

#AGIL

Das Reise- und Freizeit-Magazin



**ENTLANG DER BURGENSTRASSE – WESTFRANKENBAHN – FACHWERKSTRASSE
SCHWARZWALD – SÄCHSISCHE SCHWEIZ – SONNIGE UNTERMOSSEL – KUREN & BÄDER**



GARTEN SPECIAL

*Gärtnern auf Augenhöhe / Gewächshäuser
Smarter Garten
Leuchtende Ideen / Trend zur Selbstversorgung*



ZWEIRAD LIEBE

*Sicher mit dem E-Bike unterwegs
Zweirad Tourentipps
Radeln mit Abkühlung*

Gratis zum Mitnehmen oder im Abonnement auf dem Postweg erhältlich!

**MITMACHEN UND
GEWINNEN**



Gesundheitlich durchstarten lässt sich in Bad Griesbach in Niederbayern. Die heißen Mineralquellen aus den Tiefen des Rottals, viel Bewegung an frischer Luft, überdurchschnittlich viele Sonnenstunden und entspannende Massage- und Schönheitsanwendungen heben fast automatisch die Stimmung der Gäste und verbessern deren Fitness. Die Region eignet sich auch gut fürs Wandern, Walken oder Radfahren. Informationen gibt es unter www.badgriesbach.de.

Foto: djd-k/Bad Griesbach/Marcel Peda

Foto: djd-k/Bäderland Bayerische Rhön/Peter Leutsch



Chemiefreie Kalkschutzanlagen wie vom Hersteller WaterCryst sind eine zeitgemäße Alternative mit natürlichem Wirkprinzip zu herkömmlichen Enthärtungsanlagen. Hier durchströmt das Wasser ein Katalysator-Granulat, kleine Kalkkristalle werden gebildet, die mit jeder Wasserentnahme ausgespült werden, ohne an der Installation anzuhängen. Eine Zugabe von Additiven ist nicht notwendig.



Foto: djd-k/www.watercryst.com/R. Kneschke - stock.adobe.com

Wasser ...marsch!

Für einen Gesundheitsurlaub auf Rezept sollten sich künftige Badegäste eine Region aussuchen, die auch Aktivitäten jenseits des Kurbetriebs bietet – wie das Bäderland Bayerische Rhön. Unter www.baederland-bayerische-rhoen.de stehen Broschüren als Download bereit. Die fünf Kurorte des Bäderlandes liegen in einer reizvollen Mittelgebirgslandschaft.



Foto: djd-k/Informationsbüro Heilwasser

Erwachsene sollten nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) jeden Tag mindestens 1,5 Liter trinken. Idealer Durstlöscher ist Wasser, da es keine Kalorien hat. Wer das richtige Wasser wählt, kann nebenbei noch mehr für seine Gesundheit tun. Unter www.heilwasser.com gibt es viele Infos zu Inhaltsstoffen und Wirkungen.



Foto: djd/Staatsbad und Touristik Bad Bocklet/Rhön GmbH/Florian Trykowski

Lust auf eine Wasser-Anwendung? Das Kneipp-Tretbecken steht den Gästen im Bayerischen Staatsbad Bad Bocklet im Bäderland Bayerische Rhön den ganzen Sommer über zur Verfügung. Das Mineral- und Moorheilbad eignet sich nicht nur für Naturliebhaber, auch Aktivsportler kommen auf ihre Kosten. Im Veranstaltungskalender des Kurbades, der unter www.badbocklet.de abrufbar ist, finden Gäste das ganze Jahr über Inspirationen.

Foto: djd-k/Lampenwelt.de



Schweben wie im Toten Meer – das können vom Alltag gestresste und gesundheitlich angeschlagene Menschen auch in Bad Elster. Das heilkräftige und hoch konzentrierte Salzwasser aus dem 1.200 Meter tief unter dem sächsischen Staatsbad liegenden Urmeer speist in der 2015 eröffneten Soletherme drei Becken und hilft beim Entspannen. Unter www.saechsische-staatsbaeder.de gibt es Infos.

Liebe Leserinnen und Leser,

wie ging es hier im Mittelalter wohl zu, denke ich öfter, wenn ich eine ehemalige Burganlage besichtige. Wer lebte so alles zwischen den dicken Mauern? Waren die Bewohner glücklich und zufrieden? Litten sie unter Krankheiten, die man nicht behandeln konnte? Mussten sie um ihr Leben fürchten? Auch wenn Historiker das Zeitalter der Burgen gründlich erforscht haben, können wir nur erahnen, wie die Ritter mit ihrem Gefolge damals lebten.

Bei einer Burgbesichtigung erfahren historisch Interessierte immer wieder neue, spannende Details. So lernte ich bei einer Führung durch die Burg Eltz, woher die Redewendung „etwas auf die hohe Kante legen“ kommt. Die adeligen Burgbewohner schliefen üblicherweise in Betten mit hohen Seitenteilen und einem flachen Dach, das sollte Ungeziefer abhalten und vor Kälte schützen. Über dem Kopfteil war vielfach ein schmales Brett angebracht – dort konnte Erspartes buchstäblich auf die hohe Kante gelegt werden. Diese und viele weitere Redensarten des Mittelalters hat Gerhard Wagner in seinem Buch „Schwein gehabt!“ zusammengetragen. Ich habe es zufällig in einem Burgladen entdeckt.

Wenn Sie sich auf die Spuren von Rittern und ihrem Gefolge begeben wollen, empfehlen wir eine Reise entlang der Burgenstraße. Ob mit dem Auto, dem Wohnmobil oder Fahrrad, rund 60 Burgen sowie Schlösser sind an der 780 Kilometer langen Route zu bewundern. In dieser Ausgabe stellen wir die Etappe von Nürnberg nach Bamberg vor (zuvor veröffentlichte Touren finden Sie in unserem Archiv unter agil-dasmagazin.de). Wollen Sie sich einmal im Bogenschießen versuchen? Das geht auf der Henneburg am Main! An 31 Stationen warten 100 3D-Tiere aus Gummi, auf die Sie mit Pfeil und Bogen zielen können. Näheres verrät der Reisebericht von Stephanie Kreuzer auf Seite 12.

Wir wünschen Ihnen einen unterhaltsamen August mit vielen spannenden Erlebnissen! Ich gehe jetzt erst einmal für eine kleine Abkühlung in den Pool. Bleiben Sie erfrischt und AGIL!



Gerhard Wagner
HERAUSGEBER



agildasmagazin



@Agil-dasMagazin



Agil-DasMagazin.de


WEINGUT IN MILTENBERG
Weintage im Hof
von 27.7. bis 1.8.2022
täglich ab 12.00 Uhr geöffnet
Weingut Knapp
Bürgstadter Str. 21
63897 Miltenberg
Tel. 09371 3989
Fax. 09371 3089
info@weingut-ottoknapp.de
www.weingut-ottoknapp.de


Unsere Häcker-Termine
täglich ab 11:00 Uhr geöffnet
3.8. - 15.8.2022
Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!
Familie Markus Grosch
Langgasse 29 / Ecke Bachgasse
63920 Großheubach
Tel.: 09371-5160


HÄCKERZEIT
5.8. - 20.8.
täglich ab 11.30 Uhr
geöffnet
Weingut Sturm
Freudenberger Str. 91
63927 Bürgstadt
09371/67854
info@weingut.sturm.com


Häckerwirtschaft
vom 17.08. bis 30.08.22
täglich ab 11.30 Uhr geöffnet
Zehntscheune
Familie Farrenkopf
Freudenberger Str. 35
63927 Bürgstadt
Tel. 09371/9499455
www.weingut-farrenkopf.de



GARTEN SPECIAL

- 6 Gärtnern auf Augenhöhe / Gewächshäuser
- 7 Smarter Garten
- 8 Leuchtende Ideen / Trend zur Selbstversorgung

AUSFLUGSZIELE

- 10 Hoftag auf dem Hofgut Marjoß am 18. September 2022
- 12 Reisebericht von Stephanie Kreuzer
- 15 Genussradeln in Fachwerkpracht

DEUTSCHE FACHWERKSTRASSE

- 16 Regionalstrecke Franken – Genuss mit Wein und Bier
- 17 Stadt Heldburg / Spannend & Entspannend
- 18 Ochsenfurt / Radeln & Wandern - Bier & Wein - Aktiv sein
- 19 Marktbreit / Traditionell – Virtuell – Sensationell



ENTLANG DER BURGENSTRASSE

- 20 Unterwegs auf der Burgenstraße von Nürnberg nach Bamberg

ENTLANG DER WESTFRANKENBAHN

- 22 Nächster Halt: Gemütlichkeit

SCHWARZWALD

- 24 Auf familienfreundlichen Radwegen durch den Schwarzwald
- 26 Donaueschingen - die Donauquellstadt

OSTERZGEBIRGE / SÄCHSISCHE SCHWEIZ

- 28 Naturnahes Felsenparadies



LANDPARTIE SCHLOSS BÜDINGEN



LA DOLCE VITA 08.-11. SEPTEMBER 2022

Ausgesuchte Aussteller mit tollen Ideen für Haus & Garten · Modenschauen · Hutprämierung
Pflanzenraritäten · Musik · Oldtimer · Insel der Künste · Rahmenprogramm · Kulinarik

Weitere Infos rund um die Landpartie finden Sie unter: www.landpartie-schloss-buedingen.de



37 ZWEIRAD LIEBE

MOSEL

- 30 Neues Wandererlebnis an der Untermosel
- 31 Erlebnis Rheinbogen
- 32 Eine Nacht im Weinfass oder Tiny-House
- 33 Die Mosel mit allen Sinnen genießen

KUREN & BÄDER

- 35 Gesunder Badespaß in der Spessart Therme
Bad Soden-Salmünster

ZWEIRAD LIEBE

- 37 Mit dem E-Bike raus ins Grüne
- 38 Zweirad Tourentipps
- 39 Radeln mit Abkühlung



44 REZEPTE

Rezepte von
nussig über
fruchtig bis
pikant!

GEWINNSPIEL

- 40 Gewinnen Sie in dieser Ausgabe einen
Gutschein im Wert von 700 EUR vom
Hotel Schneeberg in Südtirol

KURZ NOTIERT

- 42 Abschalten im Urlaub

REZEPTE

- 44 Kochen wie's gefällt!

SERVICE

- 46 Impressum / Bestellschein



ONLINE-SHOP WWW.BIRKENHOF-BRENNEREI.DE

TRADITIONELL FEINE SPIRITUOSEN

holz fassgereift

Birkenhof

Wir
brennen
selbst

Brennerei

seit 1848

Auf dem Birkenhof · Nistertal · F 02661 982040 · info@birkenhof-brennerei.de

Foto: djd/Floragard



GÄRTNERN AUF AUGENHÖHE

Gärtnern ist laut Statista der liebste Zeitvertreib der Menschen in Deutschland. Noch mehr Vergnügen macht die Beschäftigung unter freiem Himmel, wenn dabei der Rücken geschont wird. Hochbeete ermöglichen das Pflanzen von Obst, Gemüse und Kräutern in bequemer, aufrechter Haltung. Zudem ist fast überall Platz für die Holzkonstruktionen. Wichtig ist es angesichts der begrenzten Grundfläche allerdings, die Versorgung mit Nährstoffen sicherzustellen. Spezielle Mischungen wie die torfreduzierte Floragard Bio Hochbeet- und Gewächshauserde enthalten bereits alles, was Kräuter und Gemüse für einen guten Start benötigen. Neben einem abgestimmten Biodüngermix unterstützen natürliche Mikroorganismen aus Trichoderma-Pilzstämmen die Bodengesundheit. Unter www.floragard.de gibt es mehr Details. (djd)

„DOLCE VITA“ AUF SCHLOSS BÜDINGEN

Vom 08. – 11. September präsentieren sich der malerische Schlosspark und das Schloss von seiner schönsten Seite. Über 150 renommierte Aussteller aus den Bereichen Lebensart, Kunst, Kulinarik, Mode & Garten heißen Sie herzlich willkommen. Das traumhafte Veranstaltungsgelände wird passend zum Thema dekoriert und dient als Kulisse für die viertägige Landpartie. In diesem Jahr wird die Landpartie von dem Motto „Dolce Vita“ begleitet und in ein italienisches Flair eintauchen. Wir laden ein zu Lebensfreude & Genuss im mediterranen Flair des Schlosses am Fuße des Vogelsbergs. Auf der Landpartie Schloss Büdingen finden Sie Ihr Lieblingsstück: Von Pflanzenraritäten, edlen Gewürzen und Kräutern, handbemalten Keramiken, einmaligen Schmuckkreationen, Gartendekorationen, – alles rund um Ihr Haus & Garten!

Foto: Landpartie Schloss Büdingen



GEWÄCHSHÄUSER

Ein Gewächshaus im Garten hat viele Vorteile. Vor allem kann man frisches Obst und Gemüse ganzjährig anbauen und ernten. Den Maßstab für Stil und Eleganz von Gewächshäusern setzen englische Modelle aus der Mitte des 19. Jahrhunderts, ein viktorianisches Gewächshaus mit viel Glas und Aluminiumguss fasziniert auch heute noch. Charakteristisch sind das elegante Äußere wie Innere sowie viel eindringendes natürliches Licht. Beim Hersteller Hartley Botanic etwa sind die stabilen, gleichzeitig leichten Streben und Profile aus hochwertigem Aluminium typisch. Bevor das Gewächshaus im Garten steht, wird es mit dem Kunden bis ins Detail geplant. Unter www.britishstyle.info gibt es Inspirationen, die sich den eigenen Vorstellungen anpassen lassen. (djd)



Foto: djd/Burford the British Style



Foto: djd/Neher Systeme

AB JETZT IST RUHE IM SCHACHT

Über Kellerschächte sollen Tageslicht und Frischluft in das Untergeschoss strömen. Doch durch die Öffnung können gleichzeitig unliebsame Besucher wie Insekten, Spinnen, Mäuse oder Frösche dorthin gelangen. Zudem setzen sich viele der Schächte mit der Zeit durch hineinfallendes Laub und Schmutz zu. Mit einer lichtdurchlässigen und trittfesten Abdeckung lässt sich auf einfache Weise vorsorgen. Somit ist eine permanente Luftzufuhr zu den Kellerräumen sichergestellt, ohne dass sich die Bewohner vor ungebetenen vierbeinigen Gästen fürchten müssen. Auch Laub wird durch das feinmaschige Material wirksam ferngehalten. Von Herstellern wie Neher gibt es zahlreiche Varianten und Größen für unterschiedliche bauliche Situationen - unter www.neher.de sind Ansprechpartner in der Nähe zu finden. (djd)



Foto: djd-k/www.rainpro.de

Komfortabel und gleichzeitig sparsam geht das Gießen mit automatischen Bewässerungssystemen vonstatten. Anlagen wie das „X2“-Steuergerät von Hunter wissen genau, wie viel Wasser das Grün zu welchem Zeitpunkt benötigt. Der Gartenbesitzer gewinnt einiges an Freizeit dazu und spart viele Liter kostbaren Trinkwassers ein. Jede Anlage wird individuell passend geplant sowie fachgerecht installiert: www.rainpro.de

Foto: djd-k/FLUIDRA Deutschland



Eine konventionelle Poolbeheizung kann viel Energie kosten und das Haushaltsbudget unnötig belasten. Hier bieten Wärmepumpen eine umweltfreundliche Alternative zur reinen Stromheizung. Unter www.zodiac-poolcare.de/blog gibt es mehr Infos zu diesem und vielen weiteren Themen rund um den Pool. Noch günstiger wird die Heizung, wenn das Haus mit einer Photovoltaikanlage ausgestattet ist und selbst Strom erzeugt.

Bei der Pflege des Poolbeckens muss sich niemand mehr mit Bürste und Schrubber herum-schlagen. Den Job erledigen heute Poolroboter schnell und gründlich. Unter www.zodiac-poolcare.de gibt es dazu mehr Infos und passende Geräte für verschiedene Beckengrößen. Modelle wie der RA 6700 iQ funktionieren mit einer bequemen App-Steuerung.

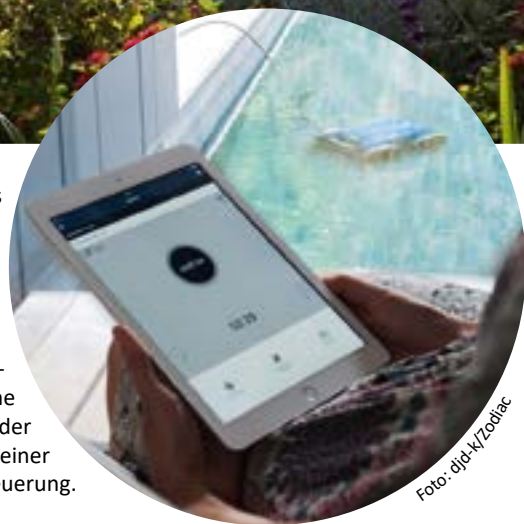


Foto: djd-k/Zodiac

Smarter Garten



Foto: djd-k/Weinor

Mit steigenden Temperaturen geht die Zunahme von Wind einher. Bei der Planung von Sonnen- oder Wetterschutz auf der Terrasse sollte dieser Aspekt immer berücksichtigt werden. Wettersensoren stellen sicher, dass die Markise bei aufkommendem starken Wind oder Regen rechtzeitig eingefahren wird: www.weinor.de



Foto: djd-k/www.abrideal.de

Wer sich für einen Pool im eigenen Garten entscheidet oder sein Schwimmbecken sanieren möchte, sollte eine Überdachung mit einplanen. Mit einer Poolüberdachung spielen sommerliche Wetterkapriolen keine Rolle, zudem lässt sich die Saison merklich verlängern. Informationen zu verschiedenen Überdachungslösungen gibt es unter www.abrideal.de.



Foto: djd-k/www.Lewens-Markisen.de



Die Planung von Markisen gehört in professionelle Hände. Auf der sicheren Seite sind Hausbesitzer mit Marken-Sonnenschutzsystemen etwa von Lewens-Markisen mit langfristig wetterfesten und lichtechten Gestellen und Stoffen. Der Fachhändler kann zudem bei der Auswahl von Komfortfunktionen beraten. Unter www.lewens-markisen.de gibt es dazu viele weitere Infos und eine Fachhändleranfrage.

Foto: djd/Floragard



LEUCHTENDE IDEEN FÜR DEN GARTEN

Licht setzt Räume stimmungsvoll in Szene. Nicht nur im Haus, sondern auch außerhalb: Mit sparsamer, nachhaltiger LED-Technik lassen sich Gartenbereiche, Einfahrten, Hauseingänge und Wege nach Wunsch illuminieren. Das macht den Außenbereich auch bei Dunkelheit zu einem Blickfang. Zugleich erhöht sich die Trittsicherheit, Einbrecher wiederum werden durch die Lichtquellen auf dem Grundstück erfahrungsgemäß abgeschreckt. Gut geeignet für außen sind LED-Niedervoltsysteme wie FX Luminaire, die sich einfach verlegen und jederzeit verändern lassen. Eine übliche Haushaltssteckdose reicht für die Energieversorgung aus. Zum Programm gehören Strahler, Wegleuchten, flächige Lichtquellen oder Unterwasser- und Außenwandleuchten. Unter www.rainpro.de gibt es weitere Tipps für die eigene Planung. (djd)

ES GEHT AUCH OHNE TORF

Auf Balkon und Terrasse wird wieder kräftig gepflanzt, damit es in Pflanzkübeln bald farbenfroh sprießen kann. Wer sich dabei für torffreie Blumenerden entscheidet, leistet einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz. Denn durch den Verzicht auf torfhaltige Produkte werden Moore geschont, die enorme Mengen Kohlendioxid (CO₂) binden. Torffreie Blumenerden sind in Gartenfachmärkten, Baumärkten, in Gärtnereien sowie online verfügbar. Das Angebot wächst stetig und es gibt Alternativen für nahezu jede Pflanzenart. Eine herstellerübergreifende Auswahl mit über 250 Produkten enthält etwa eine Datenbank, die unter www.torffrei.info zu finden ist. Hier gibt es zudem zahlreiche Tipps für das erfolgreiche Gärtnern mit torffreier Erde. (djd)

Foto: djd/www.torffrei.info.com/fortmeier



TREND ZUR SELBSTVERSORGUNG

Die angespannte weltpolitische Lage und deutlich höhere Lebensmittelpreise tragen offensichtlich dazu bei, dass sich immer mehr Menschen hierzulande mit Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten versorgen. Das berichtet der Handelsverband Heimwerken, Bauen und Garten (BHB). Wer sich teils oder sogar komplett selbst versorgen will, muss einiges beachten. Zum Beispiel wie der Garten für den Gemüseanbau beschaffen sein sollte und welches Timing in Sachen Aussaat und Ernte zu berücksichtigen ist. Von Saatgut Dillmann beispielsweise gibt es eine Herbst-Saatgutbox für Selbstversorger mit einer Auswahl an acht Herbst-Gemüsesorten, die in Beeten und Kästen gepflanzt werden können. Erhältlich ist sie als Holzbox oder als Karton im Online-Shop unter www.saatgut-dillmann.de. (djd)



Foto: djd/Saatgut Dillmann/Getty Images/cjp



Foto: djd/Ahrens+Sieberz/olyapon - stock.adobe.com

FRÜHBLÜHER IN DEN BODEN BRINGEN

Im Herbst möchten Frühblüher wie Narzissen und Tulpen in die Erde, um ab Februar nach und nach zu blühenden Schönheiten zu erwachen. Doch worauf ist zu achten? „Neben dem idealen Pflanzzeitpunkt können die meisten Frühblüher-Zwiebeln auch an allen frostfreien Tagen bis Dezember gepflanzt werden“, erklärt Andrea Sieberz-Otto, Geschäftsführerin des Pflanzenversandhandels Ahrens + Sieberz. Der beste Platz für Frühblüher sind die Stellen im Garten, an denen der Schnee zuerst wegtaut und wo kleine sonnige Inseln entstehen. Wer Probleme mit Wühlmäusen hat, kann die Zwiebeln mithilfe von Pflanzschalen, die es zum Beispiel unter www.as-garten.de gibt, schützen. Als allgemeine Faustregel für die Pflanztiefe gilt: doppelt bis dreimal so tief wie der Durchmesser der jeweiligen Blumenzwiebel. (djd)



LÖWER

KRASSES GRAS!

GRÄSER BRINGEN LEICHTIGKEIT UND STRUKTUR.

Es wird Zeit für wunderschöne Gräser als Blickfang für dein Blumen- und Staudenbeet! Ziergräser sind robust, pflegeleicht, viele sogar winterhart und lassen sich nicht nur super als Sichtschutz nutzen. Sie verzaubern durch ihre vielen Farben, Formen und Strukturen. Mit wunderschönen Stauden kombiniert bringst du jedes Beet zum Strahlen.

📍 HANAU

» Gewerbegebiet HU-Nord

Martin und Gustav Löwer GbR
Oderstraße 1

Tel. 06181 / 18050-0

hanau@gaertnerei-loewer.de

Mo.–Sa. 9:00–19:00 Uhr · So. geschlossen

📍 SELIGENSTADT

» A3 Abfahrt Seligenstadt

Martin Löwer
Dudenhöfer Straße 60

Tel. 06182 / 290861

seligenstadt@gaertnerei-loewer.de

Mo.–Sa. 9:00–18:30 Uhr · So. geschlossen

WEITERE LÖWER- GÄRTNEREIN:

GOLDBACH | MÖMLINGEN |
ROSSDORF

FOLGE UNS AUF:  

www.gaertnerei-loewer.de



MITMACHEN UND DIE NATUR ERLEBEN

Aktiv-Angebote für Groß und Klein im Naturerlebnis-Zentrum auf dem Hofgut Marjoß

Hoftag am 18. September 2022

Umwelt und Natur zu erleben fasziniert Groß und Klein. Auf dem Bioland-Hofgut Marjoß, einem Stadtteil von Steinau an der Straße, wird dieser Fakt mit weiteren positiven Aspekten verknüpft: Bio-Landwirtschaft und -Lebensmittelherstellung sind interessante Arbeitsfelder für Menschen mit Behinderung. Also wurde 2021 mit dem neuen Natur-Erlebniszentrum eine weitere Beschäftigungsmöglichkeit geschaffen, die gleichzeitig interessierten Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ökologische Themen nahebringt.

In die Bildungsangebote sind Menschen mit Beeinträchtigungen entweder als Teilnehmer*innen, oder als Expert*innen für die Aufgaben und die Abläufe auf dem Bio-Bauernhof eingebunden. Eigens für diesen Zweck qualifizierte Bauernhof-Begleiter*innen empfangen die Besucher*innen und erklären ihnen viel Wissenswertes rund um die ökologische Wirtschaftsweise auf dem Hofgut Marjoß.





Lernen in der Natur

Das noch junge Bildungskonzept wurde unter Regie des Blauhauses ausgearbeitet – dem inklusiven Bildungscampus des BWMK in Hanau. Das BWMK (Behinderten-Werk Main-Kinzig e.V.) unterstützt Menschen mit Behinderungen aller Altersstufen bei der Teilhabe am Leben in der Gesellschaft und bietet ihnen Beratung und Begleitung, Wohnmöglichkeiten, Bildung, Freizeitaktivitäten sowie viele Optionen der beruflichen Entwicklung und Arbeit. Das Netz aus Beratungsstellen, Kindertagesstätten, einer inklusiven Grundschule, Wohnangeboten, Werkstätten, Inklusionsfirmen und begleitenden Diensten eröffnet Menschen mit Beeinträchtigungen viele Möglichkeiten, aktiver Teil der Gesellschaft zu sein und sich fachlich und persönlich weiterzuentwickeln.

Auch das Programm des Naturerlebnis-Zentrums in Marjoß ist grundsätzlich inklusiv gestaltet und steht Menschen mit und ohne Handicap offen.

Dass die Angebote auf große Nachfrage stoßen, zeigte kürzlich der Workshop „Die Honigbiene“

auf dem Hofgut, der mit 15 Teilnehmer*innen ausgebucht war. Zunächst lernten Kinder und Erwachsene den Bauernhof kennen und stateten auch den Hühnern einen Besuch ab, die frei auf den Wiesen umherlaufen dürfen und in mobilen Hühnerställen Unterschlupf finden. Ist eine Weidefläche abgegrast, werden die Hühnermobile umgestellt.

Zentrales Thema an diesem Tag waren aber Bienenhaltung und Honiggewinnung. Imker Wolfgang erklärte viel Wissenswertes rund um die Biene und ihre große Bedeutung für das ökologische Gleichgewicht und die Erhaltung der Artenvielfalt. Außerdem gab es allerhand zu tun: Gemeinsam wurden Bienenrähmchen gebaut, die der Imker in seinen Bienenkasten einsetzen wird. Dort hinein bauen die Bienen ihre Waben und füllen sie mit Honig.

Klein und Groß waren fasziniert von den Erlebnissen beim Werkeln, Beobachten, Fragen und Zuhören. Und weil Arbeiten hungrig macht, gab es einen leckeren Imbiss aus Bioprodukten – und natürlich Honigbrot.

Wer den Bioland-Hof in Marjoß kennenlernen möchte, hat dazu am Sonntag, 18. September 2022, von 11 bis 18 Uhr Gelegenheit. Dann ist wieder Hoftag mit tollen Mitmach-Angeboten für Groß und Klein sowie leckeren Genussprodukten aus regionaler Erzeugung. Die Angebote des Hofguts sowie des Naturerlebnis-Zentrums Marjoß sind im Internet zu finden: www.hofgut-marjoss.de

PER BIKE ZUM BOGENSCHIESSEN AUF DIE BURG

Churfranken gilt zu Recht als vielseitige Genussregion

von Stephanie Kreuzer

Das Gute kann manchmal wirklich sehr nah liegen, denn aus dem Rhein-Main-Gebiet ist die Gegend rund um Miltenberg – zwischen Spessart und Odenwald – nur einen Katzensprung entfernt. Entlang des Mains treffen hier quasi die drei Bundesländer Hessen, Bayern und Baden-Württemberg aufeinander, und entsprechend vielfältig ist auch die Landschaft: Weinberge, steile Hänge und Sandsteinformationen, Wälder und weite Ebenen, aber auch Streuobstwiesen und flache Strecken am Fluss entlang.

Die „Verwöhnregion“ ist jedenfalls für eine Reihe touristischer Sehenswürdigkeiten und lokal erzeugter Produkte bekannt. In erster Linie geht es natürlich um Wein, dem zu Ehren von April bis November zahlreiche Feste stattfinden. An den teils steilen Hängen rechts und links des Mains finden die Reben ideale Bedingungen. Etliche Winzer, ob mit Bioanbau oder konventionell, produzieren allerdings nicht nur diverse edle Tropfen, sondern nutzen ihre Räumlichkeiten auch als Hotel oder Häckerwirtschaft. Der Name dieser saisonal geöffneten Betriebe, anderswo auch bekannt unter „Strauß“- oder „Besenwirtschaft“, leitet sich aus der früheren Bezeichnung der fränkischen Weinbauern ab. Hier geht es seit jeher locker und unkompliziert zu; man setzt sich einfach dazu, wo noch Platz ist, und für die Getränke wird auf einem Bierdeckel eine Strichliste geführt. Typische Gerichte sind beispielsweise Hand- oder Kochkäse.

Radfahren an Rebstöcken entlang

Derart gestärkt kann man sich getrost daran wagen, zumindest ein Teil des rund 600 Kilometer langen Mainradwegs, der immer in Sichtweite des Ufers und fast ausschließlich sehr flach verläuft, in Angriff zu nehmen – ob mit herkömmlichem Fahrrad oder modernem E-Bike. Das Radstreckennetz ist in der ganzen Region sowieso engmaschig ausgebaut, und auch die ambitionierteren Fahrer kommen auf ihre Kosten. Abwechslungsreiche und teils



Häckerwirtschaft in Bürgstadt



Rast am Mainradweg



E-Bike-Tour am Mainradweg



Klingenberg



Stephanie Kreuzer auf dem Weg zur Henneburg



Blick von der Henneburg

herausfordernde Mountainbike-Touren liegen eingebettet in einer durchweg beeindruckenden Landschaft. Eine spezielle Broschüre gibt Auskunft über Streckenführungen, Schwierigkeitsgrade, Erlebnisschwerpunkte an Burgen, Klöstern oder Schlössern sowie Einkehrmöglichkeiten.

Wer mit elektrischer Unterstützung unterwegs ist, wird sich über die rund 100 Ladestationen freuen, die das Projekt „Wald erFahren – Einfach E-Biken“ im Spessart flächendeckend bereitstellt. Dort können jeweils mehrere E-Bikes gleichzeitig schnell und kostenlos geladen werden, ein passendes Ladekabel – sofern es nicht mitgeführt wird – kann an vielen Stellen ausgeliehen werden. Um die Zeit des Ladens sinnvoll nutzen zu können, befinden sich die Ladestationen in der Nähe von Gaststätten oder Einkaufsmöglichkeiten. Sechs empfohlene Rundkurse zwischen 36 und 67 Kilometern Länge sind in der Broschüre „E-Bike-Touren Wald erFahren“ des Tourismusverbands Spessart-Mainland näher beschrieben. So führt beispielsweise die „Südspessart-Tour“ vorbei an einem Sandbadestrand und Biergarten in Dorfprozelten und der im 12. Jahrhundert erbauten Henneburg in Stadtprozelten. Von der frisch sanierten Burgruine, die etwa 100 Meter oberhalb des Mains thront und auf eigene Faust erkundet werden kann, bietet sich ein beeindruckender Rundumblick auf das Maintal.

Wie Robin Hood auf der Pirsch

Und noch etwas zieht dort das Interesse vieler auf sich: der neueste Bogenparcours der Region, der ganzjährig geöffnet hat und frei zugänglich ist. Ausgehend vom Parkplatz an der Henneburg führt der etwa 4,5 Kilometer

Fotos: © Stephanie Kreuzer



URLAUB

WANDERN

WELLNESS



DAS WELLNESS & GENUSS RESORT IM NATURPARK SPESSART

Hotel Lamm Betriebs GmbH | St.-Martinus-Str. 1 | 63872 Heimbuchenthal
Tel. 0 6092 - 944 0 | info@hotel-lamm.de | www.hotel-lamm.de

 HotelLammHeimbuchenthal  @hotel_lamm



Ankommen, Durchatmen, Genießen



Buchbar im August (ab 3 Tage-Aufenthalt)

- 1 x prickelnde Begrüßung am Abend der Anreise
- 3 x Übernachtungen in der gebuchten Kategorie
- 3 x Frühstück vom reichhaltigen Buffet mit regionalen Produkten
- 3 x Abendessen im Rahmen der Halbpension – je 4-Gang-Auswahlmenü
- kleines Dankeschön bei der Abreise

Preis pro Person im Standard-DZ/Berg ab:
264,- €



PANORAMA Hotel Heimbuchenthal
Am Eichenberg 1 | 63872 Heimbuchenthal
Tel.: 06092-6070 | Fax: 06092-6802
info@panoramahotel.de
www.panoramahotel.de

lange Rundweg durch Wald und Wiesen, und an 31 Stationen warten 100 3D-Tiere aus Gummi, auf die – selbstverständlich nur mit Pfeil und Bogen – geschossen werden kann. Wer also eine eigene Bogenausrüstung besitzt, kann direkt loslegen; die Anmeldung und das Bezahlen erfolgen auf Vertrauensbasis; Formular und Geld werden einfach in eine Box am Burgeingang geworfen. Nach vorheriger Absprache kann das nötige Equipment beim Betreiber geliehen werden, und natürlich gibt es auch Bogenkurse oder begleitete Parcoursrunden.

Gerade Anfänger sollten sich allerdings erstmal auf dem Einschießplatz im Burggraben mit der Technik der traditionellen Bögen vertraut machen. Körperspannung, stabiler Stand, Armhaltung und insbesondere der fokussierte Blick im Moment des Loslassens sind entscheidend, um den Pfeil einigermaßen dorthin zu bringen, wo er landen soll. Am Anfang landen viele noch ringsum im Gebüsch, aber von Mal zu Mal klappt es besser, und man kann es kaum erwarten, die neu erworbenen Kenntnisse auf dem Parcours anzuwenden. Dieser Sport, der sich für die ganze Familie eignet, hat definitiv Suchtpotenzial! In Churfranken gibt es im Umkreis von 20 Kilometern mittlerweile vier solcher Bogenparcours, in der sogenannten 3D-Bogenregion Mainfranken/Spessart/Odenwald sind es gar sieben innerhalb 60 Kilometer.

Geschnatter am Gasthaus

Weiterer Anziehungspunkt kann auch der Fränkische Rotweinwanderweg sein, der durch historische Weinberge und über sechs Etappen führt. Die 79 Kilometer lange Strecke geht von der Winzergemeinde Großwallstadt über Großostheim, dem geschichtsträchtigen Klingenberg mit der sehenswerten Ruine der Clingenburg und alter Rotweintradition bis hin nach Bürgstadt, wo die Martinskapelle einen Abstecher wert ist. Nicht zu vergessen Miltenberg, in dessen engen Gassen nicht nur die Brauerei Faust, sondern auch der beeindruckende Fachwerkbau zu finden ist, der das älteste Gasthaus Deutschlands – „Zum Riesen – beherbergt. Zu überregionaler Berühmtheit hat es nicht zuletzt das „Schnatterloch“ gebracht – ursprünglich ein Entwässerungsgraben und Stadtgrenze. Das Besondere daran: Kaum, dass man vom geschäftigen und sonnenüberfluteten Marktplatz kommend ein paar Meter hochgelaufen ist und die schmale Pforte in der Stadtmauer durchschritten hat, steht man überraschenderweise mitten in einem schattigen Wald. Lärm und Trubel liegen schlagartig hinter einem, Vogelzwitschern ist zu hören, und ein wenig entrückt von Zeit und Raum geht es nun geruhsam hoch zur Burg Miltenberg.

Weitere Informationen:

www.churfranken.de
www.mainradweg.com
www.walderfahren.de
www.stadtprozelten.de (Henneburg)
www.3d-bogenregion.de (Bogenparcours Stadtprozelten)
www.main-vinotel.de



GENUSSRADELN IN FACHWERKPRACHT

Radreisen im eigenen Land werden laut Allgemeinem Deutsche Fahrradclub (ADFC) immer beliebter. Jede Menge reizvolle Tourenmöglichkeiten bietet Radbegeisterten die Deutsche Fachwerkstraße. Die Ferien- und Kulturstraße mit mehr als 3.900 Kilometern Länge erstreckt sich von der Elbe im Norden über die Oberlausitz bis zum Bodensee im Süden. Acht Regionalstrecken mit kontrastreichen Landschaften, mehr als 100 schmucken Fachwerkstädten und einem reichen Angebot an Kultur und Kulinarik erwartet die Radler. Unter www.deutsche-fachwerkstrasse.de gibt es ausführliche Infos sowie Broschüren und Kartenmaterial zum Bestellen und Herunterladen. Eines der vielen schönen Fachwerkstädtchen auf der Regionalroute „Franken – Genuss mit Wein und Bier“ ist etwa das romantische Königsberg in Bayern.



Steinau a. d. Straße

Die Fachwerkstadt Steinau a.d. Straße können Aktivurlauber auf einer Tour entlang des Kinzigtalradwegs entdecken.



Foto: djd/Deutsche Fachwerkstraße/Stadt Grünberg/Johanna Buckle

Grünberg in Hessen ist ein guter Ausgangspunkt für Radausflüge durch den westlichen Vogelsberg und das Gießener Land.

Märchen-sonntag

Die Bremer Stadtmusikanten



7. August 2022

10-18 Uhr

Steinau a. d. Straße

www.steinau.de



GEDERN - die Vulkanstadt am See

Luftkurort im
Naturpark Vulkanregion
Vogelsberg



Einst brodelte die Lava der zahlreichen Vulkane rund um Gedern glühend heiß hervor - heute genießt man dagegen die Ruhe und Natur auf den Rad- und Wanderwegen. Und doch kann man bis heute die Spuren der feurigen Vergangenheit im größten europäischen Vulkangebiet entdecken.

Der 92 km lange Vulkanradweg, Teil des Bahnradweg Hessen (245 km), wurde auf einer ehemaligen Bahntrasse angelegt und erschliesst mit sanften Steigungen die Schönheiten der Vulkanregion. Er verläuft auch direkt durch den Hof des Barockschloss Gledern, einem der touristischen Highlights des Ortes.

Auf den Radwegen rund um Gledern, wie z.B. dem Bettenradweg, sind entspannte Tagestouren möglich. An Wochenenden und Feiertagen sind auch Fahrradbusse (Vulkanexpress) im Einsatz, um den Hohen Vogelsberg leichter erkunden zu können.

Für Wanderer ist Gledern der perfekte Standort. Direkt im Schlosshof starten der 21 km lange „Eisenpfad“ sowie der 5,5 km lange „Rundweg Wildfrauhaus“. Die „Bonifatiusroute“, die Mainz und Fulda verbindet, zieht ebenso wie der 115 km lange „Vulkanring Vogelsberg“ unweit des Glederner See vorbei. In den umliegenden Städten locken zahlreiche Premiumwanderwege zwischen 8 und 19 km in die hügelige Natur - herrliche Fernblicke bis in die benachbarten Mittelgebirgsregionen sind hier garantiert!

Überregionale Bekanntheit hat der Glederner See. Ein barrierefreier, 2 km Rundweg säumt sein Ufer. Der anliegende Campingpark mit modernen Mietobjekten bietet puren Naturgenuss und Erholung für die ganze Familie. Die Adventuregolf-Anlage sorgt für die nötige Action, während ein Restaurant mit deutsch-indischer Küche für Abwechslung auf dem Teller sorgt.

Direkt in Gledern sowie den 5 Stadtteilen gibt es Unterkünfte für jeden Geschmack und jeden Geldbeutel: vom einfachen Gästezimmer, über urige Ferienwohnungen bis zum eleganten 4-Sterne-Schlosshotel.

Mit 7500 Einwohnern ist Gledern eine lebendige Kleinstadt, gelegen zwischen Vogelsberg und der alten Kulturlandschaft Wetterau mit ihrem reichen kulturellen Erbe, wie dem UNESCO-Welterbe Limes oder dem berühmten „Keltenerfürst vom Glauberg“. Das barocke Schloss in Gledern geht auf eine mittelalterliche Burg zurück und war Jahrhunderte Sitz einer Fürstenfamilie. Neben dem Rathaus und der Tourist-Info finden sich hier heute zwei Museen, eine Seifensiederei sowie verschiedene Räume für Veranstaltungen.

In den Stadtteilen von Gledern gibt es viele historische Kleinode zu entdecken, wie die Burg Moritzstein oder die Kirche in Nieder-Seemen.

INFO

Kultur- und Tourismusbüro Gledern
Schlossberg 9 • 63688 Gledern
Tel. 06045 - 6008 25
www.vulkanstadt.de • touristinfo@gledern.de





DEUTSCHE FACHWERKSTRASSE

REGIONALSTRECKE FRANKEN – GENUSS MIT WEIN UND BIER

16 Städte gehören zur Regionalstrecke Franken der Deutschen Fachwerkstraße. Traditionsreich und geschichtsträchtig wechseln sie sich ab mit romantischen Landschaften.

Die fränkischen Fachwerkstädte entlang der Deutschen Fachwerkstraße sind Juwelen, die jeden Besucher verzaubern. Die Fachwerkhäuser, deren Bau zur Zeit der Renaissance aufblühte sind in ihrer Fachwerkarchitektur in Deutschland einzigartig. Elemente des fränkischen Fachwerks sind typischerweise das Netzfachwerk, gerade und geschwungene Andreaskreuze, lange Fuß- und Kopfstreben, Sonnenräder, Rauten, Feuerböcke sowie Schnitzereien und farbige Fassungen an den Querriegeln.

Viel Sehens- und Erlebnenswertes gibt es in allen Städten entlang der Regionalstrecke zu entdecken. Besonders Fachwerkrathäuser, ja ganze Marktplätze mit Fachwerkhäusern gibt es zu bestaunen. Das fränkische Freilandmuseum sowie den größten denkmalgeschützten Kurpark Bayerns oder die traditionsreichen Burgen und Schlösser und den Deutschen Burgenwinkel gilt es zu entdecken.





Heldburg

Erleben Sie bei einem geführten Stadtrundgang durch diese idyllische Kleinstadt Interessantes und Kurioses aus der Stadtgeschichte.



Stadt Heldburg

spannend & entspannend



- ◆ Burgenromantik entlang der Fachwerkstraße
- ◆ Deutsches Burgenmuseum auf der Veste Heldburg
- ◆ Thüringens Terrassentherme in Bad Colberg
- ◆ Gelebtes Brauchtum in Brau- und Backhäusern
- ◆ Lebendige Geschichte entlang des Grünen Bandes
- ◆ Gut ausgebautes Wander- und Radwegenetz

Touristinformation Stadt Heldburg
 Hauptstraße 4, 98663 Heldburg OT Bad Colberg
 Tel 036871 20159
 Mail info@stadt-heldburg.de
www.stadt-heldburg.de








Foto: AHA Design / © Anke Hartenstein

Ochsenfurt

DEUTSCHE FACHWERKSTRASSE

Ob Stadtfeste, Kirchweihen, Freilandtheater, Musik- oder Kulturveranstaltungen auf Burgen und Schlössern – die Bandbreite an Veranstaltungsangeboten ist vielseitig.

Aktivangebote, wie Wandern, Paddeln und Radfahren sowie Wellness und Kulinarik, können die Gäste in allen Fachwerkstädten und Regionen entlang der Regionalstrecke erleben.

Touren mit dem Fahrrad auf gut ausgebauten Radwegen und ruhigen Nebenstrecken bieten sich ebenso an, die Fachwerkstädte der Regionalstrecke zu entdecken wie auf Wanderungen abwechslungsreiche Naturlandschaften zu erkunden.

Herausragend und ein Eldorado für Weinfreunde ist das Angebot an Frankenweinen. Ein Weingut reiht sich an das nächste. Nicht viel anders verhält sich dies mit den familiengeführten

Brauereibetrieben. Tradition und Braukunst des fränkischen Bieres wird in den vielen Brauereien in den Ortschaften großgeschrieben. Die fast unerschöpfliche Vielfalt kann auf den Bierkellern, Brauerei-Biergärten und Heckenwirtschaften der Winzer entlang der Strecke verkostet werden.

Die fränkischen Spezialitäten wie Bratwurst, Schäufele, Braten mit Klößen, „Saure Zipfel“ im Sud und Zwiebel sowie eine Laugenbrezel oder frisches Bauernbrot müssen einfach probiert werden.

Erleben Sie die Vielfalt Frankens mit Fachwerk, beim Bier- und Weingenuss sowie die vielen fränkischen Spezialitäten und traditionsreichen Wirtschaften.

„Wir freuen uns auf Sie!“



OCHSENFURT
RADELN & WANDERN
BIER & WEIN
AKTIV SEIN

BESUCHEN SIE
 UNSERE
 STADTFÜHRUNGEN
 „BIS
 ALLERHEILIGEN“



Tourist Information Ochsenfurt | Hauptstraße 39 | 97199 Ochsenfurt
 Tel: (0) 9331 5855 | E-Mail: tourismus@stadt-ochsenfurt.de | www.ochsenfurt.de



Foto: Mark Cadolzburg / ©Matthias-Longe

Marktplatz von Cadolzburg

DEUTSCHE FACHWERKSTRASSE

MARKTBREIT Traditionell – Virtuell – Sensationell

Begeben Sie sich auf eine Zeitreise und blicken dabei hinter sonst verschlossene Tore und Türen.

Dicke Mauern umrahmen das prächtige, historische Rathaus von Marktbreit und Ihnen bleibt der Blick ins Innere verborgen. Noch heute befindet sich die Verwaltung darin, die Amtsstube vom Bürgermeister ebenso wie das Einwohnermeldeamt. Aber eben auch der schmucke, holzvertäfelte Trausaal und die reichhaltig verzierte Diele. Neugierig geworden fragen Sie sich, wie es wohl hinter den dicken Mauern aussehen mag?

Der „alte Kran“ steht als Technikenkmal schon beinahe trutzig am Ufer des Mains, arbeitslos geworden durch den elektrischen Strom und moderne Hydraulikanlagen hat er keine Aufgabe mehr. Aber wie funktionierte so ein Kran aus dem Jahr 1784 überhaupt, ganz ohne ausgefeilte, technische Einrichtungen?

Diese, und andere Fragen bleiben Ihnen nicht unbeantwortet, denn Sie bekommen Informationen und Einblicke gewährt. Völlig unabhängig von Öffnungszeiten und Stadtführungen, ganz einfach mit Ihrem Smartphone oder Tablet.

Die Stadt Marktbreit macht einen großen Schritt ins 21. Jahrhundert, der Spagat zwischen Tradition und Moderne funktioniert. Die Zeiten treffen aufeinander und ergänzen sich dabei. Mittels QR-Code können die Gäste an ausgewählten Punkten mehr über Marktbreit und seine Geschichte erfahren. Bekommen tiefe Einblicke gewährt und Wissenswertes vermittelt. Historische

Bauten geben Geschichten aus ihrem langen und bewegten Leben preis.

Egal ob Evangelische Kirche oder Friedhof, Rathaus oder alter Kranen, Malerwinkelhaus oder Marktplatz: Überall sind, deutlich sichtbar, kleine Tafeln mit einem QR-Code angebracht und Sie haben die Möglichkeit, Audiobeiträge zu hören, kurze Filme anzusehen oder historische Ansichten zu betrachten.



Maintor



Fallmeisterturm



Malerwinkel

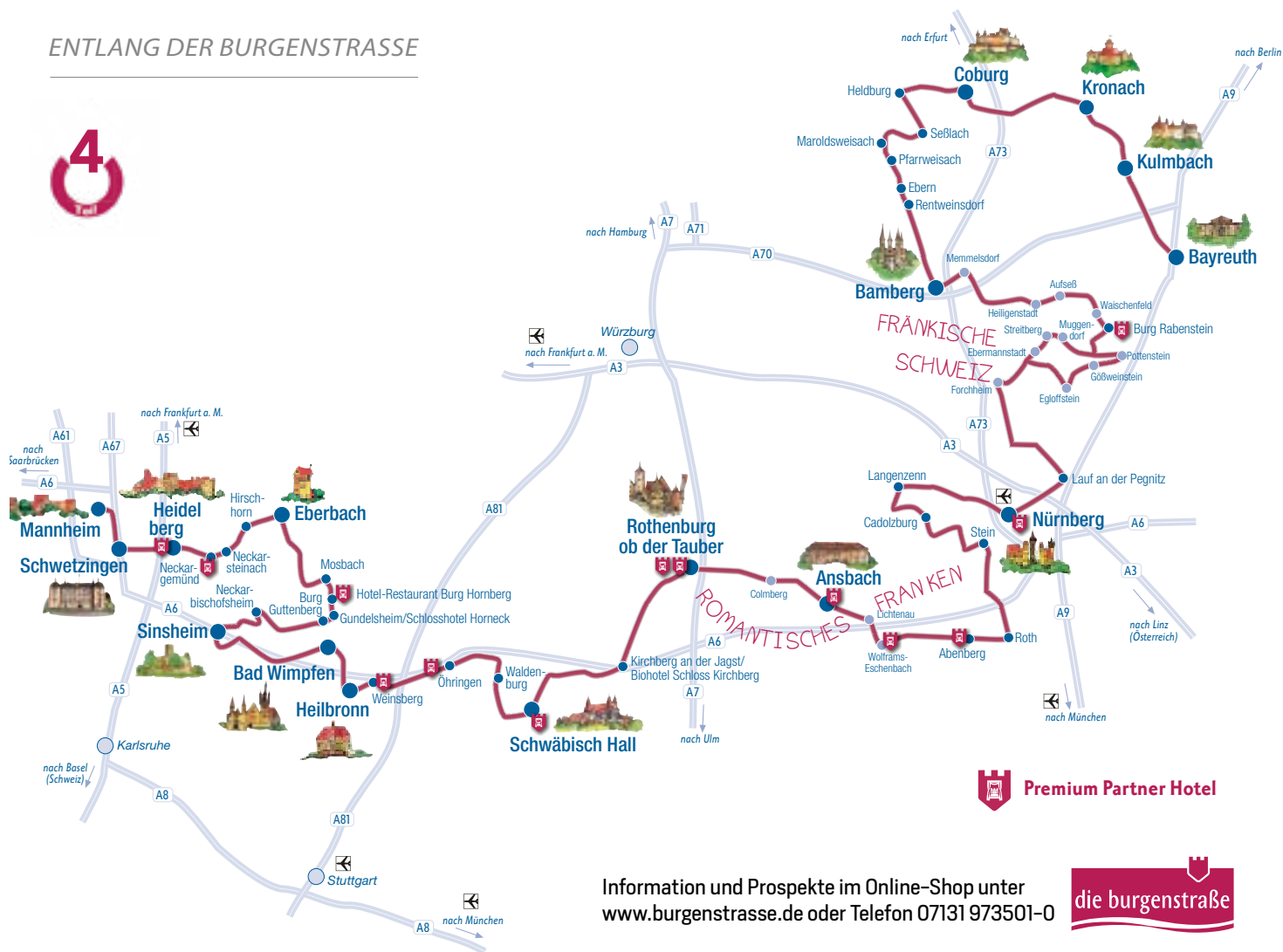


Alter Kranen

Dieser Stadtrundgang ist kostenlos – aber keinesfalls umsonst

Denn Sie werden Marktbreit mit völlig anderen Augen sehen und gerne an die kleine Stadt am südlichsten Punkt des Mairdreiecks zurückdenken!

Unter www.marktbreit-mooo.bi können Sie sich bereits am heimischen PC inspirieren lassen.

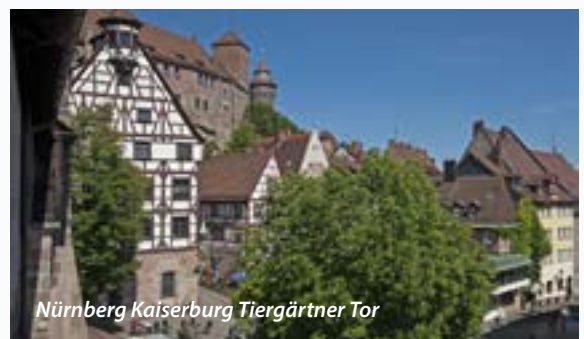


UNTERWEGS AUF DER BURGENSTRASSE VON NÜRNBERG NACH BAMBERG

Bummeln von Burg zu Burg

Entschleunigt, individuell und abwechslungsreich – das ist eine Reise auf der 780 Kilometer langen Ferienstraße von Mannheim nach Bayreuth. Die Route wird von mehr als 60 Burgen und Schlössern, Bilderbuchlandschaften und hübschen Städtchen gesäumt. Ob klassisch mit dem Auto, sportlich mit dem Fahrrad oder unabhängig mit dem Wohnmobil, die Entdeckungsreise durch die Epochen gelingt auf jeden Fall.

Was kann mehr für die Burgenstraße stehen als der Startpunkt der vierten Tour, Nürnberg mit der Kaiserburg. Beim Besuch des berühmten Wahrzeichens ist nicht nur die imposante Burganlage sehenswert, sondern auch die Dauerausstellung „Kaiser – Reich – Stadt. Die Kaiserburg Nürnberg“ in den historischen Räumen der Kaiserburg. Bei einem Streifzug durch die Altstadt, die bis heute von einer Stadtmauer umschlossen wird, erschließt sich die ganze Bandbreite der Halbmillionen-Metropole: historische Gebäude im Einklang mit moderner Architektur, eine vielfältige Museumslandschaft, Shoppingmeilen mit ausgefallenen Geschäften und auf Schritt und Tritt Verkostungsangebote für die berühmten fingerlangen Bratwürste.



Nürnberg Kaiserburg Tiergärtner Tor



Kaiserburg in Lauf an der Pegnitz

Fotos © Die Burgenstraße e.V.



Blick auf Pottenstein mit Burg

Nur wenige Kilometer von Nürnberg entfernt liegt in Lauf an der Pegnitz gleich noch eine Kaiserburg. Noch heute ist hier die europaweit einzigartige Wappenkammer mit 112 in Stein gemeißelten und bemalten Wappen zu bewundern, in der sich der Kaiser Karl IV. als Regent der böhmischen Krone zeigte und Abordnungen empfing.

Der weitere Weg führt in einem Bogen durch die Fränkische Schweiz, die zwischen den Burgenstraßen-Leuchttürmen Nürnberg, Bamberg und Bayreuth eingebettet ist. Die erste Station ist Forchheim mit seiner Kaiserpfalz und einem Rathaus, das sich immer zur Weihnachtszeit in einen Adventskalender verwandelt. Das „Land der Burgen, Mühlen und Höhlen“ wurde bereits Ende des 18. Jahrhunderts von prominenten Gästen wie den Dichtern Jean Paul, Ludwig Tieck und Ernst Moritz Arndt durchwandert. „Was die Schweiz im Großen ist, findet man hier in verjüngtem Maßstab...“ steht in einem Wanderführer aus dem Jahr 1829 – ein Satz, der bis heute gilt. Bizarre Felsformationen, wie geschaffen für die zahlreichen Ritterburgen, sind charakteristisch für die Landschaft. Die tausendjährige Burg Pottenstein, Burg Gößweinstein, Burg Egloffstein und Burg Rabenstein, heute ein bezauberndes Hotel, zählen zu den Musterexemplaren dieses waghalsigen Bur-



Basilika und Burg Gößweinstein



Burg Rabenstein

genbaus. Ebenfalls in schwindelnder Höhe liegen die Ruinen der Burgen Neideck und Streitburg, die beide einen herrlichen Ausblick auf das Wiesental bieten. Bei der einstigen Burg Greifenstein gelang sogar die Umgestaltung zu einem mächtigen Schloss, das über dem Ort Heiligenstadt thront.

Der lieblichen Seite der Fränkischen Schweiz begegnet die Burgenstraße, wenn sie durch idyllische Flusstäler und vorbei an ausgedehnten Streuobstwiesen führt. Nicht umsonst ist die Gegend für ihre edlen Brände bekannt. Unterirdische Wunderwelten eröffnen sich beim Besuch der Teufelhöhle in Pottenstein und der Sophienhöhle im Naturparadies Burg Rabenstein in Ahorntal, die zugleich beliebtes Ausflugsziel und außergewöhnlicher Rahmen für Konzerte sind.

Nachdem die Burgenstraße die „Rekordgemeinde“ Aufseß, der die „größte Brauereidichte weltweit“ bescheinigt wird, und das prächtige Schloss Seehof passiert hat, endet diese Tour in Bamberg. Die alte Bischofs- und Kaiserstadt wurde 1993 zum UNESCO-Weltkulturerbe geadelt. Die Altenburg, gelegen auf dem höchsten der sieben Hügel, ist neben Dom und Michaelsberg einer der Blickfänge im Stadtpanorama und der Anknüpfungspunkt an die Burgenstraße.

Bamberg

Die alte Bischofs- und Kaiserstadt wurde 1993 zum UNESCO-Weltkulturerbe geadelt. Die Altenburg, gelegen auf dem höchsten der sieben Hügel, ist neben Dom und Michaelsberg einer der Blickfänge im Stadtpanorama und der Anknüpfungspunkt an die Burgenstraße.



Bamberg / Altenburg Innenhof



Bamberg / Altes Rathaus Geyerswörthsteg



**Bamberg / Altstadt (oben)
Blick in die Karolinenstrasse (unten)**





Rechtzeitig zur Radsaison hat die Westfrankenbahn ihren Service für Radler erweitert. In den Fahrzeugen wurde eine digitale Reise-Bibliothek mit schönen Ausflugs-Tipps und nützlichen Rad-Infos angebracht.

Zwei Tische im Mehrzweckbereich wurden mit einer Rad-Ausflugskarte beklebt und im Mehrzweckbereich finden sich Schlaufen zur sicheren Befestigung der Räder.

Am Bahnhof Miltenberg, dessen barrierefreier Umbau kurz vor der Fertigstellung steht, gibt es jetzt eine moderne Fahrrad-abstellanlage, einen Akku-Ladeschrank mit Druckluftservice (gratis für die Kunden) und im August gehen dort die neuen Aufzüge in Betrieb. An den Treppenanlagen gibt es moderne Rinnen für ein bequemes Schieben der Räder.

Am Sonntag, den 11. September, veranstaltet die Westfrankenbahn am Bahnhof Miltenberg einen Kunden-Bahntag mit zahlreichen Attraktionen: Infos rund um die Westfrankenbahn (Karriere bei der Bahn, Umwelt & Digitales), Thermit-Schweißvorführungen der Gleisbauer, Zugsimulator, Hüpfburg und Ballon-Künstler für die Kinder, Portrait-Schnellzeichner, mobile Fahrrad-Waschanlage, Aktionsstand der Bundespolizei und natürlich Musik, Imbiss, Getränke und einen Kuchenbasar.



Genussurlaub in
Lauda-Königshofen
im Herzen des Taubertals an der
Romantischen Straße



Touristinfo Tel.: 09343 / 501-5332
www.lauda-königshofen.de





Nächster Halt:

Gemütlichkeit

Mit der Westfrankenbahn die gemütlichen Wein-Lokalitäten und Städtchen am Bayerischen Untermain entdecken und erfahren.

Westfrankenbahn

Wir fahren für



 **bwegt**
Mobilität für Baden-Württemberg

Auf familienfreundlichen Radwegen durch den Schwarzwald

Der Schwarzwald zählt zu den attraktivsten Radregionen Deutschlands. Denn wo Berge aufragen, gibt es natürlich auch Täler. Und so lässt sich „Deutschlands schönste Genießerecke“ tatsächlich auch genüsslich erradeln. Da hat selbst der Nachwuchs seinen Spaß.

Auf drei Tourenradfernwegen ließe sich die gesamte Ferienregion umrunden: Von Karlsruhe Richtung Pforzheim im Norden auf dem Stromberg-Enztal-Weg, dann am Ostrand der Ferienregion Richtung Süden auf dem Heidelberg-Schwarzwald-Bodensee-Weg und schließlich auf dem Rheintalweg wieder westwärts nach Basel und von dort Richtung Norden zum Kaiserstuhl und durch die Vorbergzone zurück nach Karlsruhe. Und alles ohne nennenswerte Steigungen. Nur Zeit muss man mitbringen. Und am besten ein gutes Tourenrad.



Foto: © Chris Keller/Schwarzwald Tourismus

Aber es muss ja nicht gleich die große Tour sein. Unzählige Genießerstrecken laden zu entspanntem Radeln ein. Wer es besonders genüsslich angehen will, lässt sich von den Radbussen und Bahnen auf die Schwarzwaldhöhen bringen – und rollt ohne große Anstrengungen wieder talwärts. Mehr Infos unter Tel. 0761.896460, www.rad-schwarzwald.info

Tolles Genießerangebot: Badischer Weinradweg

Für genussorientierte Radfahrer empfiehlt sich der „Badische Weinradweg“: Er führt auf rund 460 Kilometern von Grenzach-Wyhlen an der Schweizer Grenze durch die fünf Schwarzwälder Weinregionen Markgräflerland, Kaiserstuhl, Tuniberg, Breisgau und Ortenau und weiter durch den Kraichgau bis zur Badischen Bergstraße. Die Route ist landschaftlich besonders reizvoll und bietet Panoramablicke von und auf Weinberge. Sie führt durch malerische Weinorte, zu Weingütern und Winzer-genossenschaften, die zu einer genussvollen Pause einladen. Mehr Infos unter Tel. 0761.896460, www.badischer-weinradweg.info

Entspanntes Radeln mit der ganzen Familie

So gestaltet sich die Region auch als attraktives Radreiseziel für Familien. Zahlreiche kindgerechte Attraktionen entlang der gut ausgeschilderten Radwege und die vielen familienfreundlichen Unterkünfte ermöglichen Kindern und Eltern erholsame Radtouren fernab von Autostraßen. Mehr Infos und Streckenprofile unter Tel. 0761.896460, www.familie-schwarzwald.info



KUNSTGENUSS PUR!

Der „Le Petit Salon -Winterhalter in Menzenschwand“ ist die! Attraktion in der deutschen und europäischen Museenlandschaft. Das Museum ist den innigst verbundenen Brüdern Franz Xaver und Hermann Winterhalter gewidmet.

Trotz der enormen Karriere blieben Franz Xaver und Hermann Winterhalter der Gemeinde Menzenschwand immer verbunden und ließen dem Ort viel Unterstützung und Hilfe zuteil werden. Ölgemälde, Lithographien, Briefe, Zeichnungen, Skizzen u.v.m. zeichnen ihr Leben nach.

Öffnungszeiten: Mittwoch bis Sonntag und an Feiertagen von 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr, Führungen mit Anmeldung. Lassen Sie sich „winterhalterisieren“, und wer weiß, wahrscheinlich verlieben Sie sich!

„Le Petit Salon“ | Winterhalter in Menzenschwand
Hinterdorfstr. 15 | 79837 Menzenschwand
www.winterhalter-menzenschwand

Der „Kinzigtal-Radweg“ ist ein gutes Beispiel für familienfreundliche und barrierefreie Genießertouren. Er beginnt bei Freudenstadt im östlichen Nordschwarzwald und endet nach 90 Kilometer sanftem Gefälle bei Offenburg. Die Strecke ist barrierefrei, auch mit Kinderanhänger gut zu fahren und ermöglicht an 17 Stationen den Umstieg in die Bahn. Unterwegs gibt es zahlreiche Erlebnis- und Bademöglichkeiten, Spielplätze und spannende Ausflugsziele wie Besucherbergwerke oder ein Flößermuseum.

Auch die „Tour de Murg“ bietet stundenlangen Tourenspaß für Klein und Groß. Mit der Murgtalbahn geht es von Rastatt hinauf nach Freudenstadt. Von dort rollt dann das Rad fast 60 Kilometer weit über Rad- und Waldwege entlang der plätschernden Murg mit ihren Grillplätzen und Badestellen ins 600 Meter tiefer gelegene Rastatt. Die Strecke lässt sich an 19 Bahnstationen abkürzen.

Ein sanftes Gefälle zeichnet auch den „Nagoldtal-Radweg“ aus. Von Pforzheim geht es zunächst mit dem „VeloBus“ bequem zur Nagoldquelle nach Seewald-Urnagold. Über Altensteig, Nagold, Calw und Bad Liebenzell führt die Fahrradtour auf 93 Kilometern zurück nach Pforzheim. Unterwegs passieren Radler die Nagoldtalsperre, die zum Plantschen oder Boot fahren einlädt. Tolle Spielplätze und Naturerlebnisse verführen immer wieder zu Entdeckerpausen. Die Tour durch den nördlichen Schwarzwald lässt sich notfalls an acht Bahnstationen abkürzen.

Genießertouren für Panoramasüchtige

Zu vielen Radtouren sind mehrtägige Reisepauschalen mit Gepäcktransfer zu buchen. Und immer mehr Orte erleichtern die Renaissance des Radfahrens auch für ältere Semester durch E-Bike-Verleih oder Akkutausch- und Ladestationen. Ausführliche Infos unter www.rad-schwarzwald.info

Tipp für eine genussreiche Trekkingtour: Panorama-Radweg

Der Schwarzwald Panorama-Radweg führt 280 Kilometer weit über die schönsten Höhen auf der Ostseite des Mittelgebirges. Er ist für Tourenräder und E-Bikes bestens geeignet. Unterwegs gibt es ausreichend viele Lade- und Wechselstationen für die gängigen Akkus. Auf der aussichtsreichen Strecke durch Täler und über sonnige Hochflächen sind nur wenige größere Steigungen zu meistern. Die Anstiege addieren sich auf moderate 2000 Höhenmeter, sind jedoch gut verteilt. 300 Höhenmeter und der schwierigste Anstieg lassen sich schon mit der Sommerbergbahn in Bad Wildbad umgehen. Unterwegs bieten sich weite Ausblicke auf die hügelige Gäulandschaft und die Schwäbische Alb im Osten. Wer die gesamte Strecke von Pforzheim im Norden bis Waldshut im Süden fahren möchte, sollte fünf bis sechs Tage einplanen. **Weitere Infos unter www.panoramaradweg-schwarzwald.info**

Schwarzwald Tourismus, Tel. 0761.896460,
www.schwarzwald-tourismus.info



Knuspergrüße
aus dem
Schwarzwald.

DONAUESCHINGEN

Die Donauquellstadt

Foto: Stadt Donaueschingen / © Tobias Raphael Ackermann

Die Donauquellstadt Donaueschingen am Rande des Schwarzwalds hat viel zu bieten. Zweifelsohne ist die weltbekannte Donauquelle das Ausflugsziel für Besucher aus nah und fern und ein Muss für jeden Donauliebhaber. Die weiteren Besonderheiten der Stadt wie die farbenfrohen Jugendstilgebäude mit blauem Rathaus und Musikantenbrunnen oder der Residenzbereich können bei einer der vielfältigen Erlebnisführungen erkundet werden.

Kultur- und Naturerlebnis in fürstlichem Ambiente

Genießen Sie ausgedehnte Spaziergänge durch den herrlichen Schlosspark, in dem sich auch das Schloss des Hauses Fürstenberg (Führungen für Gruppen auf Anfrage möglich) befindet, bis hin zum Donauursprung – dem Zusammenfluss von Brigach und Breg. An diesem besonderen Ort am Rande des Donaueschinger Schlossparks wurde jüngst eines der größten Renaturierungsprojekte Baden-Württembergs abgeschlossen: Der Donauursprung wurde naturnah gestaltet und ökologisch wie auch landschaftlich erheblich aufgewertet. Zahlreiche Tierarten haben sich bereits jetzt in diesem Naturparadies niedergelassen.

Beliebt bei Gruppen ist die unterhaltsame Führung durch die Fürstenberg Brauerei mit anschließender Verkostung. Empfehlenswert ist außerdem ein Besuch der vielfältigen Museen: Museum Art.Plus mit Ausstellungen zeitgenössischer Kunst, Fürstlich Fürstenbergische Sammlungen mit Ausstellungsstücken zur Geschichte

und Kultur der Familie zu Fürstenberg und das Zunft-Museum mit historischen Fastnachtsrequisiten der Baar. Im Kinder- und Jugendmuseum können kleine Gäste ausprobieren, forschen und die Welt verstehen lernen.

Freizeitspaß für Groß und Klein

Für eine aktive Freizeitgestaltung bietet der Erholungsort seinen Gästen viele Möglichkeiten: Vom Badensee mit Campingplatz über Schwimmbäder und Minigolf bis hin zu einer 45-Loch-Golfanlage. Abwechslungsreiche Rad- und Wanderwege runden das Freizeitangebot ab und ermöglichen es, die landschaftlichen Besonderheiten des Umlands sportlich zu entdecken. Wer entlang der Donau bis nach Passau oder weiter radeln möchte, kann von Donaueschingen aus auf den Klassiker unter den Fernradwegen, den Donauradweg, starten. Nach einem erlebnisreichen Tag laden attraktive Geschäfte, gemütliche Restaurants und Cafés zum Verweilen und Genießen ein. Raum für Erholung und Entspannung bietet das facettenreiche Übernachtungsangebot.

Vielfältiges Kulturangebot

Der Residenzbereich wird alle zwei Jahre zum Mittelpunkt für das DonauquellFest, bei dem die Donaueschinger mit ihren Gästen die Donauquelle und somit den Beginn der Donau in der Stadt feiern. Nicht mehr aus dem Alltag der Donaue-

▲ Die Donauquelle
Das Ausflugsziel für Besucher aus nah und fern und ein Muss für jeden Donauliebhaber

Donauursprung am Morgen ►
Der Zusammenfluss von Brigach und Breg wurde jüngst in einem der größten Renaturierungsprojekte naturnah gestaltet

Rathaus am Musikantenbrunnen ►
 Der beidseitige Aufgang und die
 Wuchtigkeit des Eingangsbereiches sowie
 der vorgewölbte Sitzungssaal sind
 typische Merkmale des Jugendstils



schinger wegzudenken sind außerdem Veranstaltungen wie die Musiknacht, die Kulinarische Einkaufsnacht oder das HerbstFest in der Innenstadt.

Die „Donaueschinger Regionale“, eine regionale Kunstausstellung, bietet alle zwei Jahre unterschiedlichen Künstlern aus der Region eine Plattform, um ihr Können zu präsentieren. Vielfältige weitere Veranstaltungen, wie die Konzerte der Gesellschaft der Musikfreunde und verschiedene Messen in den Donauhallen lassen insbesondere für Kulturgebeisterter keine Wünsche offen.

Sport und Musik werden großgeschrieben

Zu den sportlichen Highlights in Donaueschingen gehört definitiv das S. D. Fürst Joachim zu Fürstenberg-Gedächtnisturnier, ein internationales Reitturnier, welches jedes Jahr am dritten Augustwochenende stattfindet. Erleben Sie vier spannende Tage im Donaueschinger Schlosspark, wenn internationale Spitzensportler ihr Können unter Beweis stellen.

Ausgezeichneten Ruf bei Kulturliebhabern hat sich die Stadt mit den Donaueschinger Musiktagen, dem ältesten Festival für Neue Musik, gemacht, denn hier wird alljährlich am dritten Oktober-Wochenende Musikgeschichte geschrieben. Dafür kommen zahlreiche Besucher aus über 20 Ländern, um Uraufführungen, Vorträge, Performances und Kunstinstallationen zu erleben.

Tourist-Information
 Karlstr. 58, 78166 Donaueschingen
 Tel.: +49 771 857-221, Fax: +49 771 857-228
tourist.info@donaueschingen.de
www.donaueschingen.de

**▲ Stadtkirche St. Johann
 mit Fürstlich Fürstenbergischem Schloss
 mit idyllischem
 Schlosspark**



**▲ Luftaufnahme der
 Residenz**



Jugendstil ►
 Spazieren Sie durch die
 vom Jugendstil
 geprägte Karlstraße



Foto: Stadt Donaueschingen / © I am Hydro

Kostenloses Informationsmaterial und Angebote für Ihren Urlaub vermittelt Ihnen der Tourismusverband Sächsische Schweiz e.V., Info- und Buchungshotline: +49 3501 4701-47, E-Mail: info@saechsische-schweiz.de

DIE SÄCHSISCHE SCHWEIZ

Naturnahes Felsenparadies

Die Sächsische Schweiz ist eine der spektakulärsten Natur- und Kulturlandschaften Europas. Die Region befindet sich im äußersten Südosten Deutschlands und ist nur wenige Kilometer von der Kulturmétropole Dresden entfernt. 1200 naturnahe Wanderkilometer, 1100 freistehende Kletterfelsen, ein Nationalpark und das schönste Stück vom Elberadweg garantieren abwechslungsreiche Urlaubstage.

Natürliches Wanderparadies

Nach einem fordernden Aufstieg hinaus auf ein Felsplateau treten und mit pochendem Herzen weit über das Reich der Tafelberge blicken: Es sind diese Momente des Gipfelglücks, die das Wandern in der Sächsischen Schweiz ausmachen. Wandern ist hier immer auch Erleben und Fühlen: Die Weite der Panoramen, die Enge der Schluchten, die Hitze der Gipfel, die Kühle der Gründe.

Die bekannteste Wanderroute durch die Region ist der Malerweg Elbsandsteingebirge. Auf 116 Kilometern führt er in acht Tagesetappen verlässlich zu den romantischsten Winkeln und spektakulärsten Aussichten der Region.

Highlight Elberadweg

Highlight für Radfahrer ist der Elberadweg, der in der Sächsischen Schweiz sein spektakulärstes Panorama hat. Mit nur wenigen Steigungen ist er auch für Genussradler geeignet. Sportlich anspruchsvoller, weil reich an Höhenmetern, sind die Radwege jenseits des Elbtals. In der Saison steuern Fahrradbusse die schönsten Ausgangspunkte für lange Abfahrten an.



▲ Malerweg - Etappe2
Stiege zur Wolfsschlucht

◀ Elberadweg - Sächsische
Schweiz - Kurort Rathen

Auf Geschichtssafari

Die Sächsische Schweiz liegt da, wo sich Sachsen und Böhmen begegnen. Entlang wichtiger Handelswege wurde hier einst europäische Geschichte geschrieben. Mehr als ein Dutzend kunst-, kultur- und zeitgeschichtlich bedeutsamer Burgen und Schlösser, wie die Festung Königstein oder Burg Stolpen, kommen so in Reichweite für einen Tagesausflug zusammen.



Hoch über dem nach König Johann „schönsten Tal Sachsens“ thront auf einem steil abfallenden Felsporn das Schloss Lauenstein – ein Kleinod sächsischer Renaissancearchitektur.

OSTERZGEBIRGSMUSEUM SCHLOSS LAUENSTEIN

01778 Lauenstein · Tel. 035054 25402
www.schloss-lauenstein.de

Di – So, Feiertage 10:00–16:30 Uhr,
Letzter Einlass: 16:00 Uhr
montags außer an Feiertagen geschlossen
Von November bis März sind Burgruine, Kräutergarten und Gefängnis nicht zugänglich.



Festung Königstein – Luftbild von Süden

Foto: ©Thomas Eichberg / Major Tom Luftbilder

Schmilka
Bio und Nationalpark Refugium

Erleben Sie das **PREISGEKRÖNTE BIO-DORF** direkt am Nationalpark Sächsische Schweiz mit einer einzigartigen **Bio-Welt** aus Hotels, Pensionen, Restaurants, **traditionellen** Manufakturen und vielfältigen Wellness- & **Erlebnisangeboten**.

Übernachtung inklusive Schmilka Erlebnis

- ✦ mit Bio-Frühstücksbuffet ab 109 € pro Nacht
- ✦ mit Bio-Halbpension ab 209 € pro Nacht

Preis für 2 Personen im Doppelzimmer

Besuchen Sie uns: www.schmilka.de
 reservierung@schmilka.de | +49 (0) 35022 913 0
 Albergo GmbH | Schmilka 11 | 01814 Bad Schandau

Ideal auch als Geschenk-Gutschein!



NEUES WANDERERLEBNIS AN DER UNTERMOSSEL

Die Region um Koblenz bietet eine große Vielfalt bei Aktivurlaub

Sonnige Untermosel - die Urlaubsregion mit ihren idyllischen Moselorten liegt nur wenige Kilometer von Koblenz entfernt und ist ein geeigneter Ausgangspunkt für Touren durch das Gebiet. Die Wanderwege durch die moselländische Natur sind sehr gut markiert, besonders erlebnisreich und das Gute: Sie bringen Wanderer immer wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Neuer Moselsteig-Seitensprung „Würzlaysteig“

Das Angebot umfasst mittlerweile 33 Partnerwege des Moselsteigs. Die Seitensprünge an Ober- und Untermosel beziehungsweise Traumpfade, wie sie im Bereich der Terrassenmosel heißen, sind ebenso wie die Moselsteig-Etappen von ganz unterschiedlicher Ausprägung: mal lang, mal kurz, mal leicht, mal schwer zu erwandern. Eine Besonderheit stellen die Traumpfadchen dar: Sie sind als besonders leichte und kurze Spazierwege angelegt.

Im Mai hat das Angebot an Wanderungen nochmals Zuwachs bekommen: der Moselsteig-Seitensprung „Würzlaysteig“ in Lehmen - Informationen zu dieser und den anderen Touren sind unter www.sonnige-untermosel.de zu finden. Abwechslungsreiche Landschaften, faszinierende Ausblicke und eine einzigartige Flora und

Fauna machen diese 9,3 Kilometer lange Tour zu einem besonderen Erlebnis. Die Wanderung beginnt am Sportpark Lehmen in Richtung der Weinlage Würzlay. Nach ein paar Schritten über einen bewaldeten Naturweg hat man den Alltag hinter sich gelassen und genießt die malerischen Ausblicke auf das Tal. Hoch oberhalb der Mosel und der Weinlage Würzlay führt ein alpiner Pfad durch die Steilhänge. Dieser Abschnitt erfordert gute Kondition, Trittsicherheit und auch ein Mindestmaß an Schwindelfreiheit. Belohnt wird der Aufstieg mit einigen faszinierenden Aussichtspunkten. Zahlreiche Bänke und Rastplätze laden zudem zum Verweilen ein.

Weite Sicht ins Moseltal

Vom Maifeld begleitet gelangt man schließlich ganz entspannt zur Ausoniusshütte, die zur Pause im Grünen einlädt. Ein kurzer Pfad abseits der Route führt zum Aussichtspunkt Ausoniusstein, einem auskragenden Felsen über der Mosel. Hier lohnt es sich, innezuhalten und die weite Sicht ins Moseltal auf sich wirken zu lassen. Deutlich entspannter und weniger anstrengend geht es dann entlang von Äckern und Wiesen auf der Hochebene durch das Naturschutzgebiet Ausoniusstein. Der Rückweg wird mit einem weiteren wunderschönen Blick von der Hubertushöhe belohnt. Nach einem kurzen steilen Abstieg geht es zurück zum Ausgangspunkt.

(djd).





▲ **Weite Ausblicke**

Die Region um Koblenz bietet herrlich weite Ausblicke, wie diesen ins Moseltal.

▼ **Die Untermosel**

ist ein Eldorado für Wanderer und Tourenger. Hoch über der Mosel genießen Wanderinnen teils völlig unberührte Wälder und Landschaften.



Foto: gfg/tourist-information Sonjige Untermosel/Dominik ketz



Fotos: ©Dominik ketz



ERLEBNIS RHEINBOGEN

Weinbergschaukel mit Picknickplatz und fantastischem Weitblick

Wandern im Unesco-Weltkulturerbe – das klingt vielversprechend. Eine solch bemerkenswerte Kulturlandschaft ist das Obere Mittelrheintal, das sich von Bingen bis Koblenz erstreckt. Besonders beeindruckend ist die Region am „Erlebnis Rheinbogen“. Hier treffen die bewaldeten Höhen des Hunsrücks auf den größten Rheinbogen im Mittelrheintal.

Ob alleine, mit der Familie oder in einer Gruppe mit Freunden, bei einer Wanderung durch Wälder und Weinberge und zu kulturhistorischen Sehenswürdigkeiten kann man das fantastische Landschaftsbild intensiv in sich aufnehmen. So auch bei einer Wanderung rund um die Region „Erlebnis Rheinbogen“.

Absolutes Highlight der Wanderrouen Traumpfad Rheingoldbogen, Kulturweg, Rheinburgenweg und Jakobsweg ist die noch recht neue Weinbergschaukel in Brey. Eine bankbreite Schaukel mit Rückenlehne bietet Wandernden eine perfekte Rastmöglichkeit. Zurückgelehnt sanft vor und zurück schwingend kann man hier die wunderschöne Aussicht auf die Weinberge, den Rhein und auf die Marksburg genießen. Eine große Picknickbank mit Tisch befindet sich in unmittelbarer Nähe zur Schaukel und lädt zu einem längeren Aufenthalt mit Vesper und einem Glas Wein ein.

Der Picknickplatz ist ein toller Ort zum Entschleunigen, Beobachten und Entdecken. Halte mit Fotoaufnahmen den Moment und das Erlebte fest und setze voller Energie die Wanderung fort.

Info & kostenfreie Prospektbestellung:



Tourist-Information Erlebnis Rheinbogen
Tel.: 02607 / 49510

E-Mail: touristik@erlebnis-rheinbogen.de
www.erlebnis-rheinbogen.de



Foto: djd/Tourist-Information Sonnige Untermosel

EINE NACHT IM WEINFASS ODER TINY-HOUSE

Außergewöhnliche Unterkünfte entlang der Untermosel

Burgen, Kapellen und Kirchen, verwinkelte Fachwerksorte und weit ausladende Weinberge - ein Urlaub an der Untermosel hat etwas Romantisches und Geschichtsträchtiges. Über 300 Kilometer schlängelt sich die Mosel durch ihr enges Tal mit teils hohen und steilen Felsen und Flanken, bis sie in Koblenz in den Rhein mündet. Elf malerische Orte zwischen Winningen und Burgen sowie drei Höhendörfer laden hier zusätzlich in außergewöhnliche Unterkünfte ein.

Unterwegs wie ein Pilger oder Ritter

Auf Fell und wie auf Wolken schlummern und dem Ruf von Fuchs und Uhu lauschen: Das ist zum Beispiel in einem mittelalterlichen Reisewagen auf der Ehrenburg oberhalb von Brodenbach möglich. Hier ist Platz für vier Personen, geduscht wird im Bade-Torturm. Oder man wählt eine der 13 Kemenaten der hoch auf einem Fels sporn gelegenen Burg und bekommt ein Gefühl davon, wie im Mittelalter Händler, Pilger und Ritter unterwegs waren. Eine besondere Nacht können Gäste in einem ehemaligen Weinfass im Campingpark Burgen erleben. Neben einem 140 mal 200 Zentimeter großen Bett ist das Campingfass ausgestattet mit Wasserkocher, Kaffeetassen und Weingläsern. "Platz ist in der kleinsten Hütte!" - so das Motto einer Übernachtung in einem der Tiny-Häuser an der Historischen Mühle Vogelsang. Dank der großen Fenster und durch das warme Holz im Landhausstil wird ein besonderes Ambiente vermittelt. Informationen zu die-

sen und weiteren Unterkünften sind unter www.sonnige-untermosel.de zu finden. Wer mit dem Wohnmobil anreist oder lieber Campingurlaub macht, ist genauso willkommen.

Schlafen im gelben Dorfhäuschen oder in der Bauernstube

Dem Alltag entfliehen kann man an der Untermosel auch im gelben Dorfhäuschen in Lehmen. In dem Gebäude aus dem 16. Jahrhundert wurden die Kinder von dem Dorflehrer in seiner Wohnung unterrichtet. Von der Terrasse aus eröffnet sich ein wunderbarer Ausblick auf die Mosel-Weinberge und den Glockenturm aus dem 12. Jahrhundert. Einladend für Familien ist auch ein Urlaub auf dem Bauernhof - erst recht, wenn die Ferienwohnung eine gemütliche Bauernstube ist wie auf dem Scheidterhof hoch über Koblenz-Gondorf. Hier hat man eine einmalige Fernsicht über Eifel, Mosel und Hunsrück. Zudem ist die Wohnung nicht weit entfernt vom Koberner Burgpfad, einem der sogenannten Mosel-Traumpfade. Die Alte Mühle in Koblenz besticht durch ihr einzigartiges Flair aus Antiquitäten, dem Plätschern des Mühlbachs, dem Singen der Vögel und der klaren Waldluft. Kleine Wege und Gässchen führen durch die Burg Thurant. Von hier hat man einen atemberaubenden Blick über die Mosel, die Weinberge und das beschauliche Alken. Für bis zu sechs Personen Platz bietet dort das Ferienhaus Sporkhorst.

(djd)

Eine Nacht im Weinfass

Eine besondere Nacht können Gäste in einem ehemaligen Weinfass im Campingpark Burgen erleben.



Foto: djd/Tourist-Information Sonnige Untermosel/Mahlow Media

Kemenate oder Reisewagen

Auf der Ehrenburg in einem Seitental der Mosel kann man in einer der Kemenaten übernachten - oder in einem mittelalterlichen Reisewagen.



Spektakulär
Ein tosender Wasserfall im Tal der Wilden
Endert stürzt sieben Meter tief in den Talkessel.



Wandern auf dem Moselsteig -
im Hintergrund zu sehen sind
Beilstein und Ellenz-Poltersdorf.

Foto: djd/Ferienland Cochem

DIE MOSEL MIT ALLEN SINNEN GENIESSEN

Im Ferienland Cochem können Gäste den ÖPNV dabei kostenlos nutzen

Zwischen dem Calmont, dem steilsten Weinberg Europas, und der Burg Eltz liegt das Ferienland Cochem - hier kann man die Mosel mit allen Sinnen erleben und genießen. In romantischen Weinorten, dem sehenswerten Flusstal und der Moselmetropole Cochem finden kleine und große Gäste das, was einen Urlaub erholsam und abwechslungsreich macht. Gut für die Umwelt und gut fürs Portemonnaie: Den ÖPNV können Besucher der Ferienregion nun kostenlos nutzen.

Von der Burgführung bis zur Weinprobe

Bei einer Führung auf der Reichsburg zu Cochem etwa haben Kinder und Eltern ihren Spaß, oder wie wäre es mit einer Sesselbahn-Fahrt hinauf zum Pinnerkreuz, dem Aussichtspunkt auf das Städtchen Cochem? Wanderfreunde kommen auf dem Moselsteig oberhalb des Flusses auf ihre Kosten, dazu gibt es allein 18 Themenwanderwege, die zur Mosel.Erlebnis.Route gehören. Der Calmont-Klettersteig sorgt für leichten Nervenkitzel. Radfahrer dürfen sich auf romantische Flussabschnitte und gemütliche Einkehrmöglichkeiten und ein weites Radwegenetz freuen. Auf keinen Fall versäumen sollte man zudem eine Weinprobe - entweder direkt beim Winzer in historischen Kellern, in urigen Weinstuben oder in modernen Vinotheken. Ein Reiseführer im Pocket-Format beschreibt die Ausflugsziele, für Wanderer gibt

es eine Übersicht mit Tourenvorschlägen, und wer mit Zelt, Wohnwagen oder Wohnmobil unterwegs ist, profitiert von der Campingübersicht. Weinfeste und Events wie Märkte oder Konzerte sind im Veranstaltungskalender zu finden. An Unterkünften ist für jeden Geschmack und Geldbeutel etwas dabei: vom Hotel oder Gästehaus bis zum Winzerhof. Alle Infos gibt es unter www.ferienland-cochem.de und telefonisch unter 02671-60040.

Kostenlos mit dem ÖPNV unterwegs

Im Kreis Cochem-Zell, zu dem das Ferienland gehört, gibt es ein Gästeticket für den Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV). Gäste bekommen es bei den teilnehmenden Gastgebern, es ist während des gesamten Urlaubs gültig. Man kann damit beispielsweise Züge nutzen und etwa einen Ausflug nach Koblenz unternehmen. Oder man fährt mit dem Bus zum nächsten Wanderparkplatz. Auf dem Rückweg können Gäste durch die Weinberge wandern und unterwegs bei einem Winzerhof ein Glas fruchtigen Riesling genießen. Auch Radfahrer können nach der Tour ihr Bike im Zug mitnehmen. Und wer gerne mit dem Kanu unterwegs ist, nimmt den ÖPNV bis zur Leihstation, paddelt entlang der Mosel zurück und lässt das Kanu dann wieder vom Verleiher abholen. Eine weitere Idee für Weinfestbesucher: das Auto stehen lassen, Wein genießen und mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurückfahren.

(djd)



Foto: djd/Ferienland Cochem/Rheinland-Pfalz Tourismus/Dominik Ketz

Burg Cochem

Mehr als 100 Meter über der Mosel thront der wuchtige Turm der Burg Cochem, umgeben von dicken Mauern, verziert mit Zinnen und Erkern.

Foto: djd/Teutoburger Wald Tourismus/Dominik Keiz



SIEBEN AUF EINEN STREICH

Den Akku aufladen, entspannen und sich fit machen für die Herausforderungen des Alltags: Kaum irgendwo gelingt dies besser als in den sieben Heilbädern des Teutoburger Waldes. Hier setzt man auf die Heilkraft der natürlichen Heilmittel Sole, Moor, Thermal-Mineralwasser und auf reine Luft. Die Broschüre „Wellness- & Gesundheitsurlaub“ kann kostenlos telefonisch unter 0521-9673-325 - online unter www.teutoburgerwald.de bestellt werden. Die Sole steht in Bad Oeynhausen und Bad Salzuflen im Mittelpunkt, Moorbäder in Bad Driburg. Die reine Luft prägt den ersten Heilwald Nordrhein-Westfalens in Bad Lippspringe. In Bad Wünnenberg spielt das Thema Kneipp auf dem Barfußpfad die zentrale Rolle, in Horn-Bad Meinberg das Thema Yoga und in Bad Holzhausen das Wandern in der VitalWanderWelt.

(djd)

KÖRPER UND SEELE GUTES TUN

Mit seinen vier Heilquellen, der Solymar Therapie und vielen Reha- und Fachkliniken gilt Bad Mergentheim als eine der führenden Kurstädte in Baden-Württemberg. Die Verbindung aus medizinischem Know-how, Wellness und hohem Freizeit- und Erholungswert inmitten des Lieblichen Taubertals im Dreiländereck zwischen Baden-Württemberg, Bayern und Hessen macht die Stadt aber auch für Gäste interessant, die im Urlaub gleichermaßen Körper und Seele Gutes tun wollen. Im Programm des Instituts für Bad Mergentheimer Kurmedizin, Gesundheitsbildung und medizinische Wellness gibt es unter www.visit.bad-mergentheim.de einen Überblick über alle Gesundheits- und Freizeitangebote - von Rad- und Wandertouren über Qigong im Kurpark, Rücken- und Wirbelsäulengymnastik, SlowJogging bis zu Yoga und Meditation.

(djd)

Foto: djd/Kurverwaltung Bad Mergentheim/Holger Schmitt



DIE HEILKRAFT DER SOLE NUTZEN

Seit 2021 gehören Vorsorgekuren wieder zu den Pflichtleistungen der Krankenkassen. Ein breites Therapie- und Präventionsangebot für einen Gesundheitsurlaub auf Rezept finden Kurgäste beispielsweise im fränkischen Bad Staffelstein. Aus einer Tiefe von 1.600 Metern sprudelt in dem Badeort Bayerns wärmste und stärkste Thermalsole an die Erdoberfläche. Die Kombination unterschiedlicher Mineralien ist außergewöhnlich, die Mineralstoffe im Wasser übertreffen fast um das Hundertfache die Mindestwerte für die Anerkennung als Heilwasser. Bei Aqua-Fitness-Kursen, Übungsbehandlungen im Bewegungsbad, Inhalationen und anderen Therapien im Therapiezentrum in der Obermain Therme entfaltet sich die gesundheitsfördernde Wirkung des Naturheilmittels. Unter www.bad-staffelstein.de gibt es weitere Infos.

(djd)



Foto: djd/Obermain Therme Bad Staffelstein



Foto: djd/Fremdenverkehrsverein "Schlematal"/Studio2

SAUNAGÄNGE BEI MINUS 150 GRAD

Im sächsischen Erzgebirge hat die natürliche Gesundheitsförderung eine lange Tradition. Das gilt besonders für den Kurort Bad Schlema. Der Grund hierfür sind die Radonquellen, die hier sprudeln. Radonanwendungen stärken das Immunsystem, chronische Schmerzen werden gelindert und Entzündungsprozesse gehemmt. Neu im Gesundheitsbad von Bad Schlema sind Ganzkörperkältetherapien in der Kryosau-na. Bei den Kurzzeitbehandlungen sind Saunagänger Temperaturen zwischen minus 100 und minus 150 Grad Celsius ausgesetzt. Höchstens drei Minuten dauern die Behandlungen, zu denen es auf der Website www.bad-schlema.de weitere Informationen gibt. Ein Resultat ist die Anregung der Durchblutung und des Stoffwechsels, wodurch sämtliche Zellen optimal mit Sauerstoff versorgt werden.

(djd)



Wellness-Sprudel-Becken im Innenbereich

Foto: Spessart Therme / ©Kur- und Freizeit GmbH

BAD SODEN-SALMÜNSTER

Gesunder Badespaß in der Spessart Therme

Die Spessart Therme im Heilbad Bad Soden-Salmünster kombiniert Badespaß mit Wellness-Garantie. Das Geheimnis: die als Heilquelle anerkannte, äußerst starke Natur-Sole des Fritz-Hamm-Sprudels. Sie steckt in den beiden großen Wellness-Sprudelbecken, im Wellen-Freibad und sogar zu 100 Prozent im Sole-Intensivbecken.

Sommervergnügen im „Spessartmeer“

Mit Salz auf der Haut und der Sonne im Gesicht kann jeder – sanft schaukelnd oder in voller Brandung – die warmen Wellen in vollen Zügen genießen. Immer Viertel vor jeder vollen Stunde startet die Meeresbrandung am Rande des Kurparks – ein Spaß für Groß und Klein.

Besondere Verwönmomente



Wellness Pure
Senses Massage

Ein Tipp für Daheimgebliebene sind die einmaligen Sole-Wellness-Kreationen des WellVitamin. Die Sole-Wellness-Massage vereint beispielsweise Salz, Sole und herrlich duftende Pflegeöle in einem weichen Stempel mit einer sanften Entspannungsmassage. Das i-Tüpfelchen jeder klassischen Massage ist die „Heiße Sole-

Rolle“. Die natürlichen Bestandteile der Bad Sodener Heilsole in Kombination mit der angenehmen Wärme stimmen Haut und Seele wunderbar auf weitere Massagen ein. Pure Senses – spüren und ohne weitere Ablenkung einfach genießen. So lässt sich die sanfte Entspannungsmassage im Dunkeln treffend beschreiben. Allein oder zu zweit genossen – garantiert eine Ruhepause mit Wow-Effekt!



Wellen-Freibad

◀ **4-Sterne-Sauna**
Als Saunafan fühlen Sie sich in unserer 4-Sterne-Sauna am Kurpark schnell bestens aufgehoben.

Foto: Spessart Therme / ©Hessischer Heilbäderverband

Spätschicht – lange Spessart Thermen Nächte

Einmal im Monat, i.d.R. am letzten Samstag, ist in der Spessart Therme „Spätschicht“. Ganz entspannt und ohne Zeitdruck können Gäste von 9:00 morgens bis 1:30 Uhr nachts die 4-Sterne-Saunawelt und Thermalsole-Badelandschaft genießen; ohne Aufpreis und ohne Anmeldung. Wer mag, beginnt seinen Tag mit einem frisch zubereiteten Frühstück im Saunagarten.

Textilfreies Schwimmen

Ab 20 Uhr am Spätschicht-Samstag steht die Thermenlandschaft dann für alle Bad- und Saunagäste ausschließlich zum textilfreien Schwimmen zur Verfügung. Zusätzlich beginnen die besonderen „Spätschicht-Event“-Aufgüsse.

Spessart Therme

Frowin-von-Hutten-Str. 5
63628 Bad Soden-Salmünster
Telefon 06056 744-162

Öffnungszeiten:

Therme MO – SA 9.00 – 22.00 Uhr
Sauna MO – SA 9.00 – 23.00 Uhr
SO + Feiertage 9.00 – 20.00 Uhr
Spätschicht 27.08.22 | 9.00 – 01.30 Uhr
Mittwoch Damensauna
www.spessart-therme.de

Foto: Spessart Therme / ©Kur- und Freizeit GmbH



Im oberbayerischen Chiemgau rund um den Chiemsee und den Waginger See erstreckt sich ein 1.400 km umfassendes Radwegenetz mit abwechslungsreichen Tourenmöglichkeiten von genussvoll bis schweißtreibend. Die vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) ausgezeichnete RadReiseRegion bietet jetzt sieben Strecken, die ganz auf die Bedürfnisse von Handbikern ausgerichtet sind. Ein Flyer zu den Handbike-Touren kann unter Telefon 0861-9095900 kostenlos bestellt werden.

Foto: djd-k/Chiemgau Tourismus/Kuse Aichhorn



Foto: djd-k/www.zweiradgarage.de

Das Zweirad unter freiem Himmel abzustellen, ist keine Dauerlösung. Schließlich gelten hochwertige Bikes und insbesondere Lastenräder als beliebtes Diebesgut, zudem sind sie draußen allen Launen der Witterung ausgesetzt. Eine Alternative sind robuste Fahrradgaragen aus nachwachsendem Holz, etwa vom Hamburger Hersteller die-zweiradgarage. Unter www.zweiradgarage.de gibt es weitere Details und einen Produktkonfigurator.

Reifenpannen passieren immer genau dann, wenn man sie gar nicht gebrauchen kann. Komfortabel und schnell bekommt man das Rad mit dem Schlauch Gaadi Comfort wieder flott. Dessen universelle Passform passt sich beinahe jeder Reifengröße an. Seine beiden Enden treffen durch ihr geometrisches Design passgenau aufeinander: www.gaadi.de.



Foto: djd-k/www.gaadi.de

Zweirad Liebe



Foto: djd-k/www.steigum.de/Getty Images/Kozantnu

Entspannt an der morgendlichen Blechlawine im Berufsverkehr vorbeiradeln und dabei etwas für die eigene Fitness tun: Viele Berufstätige entdecken wieder die Vorteile des Zweirads und lassen das Auto stehen. Das zahlt sich auch finanziell aus. Bei einer Pendlerdistanz von 14 km hat man pro Monat rund 100 Euro mehr im Portemonnaie. Diese Zahlen hat SteigUm.de ermittelt, auf der Website können Interessierte mit wenigen Eingaben den Vorteil für die eigene Route berechnen.

Ferien mit dem Fahrrad boomen. Wer den eigenen Aktionsradius erweitern möchte, kann die Muskelkraft durch die elektrische Unterstützung eines E-Bikes verstärken. Bei der Routenwahl sollten die Urlauber nicht nur die eigene Fitness, sondern auch individuelle Präferenzen, etwa bei der Tourenauswahl, beachten. Vernetzte Displays wie „Nyon“ von Bosch bieten die Möglichkeit, Touren vorab zu planen und zu navigieren.



Foto: djd-k/Bosch



Foto: djd-k/my Boo/Robert Strehler

Eines der wichtigsten Argumente für das Radfahren ist die Nachhaltigkeit. Doch gerade hierbei kommt es auch auf die Herstellung an, denn die meisten Fahrradrahmen bestehen aus Aluminium oder Carbon. Beide Materialien verbrauchen bei der Herstellung viel Energie. Eine Alternative bieten die Räder von my Boo. Die Rahmen bestehen aus dem extrem schnell nachwachsenden Rohstoff Bambus und werden in Ghana unter fairen Bedingungen gefertigt: www.my-boo.de.



SICHER MIT DEM E-BIKE UNTERWEGS

E-Bikes sind sehr beliebt: 2021 hat der Verkauf im Vergleich zu 2020 nochmals angezogen. In den meisten E-Bikes sind Lithium-Ionen-Akkus verbaut. Diese können bei mangelnder Qualität im schlimmsten Fall explodieren - und das ist auch für den Radfahrer gefährlich. Beim Kauf ist es daher wichtig, auf sicherheitsgeprüfte Räder zu achten. Hier zeichnen das CE-Logo oder das Prüfsiegel des Verbands der Elektrotechnik (VDE) qualitativ hochwertige Fahrräder aus. Von sogenannten Schnäppchen-Bikes, oftmals Importe aus Fernost mit möglicherweise gefälschtem CE-Logo, raten Experten ab - besser sei der Kauf im Fachgeschäft. Die Marke Zündapp beispielsweise liefert über www.pentagonssports.de ausschließlich geprüfte Räder aus Europa, die allen Qualitätsstandards entsprechen. (djd)

MIT MUSKELKRAFT ANS ZIEL

Fahrradfahren boomt, nicht zuletzt dank der E-Bikes, mit denen sich bequem auch längere Distanzen meistern lassen. Die hochwertigen Zweiräder stellen allerdings auch eine beliebte Diebesbeute dar, zudem können Elektronikdefekte oder ein Akkuschaden hohe Kosten nach sich ziehen. Um sich davor zu schützen, gibt es spezielle Fahrradpolice etwa von der Waldenburger Versicherung. Damit sind unter anderem Diebstahl, Unfall, Fall- oder Sturzschäden und Vandalismus abgesichert. Räder, die maximal fünf Jahre alt sind, können auch nachträglich noch aufgenommen werden. Wichtig für alle E-Biker: Feuchtigkeitsschäden am Akku und Motor oder Defekte an der Elektronik sind ebenfalls abgesichert. Unter www.waldenburger.com/fahrrad gibt es die Möglichkeit, die Versicherung vorab zu kalkulieren. (djd)



Foto: djd/Waldenburger Versicherung/Stockphoto/Mark Bowden

SCHMERZFREI RADELN

Damit Radfahren auch bei längeren Touren Freude macht und nicht Po, Rücken und Nacken immer wieder schmerzen, kommt es auf die richtige Einstellung der Radgeometrie an. „Vor allem der Sattel muss auf die Körperkonturen der Nutzerin oder des Nutzers passgenau eingestellt sein“, betont Thomas Bayer, Geschäftsführer beim Allgäuer Unternehmen „Die Sattelkompetenz“. Zur richtigen Sitzposition und zum passenden Sattel können spezialisierte Fachhändler sowohl bei neuen als auch bei gebrauchten Rädern beraten. Mithilfe eines Physiotherameters wird die korrekte Sitzgeometrie und anschließend per Satteldruckmessung die passende Sitzlösung ermittelt. Unter www.die-sattelkompetenz.de etwa gibt es ein bundesweites Verzeichnis der Fachhändler und Gesundheitszentren, die diesen Service anbieten. (djd)



Foto: djd/Roland-Rechtsschutzversicherung/Christian Müller - stock.adobe.com

DIE RECHTE DER ANDEREN KENNEN

Die Meinungen zwischen Autofahrern und Radfahrern über die eigenen Befugnisse im Straßenverkehr liegen oft weit auseinander. Wer aber die Rechte der anderen kennt, wird möglicherweise gelassener unterwegs sein. So kann eine Einbahnstraßenregelung beispielsweise für Radfahrer aufgehoben werden. „Das gilt dann, wenn das Einbahnstraßenschild um ein weiteres mit Fahrradsymbol und zwei Richtungspfeilen ergänzt wird“, erklärt Roland-Partneranwalt Frank Preidel von der Hannoveraner Rechtsanwaltskanzlei Preidel. Burmester. Anderes Beispiel: Autos kommen an einer roten Ampel vor der Kreuzung zum Stehen, Radler fahren rechts vorbei bis zur Ampel vor. „Das ist grundsätzlich erlaubt. Dabei dürfen Radfahrer aber mit besonderer Vorsicht und nur mit mäßiger Geschwindigkeit vorfahren“, so Preidel. (djd)



Foto: djd/Stadt Ellwangen/Thomas Rathoy



AUF DER SCHWÄBISCHEN OSTALB

Im gemächlichen Reisetempo entschleunigen und dabei die Natur genießen: Das können Radfans zum Beispiel bei einem Urlaub in Ellwangen an der Jagst. Vom schmucken Städtchen aus führen zahlreiche Radwege ins schöne Umland der Schwäbischen Ostalb. Auf dem Grünen Pfad etwa kann man zu idyllischen Seen, Mammutbäumen und einem Wasserschlösschen radeln, während der Limes-Radweg Einblicke in die Zeiten römischer Besiedlung bereithält. Die Rundtour leitet Radler durch das Jagsttal zum Dalkinger Limestor und entlang des Limes zum Römerkastell von Halheim. Die über 1.250 Jahre alte Stadt lockt aber nicht nur als Ausgangspunkt für Radausflüge, sondern ist auch ein Kleinod mit vielen Bau- und Kunstschatzen. Informationen und Tourentipps gibt es unter www.ellwangen-tourismus.de.

(djd)

TOURENTIPPS IM HÜGELLAND

Hügel rauf, Hügel runter – und zwischendurch die Aussicht bei einem Glas Wein genießen. Was nach einer rundum perfekten Radtour klingt, wird im baden-württembergischen Kraichgau-Stromberg Wirklichkeit. Der Badische Weinradweg oder der Enztal-Radweg laden ein, die Region mit Gravel-, E- oder Tourenrad zu erkunden. Weitere Infos und Tipps zu Touren in der Region hält die Radkarte „Per Rad“ bereit, die kostenlos unter www.kraichgau-stromberg.de erhältlich ist. Auf der Website des Kraichgau-Stromberg Tourismus e.V. sind zudem „Bett & Bike-Betriebe“ für die Übernachtung zu finden. Und die perfekte Gravel-Route mit „Overnighter“ verraten die Spezialisten hier auch: von Mühlacker bis Heilbronn – einmal quer durch die Hügellandschaft, zwei Übernachtungen inklusive.

(djd)

Foto: djd/Kraichgau Stromberg Tourismus/Christian Ernst



RADLSPASS MIT VIEL KULTUR

Für begeisterte Radlerinnen und Radler ist Karlsruhe ein idealer Ausgangspunkt für Ausflüge in einige landschaftlich besonders schöne Regionen wie Schwarzwald, Pfälzer Wald, Kraichgau, Alb tal, die französischen Vogesen oder das Rheintal. Gleich mehrere Radfernwege kreuzen die Fächerstadt – etwa der Stromberg-Murr tal-Radweg, der quer durchs Ländle führt, oder der EuroVelo 15 (Rheinradweg). Als Kulturstadt bietet Karlsruhe daneben zahlreiche Highlights, die man beispielsweise auf der KulturRadTour entdecken kann. Die zehn Kilometer lange Rundtour bringt Radler etwa zum Karlsruher Wahrzeichen, der großen Pyramide aus rotem Sandstein auf dem Marktplatz, zum Museum für Naturkunde oder dem prächtigen Barockschloss. Tourenbeschreibungen unter: www.karlsruhe-erleben.de/freizeit/radfahren

(djd)



Foto: djd/KTG Karlsruhe Tourismus/Christoph Düpper



Foto: djd/Ammerland Touristik/Augsfehn

RADLER-BINGO IM AMMERLAND

Unzählige Parks, Alleen und Gartenanlagen: Prachtvolles Grün ist das Markenzeichen des Ammerlandes, im Nordwesten Niedersachsens gelegen. Am besten kann man die reizvolle Region mit dem Fahrrad erkunden, Steigungen gibt es kaum. Die abwechslungsreiche Parklandschaft wird durch ein insgesamt 738 Kilometer umfassendes Radverkehrssystem mit Knotenpunkten sowie 15 Themenrouten intensiv erlebbar. Alle Infos sowie Bestellmöglichkeiten für die aktuelle Radbroschüre gibt es unter www.ammerland-touristik.de. Eine noch neue Art, das Ammerland zu erkunden, ist das Radler-Bingo. Alles, was man dazu braucht, ist WhatsApp. Ist der Bingo-Schein voll, kann man ihn an der monatlichen Verlosung teilnehmen lassen. Hauptpreis ist ein Kurzurlaub in Bad Zwischenahn. Infos: www.radler-bingo.de.

(djd)

RADELN MIT ABKÜHLUNG

Radreisen entlang der schönsten Seen

Auf diesen Radreisen sollten Badehose, Bikini und Handtuch immer griffbereit sein. Denn die Radwege führen entlang der schönsten Seen. Und die bieten in Sommer und Herbst Gelegenheit zu erfrischenden Pausen. Schwimmen im türkisblauen Faaker See. Mit dem Tretboot übern Gardasee strampeln. Mit dem Ruderboot auf dem Königssee kreuzen. Einfach mal in den Bodensee abtauchen. So geht perfekter Radurlaub!



Fotos: Eurobike.at

Kärntner Seen – Die österreichische Riviera



Schöner geht's nicht! Dieser Gedanke wird die Radler auf der Fahrt durch Österreichs sonnigstes Bundesland täglich begleiten. Die Seen – Ossiacher See, Wörthersee, Hafner-,

Keutschacher-, Bassgeigen- und Rauschelsee, Klopeiner See und Faaker See – liegen eingebettet in eine eindrucksvoll gestaffelte Bergkulisse. Sie sind warm, sauber und super zum Baden. Außerdem liegen hübsche Städte wie Villach und Klagenfurt auf der Strecke, und so manche Burg will erobert werden.

Kärntner Seen, 8 Tage, Anreise Mittwoch und Sonntag vom 10.04. bis 09.10.2022, ab 699 Euro

Sternfahrt Gardasee – Trient, Verona, Mantua und Brescia



Bei dieser Reise können Radler zwischen zwei Hotels als Ausgangspunkt für ihre Touren wählen: das Lido International in Desenzano und das Suisse in Sirmione. Gleich die erste Tages-

tour, die nach Trient führt, beinhaltet auf dem Rückweg eine Schifffahrt von Riva über den ganzen See bis Sirmione. Einige der anderen Tagestouren werden durch Bahnfahrten abgekürzt, sodass immer Zeit (und Energie) für ein erfrischendes Bad im Lago di Garda bleibt.

Sternfahrt Gardasee, 7 Tage, Anreise Dienstag und Sonntag vom 03.04. bis 09.10.2022, ab 769 Euro

EUROBIKE – EUROFUN TOURISTIK GmbH
Mühlstraße 20
A – 5162 Obertrum / Österreich
Tel.: 00 43-(0)62 19/60866
Fax: 00 43-(0)62 19-8272
E-Mail: office@eurobike.at, Internet: www.eurobike.at

Bodensee – Lago Maggiore. Auf unbekannten Wegen über die Alpen



Das ist wirklich keine alltägliche Tour, denn sie führt auf der alten Handelsroute über den Lukmanier. Bevor es aber soweit ist, geht's am Schweizer Ufer des Bodensees bis zur öster-

reichischen Grenze und von dort am Rhein entlang durch die Bündner Herrschaft und die beeindruckende Rheinschlucht in das Hochtal der Surselva. Eindrucksvoll: Wenn die karge, autofreie Passstraße überwunden ist, öffnet sich der Blick ins blühende Tessin. Ziel der Reise ist der Ferienort Locarno am Lago Maggiore mit feinen Badestränden.

Bodensee – Lago Maggiore, 8 Tage, Anreise täglich vom 18.06. bis 25.09.2022, ab 899 Euro

Chiemsee – Königssee. Gemütlichkeit in Oberbayern



In Oberbayern geht's, wie könnte es anders sein, auch auf Radtouren urgemütlich zu. Bei insgesamt nur 165 Radkilometern, die sich auf sechs Tage verteilen, ist viel Zeit fürs Baden, Besichtigen und Biergärten besuchen. Am ersten Tag führt der wunderschön angelegte Chiemsee-Rundweg zu einsamen Bädern und schattigen Biergärten. Und am nächsten Tag bringt ein Schiff die Urlauber zu den Inseln Herrenchiemsee und Frauenchiemsee. Nach Tagesetappen nach Inzell und Bad Reichenhall endet die Reise in Berchtesgaden und, wer mag, hängt noch eine entspannte Bootsfahrt auf dem Königssee an.

Chiemsee – Königssee, 7 Tage, Anreise Sonntag vom 17.04. bis 09.10.2022, ab 629 Euro



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----



HOTEL SCHNEEBERG RESORT & SPA

Im Talschluss von Ridnaun, auf 1.417 Höhenmetern, liegt das ****Hotel Schneeberg Family Resort & Spa, die beste Adresse für einen aktiven Familienurlaub. Ein riesiges Outdoorgelände kombiniert mit dem größten Fitnessstudio der Welt – den Südtiroler Bergen – bietet einen unvergesslichen Ausgleich zum Alltag.

Die Wellness-Oase auf 10.000 m² beeindruckt u.a. mit der Panorama-Eventsauna, deren große Glasfront den Blick über das Ridnauntal freilässt, sowie dem Infinity- und Solepool mit 35°C. Als neues Highlight des Jahres erwartet Sie das brandneue Adults-Only-Ruherefugium mit dem spektakulären 25 m Infinity Pool, Saunalandschaft, Natur-Badesee und der Panoramadachterrasse.



Die Kleinen dürfen sich im Family-Acquapark Bergi-Land mit einer Mega-Tunnelrutsche mit Infinity Jump, der Turborutsche mit Fallstart, dem einzigartigen Lazy River mit Relaxgrotte u. v. m. austoben. Der Miniclub mit Indoor-Spielepark zählt flächenmäßig zu den größten in den Alpen.

Gewinnen Sie in dieser Ausgabe einen Gutschein im Wert von 700,00€

Einlösbar nach Verfügbarkeit. Einzulösen direkt im Hotel!
Die Anreise ist im Gutschein nicht eingeschlossen!
Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

Kontakt und Buchung:

Hotel Schneeberg Resort & Spa, Familie Kruselburger,
Maiern 22, IT-39040 Ridnaun (BZ), Tel.: +39 0472/656 232,
Fax: +39 0472/656 383, E-Mail: info@schneeberg.it,
www.schneeberg.it

▼	dt. Maler, † 1940 (Paul)	besondere Geistesgröße	▼	deutsche Vorsilbe	▼	Bücher-gestell	dt. Rock'n'-Roll-Star (Peter)	nieder-ländisch: eins	franzö-sische Atlantik-insel
				Buchen-frucht	▶		7		
				röm. Göttin des Gerüchts		Wende-ruf beim Segeln	▶		
	Verkehrs-stockun-gen		Hühner-vogel	▶					griechi-sche Vorsilbe: Stern
grobe Pflanzen-faser	▶	12				arab. Gelehr-ten-stand		Vorname Seelers	▼
			Dom-stadt in der Altmark		Rechts-brauch	▶			
niederl. Grach-tenstadt		erster König Israels	▶			chem. Zeichen für Barium	▼		
▶	2	spanisch: Rotwein (Vino ...)		Abson-derungs-organ	▶				
					Teilzah-lungs-betrag			Gleis-anlage	
	Wortteil: innerhalb	▶				brit. Pop-Musiker (Chris)	▼		Fremd-wortteil: neu
			9	chem. Zeichen für Neodym		kurz für: heran	▶		▼
	Gewinn-beteili-gung	▶						11	
dt. express. Maler (†, Emil)	▶					latei-nisch: ich liebe	▶		

vollständigen Adresse (Der Gewinner wird schriftlich per Post benachrichtigt) bitte über unser Kontaktformular auf www.agil-dasmagazin.de zu. Dies ist für Sie kostenfrei! Einsendeschluss ist der 31.08.2022!
An der Verlosung nehmen alle richtigen Zusendungen teil. Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Foto: djd/BVR/Getty



IM AUSLAND MIT DER KARTE BEZAHLEN

Eine Girocard, also die Bankkarte zum Girokonto, hat jeder in seinem Portemonnaie. Viele Verbraucher sind über Meldungen verunsichert, wonach bei der Karte einige Funktionen künftig wegfallen könnten. Tatsächlich hat Mastercard angekündigt, dass Banken und Sparkassen vom 1. Juli 2023 an keine neuen Girocards mit der Maestro-Funktion mehr ausgeben dürfen. Damit wäre Bezahlen und Geldabheben im Ausland nicht mehr möglich. Entwarnung kommt von Dr. Andreas Martin, Vorstand beim Bundesverband der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR): "Unsere Kreditinstitute werden ab 2023 weiterhin Karten anbieten, die das kontaktlose Bezahlen im Laden und Geldabheben am Automaten international unterstützen."

(djd)

HEIMATPILGERN

Die einen pilgern aus religiösen Gründen, andere wollen beim Wandern durch die Natur entschleunigen. Von Jahr zu Jahr zieht es mehr Menschen auf Pilgerpfade - auch in der Heimat. Zwischen Schwarzwald und Schwäbischer Alb etwa spannt sich seit nunmehr 15 Jahren ein Netz von alten und neuen Pilgerwegen, die sich an Kirchen, Kapellen und Klöstern entlangschlängeln. Hier können Wanderer die landschaftliche Vielfalt der Region und zahlreiche kulturhistorische Sehenswürdigkeiten entdecken - nach Pilgertradition in Herbergen übernachten und sich die Stationen im Pilgerpass abstempeln lassen. Alle Wege sind mit dem europaweit verwendeten Symbol der Jakobsmuschel sowie Pfeilschildern ausgeschildert. Infos gibt es unter www.jakobusweges-schwarzwald-alb.de.

(djd)

Foto: djd/LRA Rottevil



VORFREUDE AUF EINEN URLAUB

Ferien im eigenen Land waren schon vor der Pandemie beliebt - und sind inzwischen noch attraktiver geworden. Mit einem Gutschein für einen Urlaub in Deutschland kann man bei einem lieben Menschen Vorfreude auf ein paar schöne und entspannte Tage bei kurzer und bequemer Anreise wecken. Einen solchen Gutschein "Traumhaftes Deutschland" zum Preis von 239,90 Euro für zwei Personen findet man beispielsweise auf www.urlaubsbox.com. Und so funktioniert es: Zunächst wird der Buchungscode eingelöst, indem man sein Wunschhotel auswählt. Die Reservierung kann dann spätestens vier Tage bis höchstens zwölf Wochen vor dem gewünschten Reisettermin angefragt werden. Die Buchung im Hotel übernimmt das Team des Gutscheinboxen-Anbieters. Bei den Hotels handelt es sich überwiegend um Vier-Sterne-Häuser.

(djd)



Foto: djd/www.urlaubsbox.com/Getty Images/Tom Merton



Foto: djd/Touristikgemeinschaft Odenwald/Christian Frumolt

MIT WOHNMOBIL UND FAHRRAD

Immer mehr Deutsche begeistern sich für Wohnmobil-Urlaub, wie die seit Jahren steigenden Neuzulassungen von Reisemobilen und Vans zeigen. Top-Reiseziel für den persönlichen Roadtrip ist Deutschland. Gefragt sind vor allem schöne Regionen abseits des Massentourismus - wie das nördliche Baden-Württemberg. Im Gegensatz zu vielen bekannteren Ferienregionen gibt es hier - auch in der Hauptsaison - noch freie Stellplätze. Und wer sein Rad mit dabei hat, kann direkt zu tollen Ausflügen starten - durch charmante Flusstäler und unberührte Naturparklandschaften. Tourentipps sowie ein interaktives Stellplatzverzeichnis für die gesamte Ferienregion zwischen Heidelberg, Stuttgart, Würzburg und Karlsruhe finden Interessierte unter www.wohnmobil-bw.de/reise-tipps-wohnmobil-rad-2022.

(djd)



Der Bodensee bietet Wassersportlern und allen anderen aktiven Genießern ein breites Spektrum außergewöhnlicher Erlebnisse. Ob SUP-Yoga oder Zeppelin-Flug – in, an, auf und über Deutschlands größtem See erwartet Urlauber in jedem Fall eine Extraportion Spannung und Tiefenentspannung. Unter www.echt-bodensee.de gibt es weitere Infos zur Region und Inspirationen für Entdecker.

Foto: djd-k/Hypervital/Getty



Damit Radfahren auch bei längeren Touren Freude macht und der Körper nicht schmerzt, kommt es auf die richtige Einstellung der Radgeometrie an. „Vor allem der Sattel muss auf die Körperkonturen passgenau eingestellt sein“, betont Thomas Bayer, Geschäftsführer beim Allgäuer Unternehmen „Die Sattelkompetenz“: www.die-sattelkompetenz.de.

Foto: djd-k/Heilbronn Marketing/Christoph Dörper



Sie liegt inmitten einer herrlichen Landschaft direkt am Neckar und ist die älteste Weinstadt Württembergs: Genussurlauber sind in Heilbronn genau richtig. Beim Heilbronner Weinsommer bietet die Käthchenstadt besonders viele spannende Angebote rund um das Thema Wein – Informationen gibt es unter www.heilbronn.de/weinsommer.

Wer vergisst, auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten, riskiert sein Wohlbefinden. Feste Rituale wie regelmäßige Spaziergänge in der Natur, Yoga oder Meditation können dabei helfen, Körper und Geist in Balance zu bringen – ebenso wie eine gesunde Ernährung.

Ratsam ist es, etwas für die Säure-Basen-Balance zu tun, etwa mit einem Basenpräparat aus der Apotheke wie Basica, das sich leicht in den Speiseplan integrieren lässt: www.basica.de.



Foto: djd-k/Basica

abschalten im Urlaub



Fotos: djd-k/Tourist-Info Waginger See/Axel Effner

Die oberbayerische Bilderbuchlandschaft rund um den Waginger See lädt nicht nur zum Wandern und Radfahren ein, sondern bietet viele speziell auf Frauen zugeschnittene Angebote.

Beauty-Tage im Aromagarten, Klangschalenwanderungen, Waldbaden oder Yoga am See – viele „kleine Abenteuer“ sorgen für unvergessliche Erlebnisse: www.waginger-see.de



Kochen wie's gefällt!

Warum nicht einfach mal auf den Bauch hören? Manchmal muss es eben pikant oder kräuterig sein – aber auch süße Gerichte können eine ganze Mahlzeit werden.



Nadiya Hussain:
NADIYAS LUST & LAUNE KÜCHE
Schnelle Rezepte von nussig über
fruchtig bis pikant

ars vivendi Verlag, 256 Seiten, 26,00 €

Nadiya Hussain überlässt die Essensplanung auch gern mal ihrem Instinkt. Ihr neues Kochbuch leistet erste Hilfe für den »Heute hab' ich Lust auf ...«-Moment auf dem Nachhauseweg. In acht Kapiteln, unterteilt nach Geschmacksrichtungen, stellt sie pfiffige Gerichte vor, die von ihren südasiatischen Wurzeln inspiriert sind. Und das Beste: Sie lassen sich schnell und unkompliziert zubereiten.

ISBN 978-3-7472-0347-7

AUBERGINEN MIT JOGHURT-DRESSING

ZUTATEN FÜR 4-6 PERSONEN

Für die Auberginen

225 ml Olivenöl
3 Knoblauchzehen, gehackt
1 kleine Zwiebel, gerieben
1 TL Paprikapulver
1 TL Salz
2 große Auberginen, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten (etwa 600 g)

Für das Dressing

200 g griechischer Joghurt
2 TL Currypulver
2 Knoblauchzehen, gehackt
½ TL Salz
2 EL Mango-Chutney
2 EL Vollmilch

Zum Servieren

Röstzwiebeln
Rosinen
Koriandergrün

Fotos: ©Chris Terry

ZUBEREITUNG

Für die Auberginen das Öl in einer Schale sorgfältig mit Knoblauch, Zwiebel, Paprikapulver und Salz vermischen.

Die Auberginenscheiben auf einer Platte ausbreiten (sie dürfen sich ruhig überlappen) und mit dem Gewürzöl großzügig von beiden Seiten bestreichen, dabei das ganze Öl aufbrauchen. Beiseitestellen.

Eine große oder, falls vorhanden, zwei kleine Grillpfannen bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Auberginen darin portionsweise von beiden Seiten braten. Das dauert pro Seite etwa 2 Minuten. Sie sind gar, wenn das Fleisch dunkel und weich ist. Dann überlappend auf einem Teller anrichten.

Für das Dressing Joghurt, Currypulver, Knoblauch, Salz und Mango-Chutney sorgfältig verrühren. Zum Verdünnen etwas Vollmilch hinzufügen.

Die Auberginen zum Servieren mit etwas Dressing beträufeln, den Rest separat reichen. Mit Röstzwiebeln, Rosinen und Koriander garnieren.





LACHS MIT SALSA VERDE

ZUTATEN FÜR 6-8 PERSONEN

Für die Zwiebeln

6 Zwiebeln, geschält und halbiert, mit unbeschädigtem Wurzelansatz
2 EL Ghee, zerlassen
3 EL Misopaste
½ TL Salz

Für den Lachs

1 ½ kg küchenfertige Lachseite, die Haut (vom Fischhändler) abgelöst (nicht entsorgen!)
2 EL Speisestärke
1 EL Paprikapulver
½ TL Salz

Für die Salsa verde

100 g Ghee
2 EL Balsamicoessig
100 g Ölsardinen (aus der Dose)
40 g Kapern
3 Knoblauchzehen, geschält
½ TL Salz
60 g frische Petersilie
100 g Panko (japanisches Paniermehl) oder Semmelbrösel

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Auflaufform, die groß genug für den Lachs ist (man kann ihn auch halbieren), und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Zwiebeln in der Form verteilen, mit Ghee beträufeln, Misopaste sowie Salz hinzufügen und alles mit den Händen vermischen. Dann die Zwiebeln mit der Schnittfläche nach unten einlegen.

Die Lachshaut trocken tupfen. In einer Schale Speisestärke mit Paprikapulver und Salz vermengen. Die Haut in der Mischung wenden und auf dem Backblech ausbreiten.

Die Auflaufform auf der mittleren Schiene und das Blech mit der Haut direkt darunter in den Ofen schieben. 20 Minuten backen, dabei die Haut nach 10 Minuten wenden. Währenddessen für die Salsa verde Ghee, Essig, Sardinen mit Öl, Kapern, Knoblauchzehen, Salz, Petersilie und Panko in einem Mixer zu einer Paste verarbeiten.

Die Form aus dem Ofen nehmen, Zwiebeln zur Seite schieben und den Lachs in die Mitte legen. Die Oberseite und Seiten mit Salsa verde bestreichen.

Für weitere 30–35 Minuten in den Ofen schieben. Wenn die Lachshaut knusprig ist, herausnehmen und abkühlen lassen.

Den fertigen Lachs auf einer Platte mit den Zwiebeln anrichten. Mit der zerbröselten knusprigen Haut bestreuen und servieren.

RED VELVET CAKE

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

Für den Boden

250 g weiche Butter, plus mehr für die Backformen
300 g feiner Zucker
3 Bio-Eier (Größe M)
50 g Kakaopulver
1 TL rote Lebensmittelfarbe (Gel oder Pulver)
1 TL Vanilleextrakt
1 TL Mandelextrakt
300 g Mehl, gesiebt
240 g Buttermilch
1 TL heller Essig
1 TL Speisenaatron

Für die Creme

100 g weiche Butter
600 g Puderzucker, gesiebt
250 g Frischkäse
1 TL Vanilleextrakt



ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Zwei Backformen (je 20 cm ø) einfetten und mit Backpapier auslegen.

In einer Schüssel Butter und Zucker luftig aufschlagen. Nach und nach die Eier unterrühren. Kakaopulver, Lebensmittelfarbe sowie Vanille- und Mandelextrakt zugeben und alles vermischen. Nun erst die Hälfte von Mehl und Buttermilch gut unterrühren, dann jeweils den Rest hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Essig mit Speisenaatron mischen und untermengen. Den Teig auf die beiden Backformen aufteilen, glatt streichen und 40 Minuten im Ofen backen. Anschließend 10 Minuten in den Formen ruhen lassen, dann beide Kuchenböden auf Kuchengittern auskühlen lassen.

Für die Creme die Butter mit Puderzucker aufschlagen. Frischkäse und Vanilleextrakt unterrühren.

Wenn die Kuchenböden abgekühlt sind, die Oberflächen mit einem Messer begradigen, die Krümel aufbewahren. Einen Boden ca. 1 cm dick gleichmäßig mit Creme bestreichen, den anderen daraufsetzen und auf die Oberfläche sowie die Seiten rundum ebenfalls Frischkäsecreme auftragen. Die Krümel zerkleinern, die untere Hälfte der Seiten damit bedecken und sanft andrücken. Mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden und genießen!

IMPRESSUM

ISSN 2198-8579

Idee und Herausgeber:

Verlagsbüro Bernd Schneider
 Josef-Bautz-Str. 15, 63457 Hanau
 Tel. 06181-2997850
 Internet: www.agil-dasmagazin.de
www.verlagsbuero-bschneider.de
 E-Mail: info@agil-dasmagazin.de
 oder bs@verlagsbuero-bschneider.de

Redaktion:

Bernd Schneider (V.i.S.d.P.). Die Verantwortung für die Artikel liegt, sofern nicht anders gekennzeichnet, (namentlich oder durch „Red“), bei den jeweiligen Autoren. Text-/Bildbeiträge sind Anzeigen!

Anzeigenverkauf:

Carmen Schmehl: 06181-2997855
 Mischa Hönighausen: 06181-2997869
 Hans Jürgen Hönighausen: 06181-9683240

Verbreitung und Zustellung:

Die Verbreitung erfolgt im Abonnement bundesweit. Die Zustellung des Abonnements erfolgt auf dem Postweg mit der Deutschen Post. Bestellungen des Abonnements sind nur schriftlich möglich. Per Post mit dem Coupon in dieser Ausgabe oder über www.agil-dasmagazin.de. Zusätzlich werden die Magazine an ausgewählten Stellen in den Städten und Gemeinden im Teilgebiet kostenlos zum Mitnehmen ausgelegt.

Verbreitungsgebiete der Auslagestellen:

Monatlich in den Landkreisen Rheingau-Taunus-Kreis, Main-Taunus-Kreis, Hochtaunus-Kreis, Wetteraukreis, Main-Kinzig-Kreis, Landkreis Offenbach-Land, Landkreis Darmstadt-Dieburg, Landkreis Aschaffenburg.

Grafik, Layout und Gestaltung:

Verlagsbüro Bernd Schneider
 Druck: www.PreisDruckRheinMain.de, oder www.pdrm.de

Titelfoto/Fotos:

Foto: Adobe Stock / ©maryviolet

© Copyright 2022

für alle Beiträge und Anzeigen liegt beim Verlag. Der Abdruck auch nur in Auszügen ist nicht ohne vorherige schriftliche Genehmigung möglich. Keine Haftung bei unverlangt eingesandten Manuskripten oder Bildern. Es gilt die Anzeigenpreisliste 10-2022 gültig seit 01. Juli 2022.



Das Landschaftsbild zeigt
die Karpaten

Foto: ©joyt

Ja, ich möchte „AGIL-DasMagazin“ bestellen!


Bitte hier abtrennen

Sie erhalten das Abonnement **zum Preis von 34,80 EUR inkl. MwSt. für 12 Ausgaben**. Die Zustellung erfolgt monatlich mit Ihrer Tagespost. Bitte füllen Sie den Bestellcoupon vollständig aus, und senden Sie diesen an unsere Verlagsanschrift. Ihre Einwilligung für die Datenverarbeitung ist die notwendige Grundlage für das Abonnement. Wir müssen Ihre Daten in unserem System für die monatliche Aufbereitung der Abonnements speichern. Dafür benötigen wir diese Einwilligung. Bitte beachten!

Vorname, Name

Straße, Nr.

PLZ/Ort

Zahlung per Lastschrift ☐ Zahlung per Rechnung ☐
 Bitte buchen Sie den Betrag von meinem Konto ab. Die Belieferung erfolgt nach Zahlungseingang!

IBAN

BIC

Datum, Unterschrift

Datenverarbeitung* (X = Grundlage für das Abonnement)


☐

Hiermit willige ich ein, dass meine Daten gespeichert und für die Aufbereitung der Versandunterlagen durch den Verlag benutzt und gespeichert werden können. Die Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen! Diese Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden.

Ihr Widerspruchsrecht: Der Nutzung Ihrer Daten können Sie jederzeit per Post oder E-Mail widersprechen:

Verlagsbüro Bernd Schneider, Josef-Bautz-Str. 15, 63457 Hanau
 E-Mail: info@agil-dasmagazin.de

AGIL-DasMagazin im Abonnement

Entspannt auf der Wiese liegen – das gelingt mit einem guten Zeckenschutz. Denn Zecken übertragen Krankheiten wie Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und Lyme-Borreliose. Damit es erst gar nicht zum Zeckenstich kommt, können Repellentien mit Wirkstoffen wie Icaridin in Anti Brumm Zecken Stopp oder DEET in Anti Brumm Forte besonders effektiv wirken. Informationen und Tipps gibt es unter www.antibrumm.de.

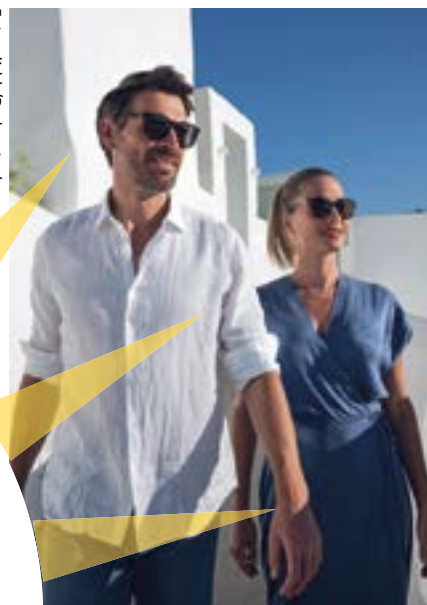
Foto: djid-k/Hermes Arzneimittel/bnenih - stock.adobe.com



Foto: djid-k/Schanz Rollladensysteme/Katrin Lamparth

Hitzeschutz in den Innenräumen geschieht meist zulasten des Klimas. Umwelt und den eigenen Geldbeutel schont, wer beispielsweise moderne Sonnenschutzsysteme von Schanz nachrüstet. Unter www.rollladen.de gibt es Informationen dazu, wie mit diesen Helfern die Innenräume im Sommer angenehm kühl bleiben. Dabei lässt sich durch eine intelligente Steuerung der größte Energieeinspareffekt erzielen.

Foto: djid-k/Rodenstock



Bei Hitzegraden fließt schnell der Schweiß in Strömen. Wenn sich aber feuchte Flecken auf der Kleidung abzeichnen und sich unangenehmer Geruch entwickelt, macht das keinen guten Eindruck und man fühlt sich sehr unwohl. Neben penibler Körperhygiene kann ein Antitranspirant wie Perspirex aus der Apotheke die Schweißproduktion für drei bis fünf Tage signifikant reduzieren: www.perspirex.de



Foto: djid-k/Perspirex/Getty Images/Solovjova

SOMMER- frisch

Bei Sonnenbrillen kommt es neben der Tönung vor allem auf den UV-Filter an. Moderne Brillen von Rodenstock kombinieren Design-Fassungen mit einem UV-400-Schutz und einer Technologie, die die Kontrastwahrnehmung verbessert. SunContrast-Sonnenschutzgläser ermöglichen auch bei wechselnden Lichtbedingungen beste Sicht: www.rodenstock.de

Schuppige Stellen und Juckreiz schränken die Lebensqualität stark ein. Umso wichtiger ist die richtige Hautpflege. Bewährt hat sich hier Original Totes Meer Salz, wie es in der Hautpfegelinie von Salthouse enthalten ist. Die spezielle Mineralienkombination kann trockene und sensible Haut wieder ins gesunde Gleichgewicht bringen. Mehr dazu unter www.mein-salthouse.de.



Foto: djid-k/www.murnauers.de/marken/salthouse/Shutterstock/Prostock-studio



Kaum eine andere Landschaft strahlt so viel Kraft und Ruhe aus. Getragen von dieser Stimmung erleben Sie in charmanter Atmosphäre eines Luzerner Landhauses unvergessene Tage mit einer persönlichen Note. Im familiären Ambiente werden die kostbaren Tage des Jahres zu einem unvergesslichen Erlebnis.

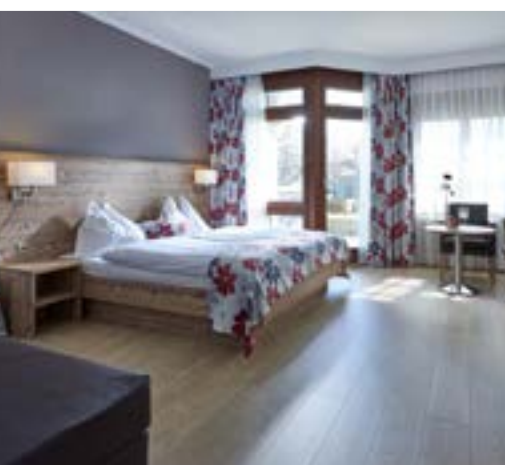
Lassen Sie sich im Hotel Gerbi verwöhnen und fühlen sich wie zu Hause. Geniessen Sie die einladend familiäre Atmosphäre mit der persönlichen Note, die Ruhe des Sees, die traumhafte Natur und Sehenswürdigkeiten der Zentralschweiz und die schönsten Tage des Jahres werden unvergesslich.



Ankommen – Wohlfühlen – Entspannen - Wiederkommen



Eine klassische Küche mit mediterranen Einflüssen setzt besonders auf leichte Speisen mit Fisch und Fleisch. Im Restaurant Gerbi geniessen Sie einen gemütlichen Mittag oder Abend, weg von Stress und Hektik. Ein Höhepunkt ist das Flambieren auf Grossmutter's Oefeli vor dem Gast. Ebenfalls im Hotel Gerbi geniessen Sie im modernen Ambiente des Bistro Restaurants Gerberei feine verschiedene Risottospezialitäten, Tavolata oder Klassiker aus der Schweizer Küche. Auf beiden Terrassen geniessen Sie den herrlichen Blick über den Vierwaldstättersee und die umliegenden Berge.



Tauchen Sie ein in unsere 1500 m² grosse Vitalis Wellness & Beauty Welt und finden Sie Erholung für Körper, Geist und Seele. Lassen Sie sich von unseren ausgebildeten Therapeuten- und Beautyteam bei Massage und Kosmetik verwöhnen. Relaxen oder Entspannen Sie bei einem Bad in der Softpackliege oder Sprudelwanne, Schlammbad, oder Körperbehandlung.

Hertensteinstrasse 48
CH-6353 Weggis
Tel: 0041 41 392 22 22
E-Mail: gerbi@alexander-gerbi.ch

WWW.ALEXANDER-GERBI.CH

