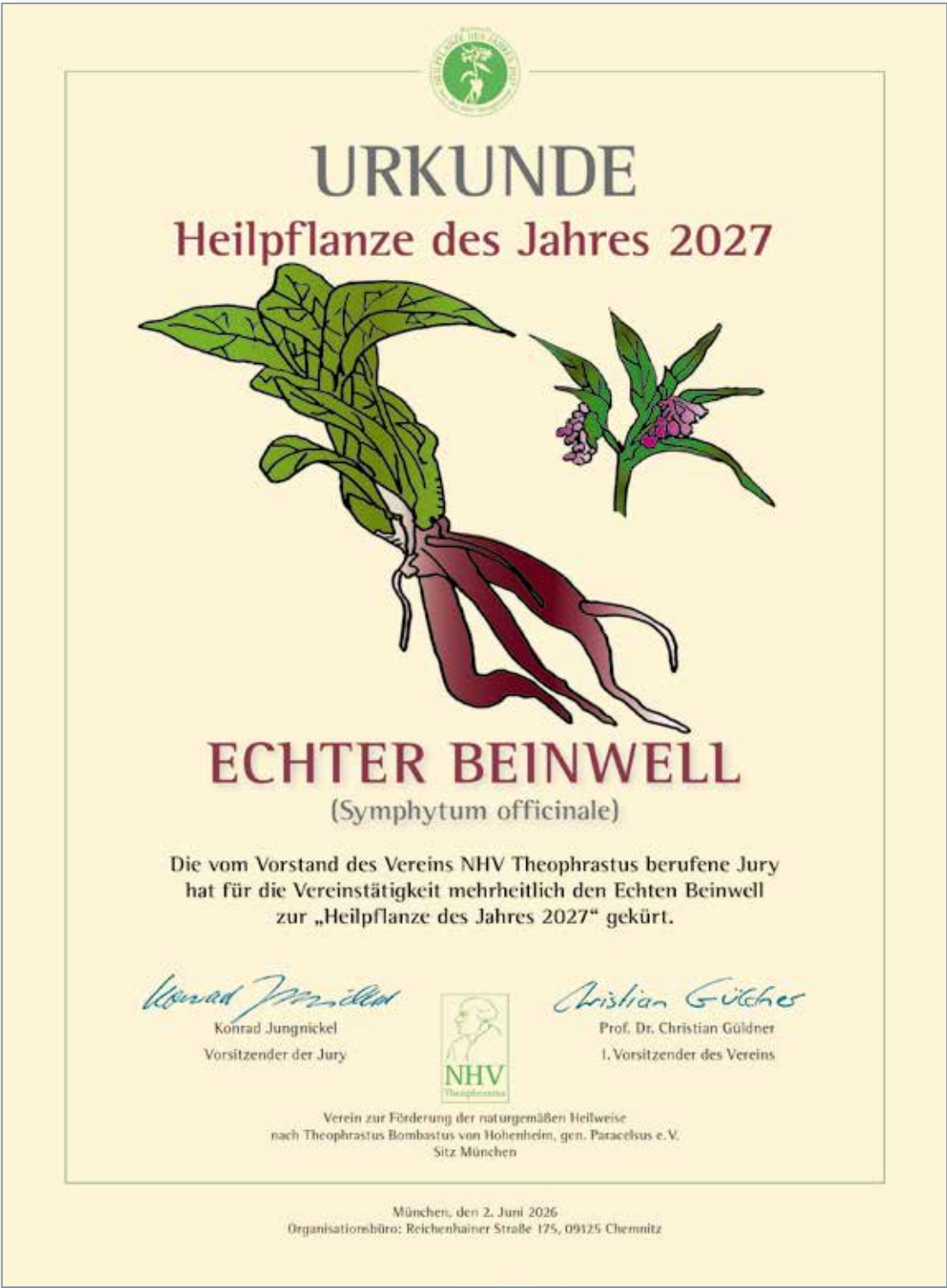
Seine Stärken sind Stabilisieren und Zusammenfügen. Der NHV Theophrastus gibt ihn für 2027 als „Heilpflanze des Jahres“ bekannt.

Im Namen der Jury des Vereins NHV Theophrastus gab Konrad Jungnickel am 2. Juni 2026 auf dem Heilkräuter-Fachsymposium in Panschwitz-Kuckau den Echten Beinwell (*Symphytum officinale*) als „Heilpflanze des Jahres“ für 2027 bekannt. Damit fiel die Wahl auf eine traditionell anerkannte Heilpflanze, welche bei Verletzungen und Schmerzen im Bewegungsapparat zur Anwendung kommt.

„Paracelsus nannte ihn den großen Festmacher – *Consolida major*. Besser kann man das nicht zusammenfassen“, meint Heilpraktiker und Physiotherapeut Konrad Jungnickel. Das Zusammenspiel seiner

vielfältigen Inhaltsstoffe gewährleistet Schmerzlinderung, Schutz vor Entzündungen und rasche Wundheilung. „Diese fein abgestimmte Orchestrierung von Kieselsäure, Allantoin, B-Vitaminen und all den anderen enthaltenen Wirkstoffen stärkt Bindegewebe und Muskeln. Das betrifft somit unser gesamtes körperliches Grundgerüst.“

Der NHV Theophrastus erhofft sich mit der Nominierung des Beinwells neue Impulse hinsichtlich der Anerkennung bewährter Therapien. Der gemeinnützige Verein wünscht sich ein Zusammenwachsen von Schulmedizin und Naturheilkunde zum Wohle jedes Einzelnen sowie der Gesellschaft.



Majoran

Allgemeines

Majoran soll ursprünglich aus Asien kommen. Er wird heute aber in ganz Europa angebaut. Man unterscheidet Gartenmajoran, Kretischen Majoran und Wilden Majoran oder Oregano. Die Herkunft des Namens wird vermutlich vom altfranzösischen Wort „mariol“ abgeleitet und spielt auf die Blütenknollen an, die wie kleine Marionetten aussehen.

Die Pflanze wird in der Blüte geerntet, da sie dann den höchsten Gehalt an Aromastoffen hat. Der Duft bleibt in gut verschlossenen Gefäßen über mehrere Jahre erhalten.

Inhaltsstoffe und Wirkung

Über die tatsächlichen Heilwirkungen ist man sich allerdings noch nicht einig. Vieles beruht auf Überlieferungen, schon in der Antike rankte viel Mythos um das aromatische Kraut. Und obwohl Majoran sowohl ätherisches Öl, als auch andere sekundäre Pflanzenstoffe enthält, spielt er arzneilich heute kaum mehr eine Rolle. Das gilt auch für Salben aus Majoran.

Die alten Griechen versuchten damit, den natürlichen Farbglanz des Haars und der Augenbrauen zu erhalten. Die Salbe sollte außerdem bei nervösen Leiden, Magenbeschwerden und Blähungen Abhilfe schaffen. Bei Säuglingen und Kleinkindern wurde sie als Schnupfensalbe, sowie bei Verrenkungen und Wunden eingesetzt. In der Antike wurde Majoran auch dem Wein beigegeben, um Liebeskräfte zu wecken.

Verwendungsformen und Darreichung

Als Teeaufguss verwendet man Majoran bei Nervenkrankheiten, Erkältungen, Verdauungsbeschwerden mit Blähungen und Krämpfen, Heuschnupfen und auch bei Mundschleimhautentzündungen. Nebenwirkungen sind bei richtiger Dosierung keine bekannt.

Überdosierung und zu langer Gebrauch können allerdings zu Kopfschmerzen und Benommenheit führen. Kapseln und Tinkturen enthalten ebenfalls die Wirkstoffe der Pflanze, außerdem wird Majoranöl angeboten.

Sonstiges

Wesentlich mehr Freunde hat Majoran in der Küche. Dem Geschmack nach ähnelt er dem Thymian, ist aber süßer und aromatischer. Er macht Fleisch schmackhafter und passt hervorragend in Eintöpfe, Suppen, Salate und zu gekochtem Gemüse (Bohnen und Kohl werden bekömmlicher). Geben Sie ihn erst gegen Ende der Kochzeit dazu, so behält er sein gutes Aroma.

Knoblauch

Allgemeines

Vermutlich stammt der Knoblauch aus dem südwest-asiatischen Raum. Dennoch hat diese uralte Kultur- und Heilpflanze den Weg weltweit auf die Felder gefunden. Nicht nur in den wärmeren Regionen Chinas, des Balkans oder Kaliforniens baut man diese mittlerweile an, auch in den milderen Gegenden Deutschlands wie in Franken kann man den Knoblauch inzwischen finden.

Inhaltsstoffe und Wirkung

Zwei wesentliche Eigenschaften machen für die Naturheilkunde und die Schulmedizin den Wert des Knoblauchs aus. Zum einen wirkt das in ihm enthaltene Allicin, ein schwefelhaltiges ätherisches Öl, einem Antibiotikum gleich bakterizid, also bakterienabtötend.

Verwendungsformen und Darreichung

Die Arzneipflanze des Jahres 1989 wird nicht nur wegen ihres hohen Gesundheitswertes, sondern auch wegen ihres intensiven Geschmacks häufig in der Küche verwendet. Ob als ganze Zehe im Festtagsbraten oder klein geschnitten im Salat, Knoblauch verfeinert viele Gerichte.

Sonstiges

Knoblauch zählt neben Bärlauch zu den besonders krebsvermeidenden Lebensmitteln und wird häufig mit Misteln und Weißdorn als ganzheitliche Herz-Kreislauf-Kombination verwendet.





© Fotos 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 16.10.2026 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 5x zwei Eintrittskarten für die Consumenta in Nürnberg (ohne ÖPNV-Nutzung). Wir bedanken uns ganz herzlich beim Team der Consumenta, das uns die Gewinne freundlicherweise zur Verfügung gestellt hat.



KONZIPIEREN.
ENTWERFEN.
GESTALTEN.

Anzeigen
Logos
Magazine
Kataloge
Mailings
Fotos

IDEEN MIT BISS

GRÖTSCHDESIGN
Inb. Stefan Grötsch

Birkenstraße 4
93176 Beratzhausen
Tel. 09493 - 959663
www.groetschdesign.de

Wir gratulieren!

Je eine Eintrittskarte für das
Schlossbad in Neumarkt
im Gewinnspiel in der
Sommerausgabe haben gewonnen:

Edelgard E., Berg
Alois I., Holzheim am Forst
Erika S., Parsberg

Wie fahrradfreundlich ist Dein Ort?



Vom 1. September bis zum 30. November können Radfahrer und Radfahrerinnen in ganz Deutschland bewerten, wie fahrradfreundlich ihr Ort wirklich ist. Zum ersten Mal stehen Kinder und Jugendliche mit einer eigenen Umfrage im Fokus.

Wie ist der Zustand der Radwege? Wie viel wird fürs Radfahren schon getan? Macht Radfahren Spaß oder ist es eher Stress? Zum ersten Mal stehen Kinder und Jugendliche mit einer eigenen Umfrage im Fokus. Das bundesweite Ranking der fahrradfreundlichsten Städte und weitere Ergebnisse der Befragung werden im Frühjahr 2027 vorgestellt.

ADFC-Bundesvorsitzender Frank Masurat sagt: „Radfahren hält fit, ist kostengünstig und gut für das Klima – Spaß macht es obendrein. Viele Städte und Gemeinden bauen deswegen Radwege und Fahrradparkhäuser. Doch die Bedingungen unterscheiden sich von Ort zu Ort erheblich. Genau darum geht es bei der Befragung zum 12. ADFC-Fahrradklima-Test. Wie hat sich die Fahrradfreundlichkeit vor Ort entwickelt und wo muss noch nachgebessert werden? Die Ergebnisse der Befragung helfen dabei, die Bedingungen für Radfahrerinnen und Radfahrer zu verbessern.“

Kinder und Jugendliche im Fokus

Zum ersten Mal widmet der ADFC Kindern und Jugendlichen eine eigene Umfrage im Rahmen des ADFC-Fahrradklima-Tests. Gerade junge Menschen brauchen besonders sichere Bedingungen, um selbstständig mit dem Rad unterwegs zu sein – zur Schule, zum Sport oder in der Freizeit. Deshalb möchte der ADFC von ihnen selbst wissen, was beim Radfahren gut funktioniert, was ihnen Schwierigkeiten macht und was sich verändern muss, damit sie gerne oder überhaupt auf das Fahrrad steigen. „Kinder und Jugendliche erleben den Straßenverkehr anders als Erwachsene.

Deshalb wollen wir erstmals ihre Erfahrungen direkt erfassen und ihnen eine Stimme geben. Die Ergebnisse zeigen den Kommunen, wo sie ansetzen müssen, damit junge Menschen sicher und selbst-

ständig mit dem Rad unterwegs sein können“, sagt Masurat.

Jetzt teilnehmen unter fkt.adfc.de

Wie sicher fühlt sich das Radfahren an? Sind die Radwege breit genug und in einem guten Zustand? Wie häufig wird das Fahrrad genutzt? Die Online-Befragung zum ADFC-Fahrradklima-Test besteht aus 27 Fragen, dauert rund zehn Minuten und läuft bis zum 30. November 2026.

Die Befragung findet zum zwölften Mal statt und macht deutlich, wie fahrradfreundlich Radfahrerinnen und Radfahrer ihren Ort erleben und wo es Verbesserungsbedarf gibt. Je mehr Menschen unter fkt.adfc.de mitmachen, umso aussagekräftiger sind die Ergebnisse. Beim letzten Durchgang haben 213.000 Menschen in ganz Deutschland an der Befragung teilgenommen.

Auch die Kommunen sind gefragt

Zum ADFC-Fahrradklima-Test 2026 gehören drei Befragungen: Radfahrerinnen und Radfahrer bewerten die Fahrradfreundlichkeit ihres Ortes, Kinder und Jugendliche schildern im FKT-Jugendliche ihre Erfahrungen und Bedürfnisse – und beim FKT-Kommunen geben Städte und Gemeinden Auskunft, wie sie den Radverkehr schon fördern. Damit wird die Fahrradfreundlichkeit vor Ort aus drei unterschiedlichen Perspektiven sichtbar. Die Ergebnisse werden im Frühjahr 2027 vorgestellt.

Über den ADFC-Fahrradklima-Test 2026

Der ADFC-Fahrradklima-Test 2026 wird gefördert durch das Bundesministerium für Verkehr (BMV) aus Mitteln zur Umsetzung des Nationalen Radverkehrsplans (NRVP).



Klein und teuer ADAC Auswertung zeigt: Kleinwagenpreise ziehen immer weiter an. Angebot im Verbrenner-Segment schrumpft.

Kleinwagen sind nicht mehr automatisch auch bezahlbare Einstiegsmodelle. Wie aktuelle Zahlen des ADAC ergeben, steigen die Durchschnittspreise aller angebotenen Kleinwagen auf dem Markt immer weiter an. Besonders ausgeprägt ist der Trend bei den Verbrennern: Ein neuer Kleinwagen mit Benzinmotor kostet im Durchschnitt fast 24.000 Euro – das sind knapp 80 Prozent mehr als noch vor zehn Jahren. Diesel oder andere Verbrennervarianten werden in dieser Klasse gar nicht mehr angeboten. Auch allgemein ist das Angebot an Kleinwagen mit Verbrennungsmotor rückläufig: Mit nur noch 46 Modellen wurde in diesem Jahr ein neuer Tiefstand erreicht.

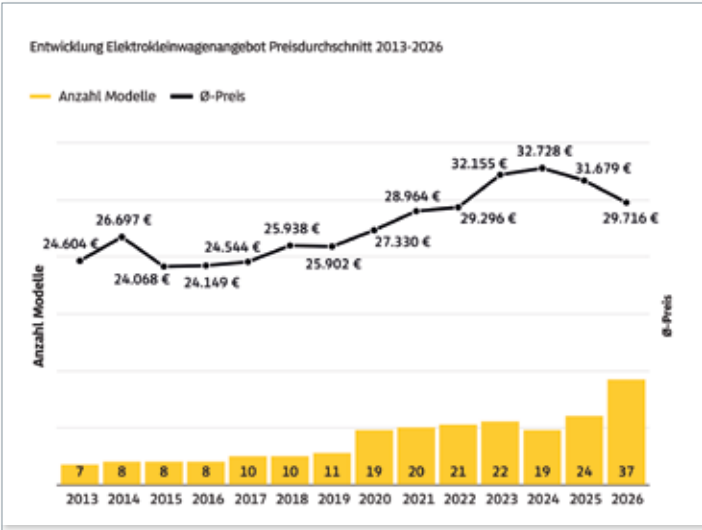
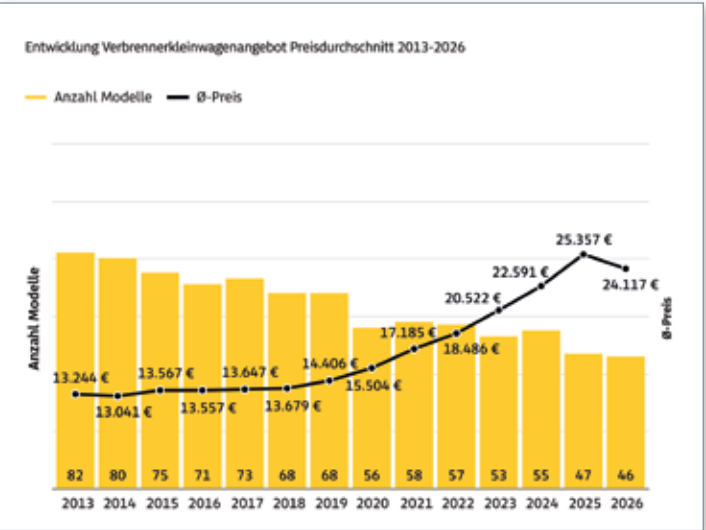
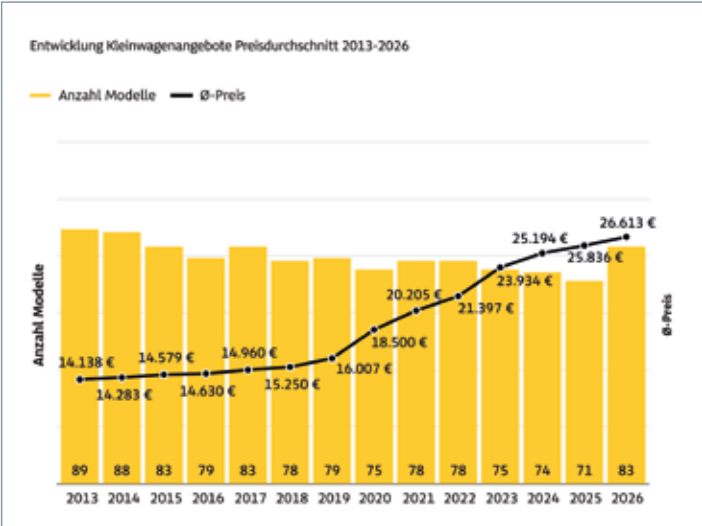


Eine gegenläufige Entwicklung zeigt sich im Elektrosegment. Ein E-Kleinwagen kostet in diesem Jahr weniger als 30.000 Euro, ein Rückgang von über neun Prozent im Vergleich zu 2024. Gleichzeitig gibt es immer mehr Angebote: Fast 40 Modelle zählt der ADAC Autokatalog inzwischen. Dennoch sind auch elektrische Kleinwagen aus Sicht des Mobilitätsclubs zu teuer. Vor zehn Jahren mussten Verbraucher noch knapp 5000 Euro weniger für ein fabrikneues Elektroauto bezahlen und das bei einem überschaubaren Angebot von nicht einmal zehn Fahrzeugen.

Nimmt man alle Antriebsformen zusammen, dann zeigt sich, dass die Kleinwagenpreise insgesamt auf einem hohen Niveau verharren, beziehungsweise leicht steigen. Immerhin hat sich das Angebot im vergangenen Jahr wieder etwas erholt: Kunden hatten die Auswahl aus über 80 Modellen, was zuletzt 2017 der Fall war. Im gleichen Zeitraum hat sich der Durchschnittspreis für einen Kleinwagen über alle Antriebsformen aber um über 10.000 Euro erhöht, was für viele Verbraucher nicht mehr bezahlbar ist.

Der ADAC fordert daher, dass die Hersteller das Segment der Kleinwagen nicht vernachlässigen dürfen. Viele Verbraucher benötigen

kein Überangebot an Komfort- oder Unterhaltungsfunktionen, die inzwischen in vielen Kleinwagen serienmäßig sind. Hier sieht der ADAC ein ungenutztes Sparpotenzial. Aufgrund der hohen finanziellen Belastungen der vergangenen Jahre sind viele Verbraucher auf günstige und bezahlbare Mobilität angewiesen – und genau das soll ein Kleinwagen eigentlich leisten.



Zahl der Neufahrzeuge unter 20.000 Euro sinkt deutlich Nur noch 16 Modelle unter diesem Listenpreis / Modelle deutscher Hersteller nicht verfügbar

Die Zahl der Neufahrzeuge, die zu einem Listenpreis von unter 20.000 Euro verfügbar sind, sinkt deutlich: Auf dem deutschen Markt sind aktuell nur noch 16 Neuwagen gängiger Marken unterhalb der Preisschwelle erhältlich.

Eine ADAC Auswertung ergab zusätzlich: Vor fünf Jahren lag die Zahl dieser Autos noch deutlich höher: 2021 waren 35 Modelle für unter 20.000 Euro verfügbar.

Auffällig auch: Unter den 16 Modellen befindet sich kein Modell eines deutschen Herstellers und übrigens auch kein japanisches. Vor fünf Jahren waren dagegen immerhin noch fünf Fahrzeuge deutscher Hersteller unterhalb von 20.000 Euro verfügbar.

Aktuell ist das günstigste deutsche Auto der VW Polo, dessen

Grundpreis mit 20.380 Euro (Stand August 2026) knapp über der Schwelle liegt.

Vor fünf Jahren waren zusätzlich immerhin drei Fahrzeuge für einen Preis von rund 10.000 Euro erhältlich. Für dieses Budget ist aktuell kein neues Auto mehr zu bekommen. Der mit Abstand günstigste Neuwagen kostet aktuell 13.590 Euro (Dacia Sandero TCe 100 Essential).

E-Auto- Interessenten finden dafür in diesem Jahr erstmals gleich drei vollelektrische Modelle unterhalb dieser Preisschwelle. Zu diesem Preis gab es vor fünf Jahren noch keinen reinen E-Pkw.

Autos sind insgesamt teurer geworden, weil die Kosten entlang der gesamten Wertschöpfungskette gestiegen sind und gleichzeitig mehr Technik vorgeschrieben oder erwartet wird.

Millimeter, die entscheiden

Bis 1,6 Millimeter Profiltiefe dürfen Winterreifen in Deutschland benutzt werden. Darunter müssen sie per Gesetz ausgetauscht werden. Aber: Sind Reifen bei diesem Abnutzungsgrad noch sicher? Der ADAC hat diese Frage in einer Studie untersucht. Fünf ausgewählte Winterreifen unterschiedlicher Hersteller und Preisklassen wurden mit Hilfe einer speziellen Maschine auf zwei und vier Millimeter Restprofil abgetragen. Im Anschluss mussten sie Handling- und Bremsversuche auf nasser und schneebedeckter Fahrbahn absolvieren.



Im Ergebnis zeigt sich ein recht einheitliches Bild: Bis vier Millimeter Restprofil verlieren die Reifen in vielen Kategorien naturgemäß an Leistung, allerdings ist dieser Verlust aus technischer Sicht noch vertretbar. Zwischen vier und zwei Millimetern wird der Leistungseinbruch erheblich stärker und der Reifen kann sich schnell zu einem Sicherheitsrisiko entwickeln. Insbesondere Aquaplaning wird bei abnehmender Profiltiefe zum Problem.

Als Basis für den Vergleich wurde die Fahrsicherheitsbewertung des ADAC Reifentests verwendet. In der Kategorie „Aquaplaning längs“ lag der durchschnittliche Verlust in der Bewertung zwischen Neuzustand und vier Millimetern Profil bei minus zwölf Prozent. Bei den Reifen mit zwei Millimeter Restprofiltiefe brach die Leistung im Schnitt um 22 Prozent ein. Beim quer verlaufenden Aquaplaning, wie es zum Beispiel in Kurven zu finden ist, liegt der Verlust sogar bei 25 Prozent im Mittel. In der Praxis bedeutet das: Die Reifen mit zwei Millimeter Profil würden bereits bei deutlich geringeren Geschwindigkeiten aufschwimmen und der Fahrer könnte dabei die Kontrolle verlieren. Beim Bremsen auf Schnee lag der Bewertungsverlust zwischen Neuzustand und zwei Millimetern Profil bei minus 20 Prozent.

Wie stark sich dieser Effekt im Alltag auswirkt, zeigt das exempla-

rische Beispiel des Bridgestone: Beim Bremsen auf Schnee von 30 km/h bis Stillstand hätte der zwei-Millimeter-Reifen gerade etwas mehr als die Hälfte der Geschwindigkeit abgebaut, während der gleiche im Neuzustand schon stehen würde.

Diese Entwicklungen lassen sich über nahezu alle Kategorien des Reifentest beobachten. Der ADAC empfiehlt daher allen Autofahrern, dass ein Winterreifen bei einem Restprofil von vier Millimetern ausgetauscht werden sollte. Der Leistungseinbruch kann zwar von Hersteller zu Hersteller schwanken, das grundlegende Muster ist jedoch bei fast allen Reifen gleich. Es zeigt sich in einigen Kategorien, dass der Leistungsverlust zwischen Neuzustand und vier Millimetern ähnlich groß ist wie der Verlust zwischen vier und zwei Millimetern – der Abbau wird also bei geringer Profiltiefe sehr plötzlich stärker. Ein zunächst gut bewerteter Reifen kann kurz vor Erreichen der gesetzlichen Mindestprofiltiefe plötzlich so stark einbrechen, dass er als Sicherheitsrisiko einzustufen ist. Auch ein Premiumreifen ersetzt eine fehlende Profiltiefe nicht. Die Ergebnisse im Detail finden Sie auf [adac.de](https://www.adac.de)

Die Erlebnismesse Consumenta verspricht viele Highlights für die Herbstferien

Die Consumenta findet vom 31. Oktober bis 8. November in der Messe Nürnberg statt. Unter dem Motto „Komm neugierig. Geh inspiriert!“ präsentiert die Messe eine vielfältige Palette an Produkten, Dienstleistungen und Informationen rund um die Themen Wohnen, Einrichten, Bauen, Renovieren, Mobilität, Spiel und Technik, Mode und Beauty sowie Gesundheit, Genuss und Mobilität.

Zur 72. Consumenta werden während der Bayerischen Herbstferien rund 900 Aussteller erwartet, die an neun Tagen ihre Angebote präsentieren und die Besucher zum Erleben, Entdecken und Genießen einladen. Am ersten Wochenende findet die Heimtier Messe parallel statt und auch die Erfindermesse iENA öffnet für Consumenta-Besucher. Das zweite Consumenta-Wochenende steht unter dem Stern der automobilen Leidenschaft: Die RETRO CLASSICS BAVARIA und das Tuning-Event Car & Style finden parallel statt



Ferienspaß mit der Consumenta

Der Consumenta-Rundgang beginnt in Halle 1 mit dem Bereich „Technik und Spiel“, so können Familien, die mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen, direkt mit dem Ferienprogramm starten. Im Programm steht eine bunte Mischung zum Spielen, Ausprobieren und Mitmachen. Erstmals ist der Bayerische Bauindustrieverband mit VR-Brillen vor Ort und lädt dazu ein, sich im Baggersimulator zu versuchen. Neu ist die Blaulicht-Arena, in der Feuerwehr, Polizei und Luftrettung ihre Berufe präsentieren, für Fragen bereitstehen und die kleinen Besucher zum Mitmachen einladen.

Die Hochschulen der Region sind mit einer Robotic-Arena auf der Consumenta und zeigen, was Roboter heute leisten können.

Ultra Comix bringt die neuesten Spiele und ausgezeichnete Brettspiel-Klassiker auf die Consumenta und lädt zum Spielen ein. Mit dabei ist auch Merchandise der großen Marken sowie ein Cosplay-Drache, der als Fotomotiv dient. In der Consumenta e-Sport Arena können die Besucher in beliebten Spielen gegeneinander sowie gegen Profis antreten



und bei Nintendo kann die Switch 2 getestet werden. Ferienkinder können mit Gokarts durch die Halle düsen, darüber hinaus bietet der Fahrrad-Spielplatz mit Pumptrack und Skills- Workshops für Groß und Klein Tipps zur Fahrtechnik. Die Balance Area unterstützt bei der Vorbereitung auf die Snowboard-Saison.

Genuss in der Markthalle

Die Markthalle präsentiert in Halle 2 kulinarische Angebote von süß bis deftig und von regional bis exotisch. Am schön gestalteten Marktplatz bieten auch kleine Manufakturen und Produzenten ihre Produkte und Lebensmittel an. Im Streetfood-Bereich sind verschiedene Foodtrucks mit dabei, außerdem gibt es im internationalen Foodcourt Köstlichkeiten aus verschiedenen Ländern und Regionen.

Nordbayerns größte Baumesse ENBAU auf der Consumenta

Die ENBAU liefert erstmals in der Tageslicht-Halle 3C einen großen Überblick zu den Themen Bauen, Energiesparen und Renovieren. Im Angebot sind Produkte rund um den Hausbau, wie Fenster, Türen, Rollläden und Vordächer sowie Terrassen und Wintergärten oder verschiedene Möglichkeiten rund um das Heizen, wie Öfen, Kamine und Wärmepumpen.

Außerdem im Angebot sind Smart Home-Lösungen, Wallboxen und Photovoltaik. Wer sein zu Hause um einen Wellnessbereich erweitern möchte, findet Whirlpools, Infrarotkabinen und Saunen. Service-Anbieter rund um Energie, Technik, Telekommunikation sowie Dienstleister aus dem Baubereich beraten und stehen mit Tipps und Angeboten zur Seite.

Life & Style und Weihnachtsmarkt

Mode und Beauty-Angebote sind auf der Consumenta in Halle 3 zu finden. Hier können die Besucher die neuesten Beauty-Trends entdecken, sich von Experten beraten oder stylen lassen und die Produkte vor Ort ausprobieren. Darüber hinaus gibt es dort Mode und Accessoires. Die Piazza Italia bringt das italienische Lebensgefühl auf die Consumenta: Neben süßen „Dolci“, Pizza, Wein und Kaffee gibt es italienische Mode und Vespas. Der erste Weihnachtsmarkt des Jahres präsentiert die



Deko-Trends für das diesjährige Weihnachtsfest. Darüber hinaus gibt es Kunsthandwerk, Geschenkideen und allerlei Dinge zur Einstimmung auf die Weihnachtszeit.

Kochen, Backen, Reinigen – Tipps und Ausstattung für das Zuhause

Das beliebte Angebot rund um Küche und Haushalt ist in der Halle 3A zu finden: Dort bietet die Consumenta alles, vom praktischen Helfer bis zur intelligenten Küchenmaschine bekannter Marken. Für die Besucher gibt es hier die Möglichkeit, sich ausführlich beraten zu lassen und neue Produkte zu testen.

Im Bereich „Feinkost“ gibt es Köstlichkeiten, wie Gewürze, Käse und Oliven sowie ein großes Wein-Angebot. Darüber hinaus präsentieren in Halle 3A Küchenhäuser aktuelle Küchentrends und beraten die Besucher persönlich. Eine Auswahl an Möbeln und Wohnaccessoires helfen dabei, das Zuhause in einen Wohlfühlort zu verwandeln.

Regionale Entdeckungstour in Halle 4A

Die Regionalhalle empfängt die Besucher am Eingang Ost (Große

Straße), in Halle 4A, und steht für Genuss, Erlebnisse und Angebote aus der Metropolregion. Die Europäische Metropolregion Nürnberg präsentiert unter dem Dach von Original Regional verschiedene Direktvermarkter und Erzeuger aus der Region, die viel zu schmecken und entdecken mit auf die Consumenta bringen.

Verschiedene regionale Brauereien sind ebenfalls mit dabei. Die Bayerische Forstverwaltung bringt den Wald auf die Messe und informiert zu den Waldgebieten um Nürnberg. Die Stadt Fürth kommt mit ihrem Rathhausturm sowie zahlreichen Events und Erlebnissen. Der Bezirk Mittelfranken informiert zu den Themen Soziales, Gesundheit, Bildung und Kultur. Darüber hinaus sind viele weitere regionale Institutionen und Verbände auf der Consumenta, um hier persönlich ihre Dienstleistungen und Angebote vorzustellen.

Im Gesundheits-Bereich gibt es Produkte und Lösungen rund um das persönliche Wohlbefinden sowie Beratungsangebote. Experten beraten zu verschiedenen Gesundheits-Themen und die Verbraucherzentrale Bayern informiert über gesunde Ernährung.





Barth
Pflegeheim-Alternative
Parsberg / Willenhofen

Senioren-Pflege-Wohngemeinschaft **- für alle Pflegegrade -**

- *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