



## OSTBAYERN-PRESSEDIENST September 2020

### RESPEKTVOLL UNTERWEGS BEIM URLAUB DAHEIM

#### FRISCHE-KICK MIT GESUNDHEITSEFFEKT – Kneippen, ein ganzheitliches Konzept

15 Jahre Kneippheilbad Bad Kötzing - Mit Lebensstil gesund werden und gesund bleiben  
Aktiv und Vital durchs ganze Jahr in Bad Kötzing  
Sinnesreise durch die Apotheke der Natur im Kloster Waldsassen

#### BAYERISCHER WALD – erfrischend natürlich

Wärme aus Baumwipfeln – Klimafreundlicher Urlaub in Bodenmais  
Urwald, Tiere, Klettern – Familienurlaub im Bayerischen Wald  
Mit dem Zug zum Goldsteig - Nachhaltig wandern im Bayerischen Wald  
Bayerisch-Böhmische Entdeckertour – Wandern durch die Nationalparke Bayerischer Wald und Šumava

#### OBERPFÄLZER WALD – schlicht und ergreifend schön

Deutsch-tschechischer Radwanderweg Wallenstein im Naturpark Steinwald  
Raus ins Grüne – Picknick-Service rund um Waldsassen  
Drei Flüsse in einer Erlebnisregion – E-Biken, Wandern oder Kanutour im Oberpfälzer Wald  
„das zweielfer“ - Museen im Landkreis Tirschenreuth digital und 360° erleben  
Ruhe und Auszeit in Bad Neualbenreuth und im Sibyllenbad  
Aufgetischt im Grünen Gut in Pullenried

#### BAYERISCHER JURA – Urlaubsland der Träume

Natur für Alle – Auszeichnung des Landkreises Kelheim als Projekt der UN-Dekade Biologische Vielfalt  
Das Naturium – faszinierende Natur und neue Ausstellungen grenzübergreifend erleben am unteren Inn  
Stählernes „Q“ weist den Weg zu Regionalpark-Oasen in Neumarkt i.d.OPf.  
Den Hirschwald per Rad erkunden auf dem Fünf-Flüsse-Radweg

#### BAYERISCHES GOLF- UND THERMENLAND – da sprudelt das Leben

Thermalbaden in den Donaubädern Bad Gögging und Bad Abbach  
Campingurlaub mit Wellness und viel Natur in Bad Gögging

#### DIE GLASSTRASSE – Ferienstraße vom Feinsten

Zwischen Natur, Tradition und Moderne – Glasregion ArberLand  
Einzigartige Lichtobjekte für den modernen Lebensstil – Glasbläserei Schmid in Lindberg

#### OSTBAYERISCHE STÄDTE – neun Mal Stadterlebnis pur

Vom Bier und den Gaststätten – Straubing kulinarisch  
4DX Kino-Erlebnis ganz neu in Neumarkt i.d.OPf.  
Stadterlebnis der gemütlichen Art - Hidden Places in den Städten Ostbayerns

#### FOKUS AUF – Besonderes aus Ostbayern

Klein aber fein - Kleinstes Wirtshaus der Oberpfalz „Zum Bürstenbinder“ in Kallmünz  
Das Älteste Wirtshaus der Welt – Gaststätte Röhrl in Eilsbrunn  
Juradistl-Honig – süßer Nektar, frisch und gesund aus der Juralandschaft

## Presseinformationen im PartnerNet des Tourismusverbandes Ostbayern e.V.

Jetzt in die neue Wissens- und Netzwerkplattform klicken und stets informiert sein:  
<https://Partner.ostbayern-tourismus.de>

Alle Presseinformationen finden Sie unter [partner.ostbayern-tourismus.de](https://partner.ostbayern-tourismus.de).  
Kostenlose Text- und Fotoreportagen aus Ostbayern: [www.obx-news.de](https://www.obx-news.de).  
Ich bin gerne persönlich für Sie da: Ulrike Eberl-Walter (Tel. 0941 58539-12, [eberl-walter@ostbayern-tourismus.de](mailto:eberl-walter@ostbayern-tourismus.de))

## RESPEKTVOLL UNTERWEGS BEIM URLAUB DAHEIM

### Tourismusverband Ostbayern wirbt für ein gutes

### Miteinander in der Urlaubszeit

Regensburg (tvo). Der Tourismusverband Ostbayern sieht sich seinen Gästen und den Einheimischen verpflichtet und wirbt aktiv für ein gutes Miteinander aller Interessensgruppen. Dafür hat der Verband jetzt das Logo „Respektvoll auf dem Weg und mit der Natur“ entwickelt, das alle ostbayerischen Tourismusorte und -regionen verwenden können.



### **Viele sind derzeit in der Natur unterwegs**

Das Motto „Urlaub daheim“ steht über dem Jahr 2020 und löst in den Urlaubsregionen Ostbayerns einen hervorragenden Zuspruch aus. „Dadurch, dass mehr Menschen auf Rad- und Wanderwegen, in Wald und Flur unterwegs sind, ergeben sich Konflikte zwischen den verschiedenen Nutzern der Natur. Ein harmonisches Nebeneinander von Wanderern, Mountainbikern, Landwirten, Förstern, Grundbesitzern, Jägern und vielen anderen ist dem Tourismusverband ein besonderes Anliegen. Daher wollen wir aktiv für ein rücksichtsvolles Miteinander, für gegenseitiges Verständnis und Verstehen werben“, erläutert Dr. Michael Braun, Vorstand des Tourismusverbandes Ostbayern. Jeder soll sich unbeeinträchtigt in der Natur bewegen können, seiner Arbeit oder seinem Hobby nachgehen können.

### **Wertschätzender und harmonischer Urlaub**

Hinter dem Logo „Respektvoll auf dem Weg und mit der Natur“ verbergen sich Verhaltensregeln für unterwegs. „Das bedeutet, dass jeder auf die Anderen Rücksicht nimmt. Das schließt den respektvollen Umgang der Menschen untereinander, aber auch den Schutz der Natur ein“, so Braun, „unseren Gästen geht es gut, wenn es den Einheimischen gut geht. Auf deren Interessen zu schauen und diese zu kommunizieren, dient dem Tourismus, ja, macht einen wertschätzenden und harmonischen Tourismus aus.“

### **Respektvoll auf dem Weg und mit der Natur**

Bauern beklagen, dass Abfälle auf ihren Wiesen liegen bleiben oder Hundekot am Weg überhandnimmt. Förster sind beunruhigt, weil Wegesperrungen bei Waldarbeiten nicht eingehalten werden und nicht zuletzt sorgte ein höheres Verkehrsaufkommen zu naturnahen Parkplätzen für Unmut. „Die Natur ist unser wertvollstes Gut, jetzt und in Zukunft, für Einheimische und Gäste“, erklärt Braun, „über Internet und Soziale Medien werden wir daher die nächsten Wochen verstärkt bei unseren Gästen dafür werben, Eigentum zu respektieren, umsichtig und rücksichtsvoll unterwegs zu sein und die Natur zu schützen. Wir wünschen uns als Tourismusverband eine sorgenfreie Urlaubszeit für alle.“

Weitere Informationen:

<https://www.ostbayern-tourismus.de/informieren/respektvoll-unterwegs>

## **FRISCHE-KICK MIT GESUNDHEITSEFFEKT – Kneippen, ein ganzheitliches Konzept**

### **15 Jahre Kneippheilbad Bad Kötzing - Mit Lebensstil gesund werden und gesund bleiben**

Bad Kötzing (tvo). Seit nunmehr 15 Jahren ist Bad Kötzing ein Kneippheilbad. Doch dem Thema Gesundheit in Verbindung mit einem nachhaltigen Lebensstil widmet sich die Präventionsregion Bad Kötzing deutlich länger. Bereits seit seiner Gründung im Jahr 1973 lehrt und praktiziert der örtliche Kneipp-Verein die fünf Säulen der Kneippschen Lehre. Vor knapp 30 Jahren eröffnete dann in Bad Kötzing die Erste Deutsche Klinik für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Dreh- und Angelpunkt der Bad Kötztlinger Gesundheitsangebote ist das SINOCUR-Präventionszentrum. Es bringt die europäische Kneipp-Therapie und fernöstliche Traditionelle Chinesische Medizin zusammen.

#### **Das Beste aus zwei Welten in einem Lebensstilprogramm vereint**

Was auf den ersten Blick wie ein kompliziertes Unterfangen erscheint, hat sich in der Praxis längst erprobt. Denn beide Gesundheitsphilosophien liegen im Kern eng beieinander. Sie legen gleich viel Wert auf die Vermeidung von Krankheiten, auf eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen sowie auf eine sanfte und naturnahe Behandlung. Und sie beide sollen dem Menschen zu einem gesundheitsfördernden und krankheitsvermeidenden Lebensstil verhelfen. Darauf basiert auch das Präventionsprogramm für individuelles Gesundheitsmanagement, kurz IGM, das am Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde des Klinikums rechts der Isar der Technischen Universität München entwickelt wurde. Als IGM-Lebensstilprogramm Sinocur Bad Kötzing vereint es das Beste aus der Kneipp-Therapie und TCM. Drei Ziele verfolgt das Programm: Erstens, Belastungen vermeiden, die die Menschen krank machen, wie falsche Ernährung, Übergewicht oder unangemessenen Stress. Zweitens, Krankheiten frühzeitig erkennen und sie rechtzeitig behandeln. Drittens, die Quellen der Gesundheit stärken, wie emotionale Ausgeglichenheit, Lebenszufriedenheit und eine wertorientierte und optimistische Lebenseinstellung.

#### **Gesundheit prüfen, Gesundheit planen und Gesundheit praktizieren**

Ein erster Schritt ist der Drei-Stunden-Gesundheitsinvest, bei dem individuelle Krankheitsrisiken und Stärken gecheckt werden. Wer sich für den Gesundheitstag entscheidet, lernt das IGM-Lebensstilprogramm Sinocur näher kennen und kann sich dann entscheiden, ob er weiter machen will. Die AOK Bayern bietet ihren Versicherten seit 2016 im Rahmen eines Modellvorhabens an, am Sinocur Lebensstilprogramm teilzunehmen. Individuell angepasste Ernährung, Bewegung, Stress-Management und Selbsthilfetechniken aus der Kneipp-Therapie und der chinesischen Medizin werden im Rahmen eines Jahres in den Alltag integriert. Ausführliche Informationen zum IGM-Lebensstilprogramm Sinocur sowie weiteren Gesundheitsangeboten in Bad Kötzing unter [www.sinocur.de](http://www.sinocur.de), [www.bad-koetzing.de](http://www.bad-koetzing.de)

### **Aktiv und Vital durchs ganze Jahr in Bad Kötzing**

Bad Kötzing (tvo). „Vorbeugen ist besser als Heilen!“, wusste schon Christoph Wilhelm Hufeland, Begründer der Makrobiotik und ein großer Verfechter von Naturheilkräften, vor mehr als 200 Jahren. Prävention ist auch das Herzstück des Bad Kötzinger Gesundheitsangebots, das mit der Ersten Deutschen Klinik für Traditionelle Chinesische Medizin und dem SINOCUR-Präventionszentrum deutschlandweit einzigartig ist. Seit nunmehr 15 Jahre ist Bad Kötzing zudem eines von fünf anerkannten Kneippheilbädern in Bayern. Mit seinem Angebot „Aktiv und Vital durchs ganze Jahr“ lädt der renommierte Gesundheitsort zu einwöchigem Präventionsurlaub ein. Frische Luft, Gymnastik und Kneippanwendungen wecken die Lebensgeister und stärken das Immunsystem. Eine wichtige Vorbereitung für den kommenden Herbst und Winter, wenn die Sonnenstunden schwinden und die Temperaturen sinken. In der Pauschale enthalten sind fünf Übernachtungen mit Frühstück, Gesundheitsgymnastik durch zertifizierte Trainer, Kneippanwendungen unter qualifizierter Anleitung im Kurpark, Wassertreten oder Armbad mit kurzer Einführung und weitere Kneipp Tipps, Willkommensgeschenk, Gesundheitsvortrag, Teilnahme an geführter Wanderung und die VLC-Gästekarte mit Ermäßigungen und Vergünstigungen wie beispielsweise die kostenlose Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs im Landkreis Cham. Das Arrangement „Aktiv und Vital durchs ganze Jahr“ ist für ab 120 Euro pro Person in einer Privatunterkunft buchbar. Der Preis für zwei Personen bei Unterbringung in einer Ferienwohnung ohne Frühstück beträgt 220 Euro. Buchung unter [www.bad-koetzing.de](http://www.bad-koetzing.de).

### **Sinnesreise durch die Apotheke der Natur im Kloster Waldsassen**

Waldsassen (tvo). Deutschlands berühmte Natur-Ärztin Hildegard von Bingen, die beliebte Gesundheitslehre von Pfarrer Sebastian Kneipp und uralte Traditionelle Chinesische Medizin an einem Ort? Im Naturerlebnispark der 883 Jahre alten Abtei Waldsassen bei Tirschenreuth tauchen Besucher in die Jahrtausende alte Geschichte der Naturmedizin ein. Bei einem Spaziergang durch den traditionellen Klostergarten steigt der Duft von Pfefferminze und Salbei in die Nase, über 100 Heil-, Gewürz- und Duftpflanzen wachsen hier in sechs Kräuterbeeten. Eine Hommage an die beliebte Gesundheitslehre von Pfarrer Sebastian Kneipp sind mehrere Becken, in denen Besucher die beliebte Wasser-Bewegungstherapie einmal selbst ausprobieren können. Viel Wissenswertes über die Jahrtausende alte Heilkunde der Chinesen erfahren die Besucher der Abtei Waldsassen in einem speziellen Garten zur Traditionellen Chinesischen Medizin. Dort symbolisieren einzelne Pflanzen die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Auf dem Erlebnispfad, dem Wasserspielplatz, im Bauerngarten mit Kräuterspirale oder im Mariengarten gibt es immer wieder Neues zu hören, riechen und fühlen. Ein Abenteuer für die Sinne – erfrischend, inspirierend und informativ. Zur Anlage gehören auch eine Umweltstation, ein Wetter- und Klimaerlebnispark sowie ein Bienen-Lehrpfad. Gäste können den Klostergarten entweder auf eigene Faust oder mit einer Führung besuchen. Wer mehr wissen möchte, für den gibt es Seminar-Angebote zu Heilkräutern und vielen weiteren Natur-Themen. Mehr im Internet unter [www.kubz.de](http://www.kubz.de).

## **BAYERISCHER WALD – erfrischend natürlich**

### **Wärme aus Baumwipfeln – Klimafreundlicher Urlaub in Bodenmais**

Bodenmais (tvo). Bergmischwälder und natürliche Fichtenwälder umranden Bodenmais im Bayerischen Wald. Der heilklimatische Kurort verdankt seinem Wald viel, auch die klimafreundliche Waldenergie, von der bereits über 60 Betriebe aus der Region profitieren. 17.000 Hektar Wald bewirtschaften die Bayerischen Staatsforsten im Forstbetrieb Bodenmais. Dieser erstreckt sich von Mitterfels nahe der Donau im Süden bis zum Arber im Norden, von 307 Höhenmetern hinauf bis auf 1.440 Höhenmeter zum Arber. Restholz und Baumwipfel aus der Waldbewirtschaftung werden in Bodenmais zu Hackschnitzeln verarbeitet und dienen der Wärmeerzeugung. Öffentliche Einrichtungen, Hotels und Pensionen, darunter auch das neue Camping-Resort, Joska Kristall, die Silberberg-Klinik und das Wellnesshotel Mooshof, heizen ressourcenschonend mit Waldenergie aus der Region. Hotelier Anton Holzer vom Mooshof ist der größte Abnehmer und von der Energie aus den Waldwipfeln überzeugt: „Wir heizen jetzt mit Waldenergie aus dem umliegenden Wald und sparen 170.000 Liter Heizöl jährlich.“ Ob nun im Hotel oder im eigenen Wohnmobil, in Bodenmais ist klimafreundlicher Urlaub jetzt noch einfacher möglich. Alle Betriebe und Einrichtungen, die mit Waldenergie heizen, sind mit einem entsprechenden Signet aus Holz gekennzeichnet. Klimabewusste Sportler und Naturfreunde erwarten außerdem 555 Kilometer Forstwege, über 200 Kilometer Loipen, dazu das Silberbergwerk, der Erlebnisberg Arber und das Glaspardies Joska, wofür Bodenmais bekannt ist. [www.bodenmais.de](http://www.bodenmais.de)

### **Urwald, Tiere, Klettern – Familienurlaub im Bayerischen Wald**

Regensburg (tvo). Familien wollen aktiv sein und ihre Urlaubswelt entdecken. Dafür ist der Bayerische Wald das perfekte Revier: Baden gehen, Klettern, Kanufahren, Tiere erleben. Jeden Tag gibt es ein anderes Entdeckerziel. Heimischen Tieren des Bayerischen Waldes kommt man im Bayerwald-Tierpark Lohberg oder in den Tierfreigeländen des Nationalparks relativ nah. Dort leben Luchse, Bären, Elche, Wölfe, Wildschweine oder die verspielten Fischotter. Wer hätte gedacht, dass im Bayerischen Wald auch Kängurus leben? Sie wohnen beim Waldwipfelpfeg in Sankt Englmar, wo man auch Lamas und Alpakas besuchen kann. Sankt Englmar ist überhaupt ein ideales Ziel für Familien, die viel Spiel und Spaß zusammen haben wollen. Auf dem Waldwipfelweg läuft man 30 Meter über dem Waldboden auf Baumwipfelhöhe. Wer denkt, es ist ganz einfach, in einem Haus zu wohnen, in dem alles auf dem Kopf steht, der sollte doch mal eine Probe machen im „Haus am Kopf“. Experimente werden später gemacht: im Xperium, dem Museum zum Experimentieren. Der Tourismusverband Ostbayern hat eine Erlebniskarte herausgebracht, in der alle Freizeitattraktionen in eine Karte eingezeichnet sind. Einfach kostenlos bestellen unter [www.bayerischer-wald.de](http://www.bayerischer-wald.de)

**Mit dem Zug zum Goldsteig - Nachhaltig wandern im Bayerischen Wald**

Regensburg (tvo). Nachhaltiger Wanderurlaub beginnt schon mit der Anreise. Umweltschonend geht es mit dem Zug an den ostbayerischen Qualitätsweg Goldsteig, der auf 660 Kilometern fünf Naturparke und den Nationalpark Bayerischer Wald durchquert. Ein Tipp für Bahnreisende ist die mehrtägige Tour von Bogen nach Deggendorf. Beide Städte sind mit dem Zug ab München, Nürnberg oder Regensburg bequem erreichbar. Wer sich zeitig auf den Weg macht, kann direkt vom Bahnsteig aus loswandern. Die 66 Kilometer lange Wanderung führt in drei Etappen aus dem Gäuboden heraus auf dem historischen Baierweg ins idyllische Perlachtal. Der erste Tag endet in Sankt Englmar mit einem schönen Kurpark und ausgezeichneter Kulinarik. Auf der zweiten Etappe warten auf der anspruchsvollen Goldsteig-Südroute gleich vier Tausender, die mit grandiosem Ausblick auf die Bergkette des Bayerischen Waldes jeden Aufstieg belohnen. In Gotteszell, einem ehemaligen Klosterort, laden gemütliche Unterkünfte zum Ausruhen und Übernachten ein. Die dritte und letzte Etappe führt über einen steilen Anstieg auf die Deggendorfer Hausberge und über den Böhmweg an den Zielort, die charmante Donaustadt Deggendorf. Mit der Bahn geht es schließlich zurück nach Bogen mit dem sehenswerten Bogenberg und Kreismuseum. Ausführliche Informationen zur Anreise mit der Bahn finden Goldsteig-Wanderer im Internet unter [www.goldsteig-wandern.de/service/anreise-mobilitaet](http://www.goldsteig-wandern.de/service/anreise-mobilitaet). Weitere Touren-Tipps bietet der kostenlose Goldsteig Etappenführer, zu bestellen unter [www.goldsteig-wandern.de](http://www.goldsteig-wandern.de).

**Bayerisch-Böhmische Entdeckertour – Wandern durch die Nationalparke Bayerischer Wald und Šumava**

Regensburg (tvo). Die Nationalparke Bayerischer Wald und Šumava sind zusammen das Grüne Dach Europas und ein Traumrevier für Wanderer auf der Suche nach grenzenlosem Naturgenuss. Urwaldriesen, verträumte Schachten und der wildromantische Prasilsky-Bach sind die Höhepunkte der Bayerisch-Böhmischen Entdeckertour, die beim Waldgasthaus Scheuereck startet. In sechs bis sieben Stunden führt die anspruchsvolle Wanderung über den Grenzübergang Gsenget zum Ort Prasily (Stubenbach) am Fuße des 1.315 Meter hohen Polednik (Mittagsberg). Hirsch, Kleeblatt und Grünes Dreieck markieren den Weg auf deutscher Seite. Über den Jährlingsschachten geht es bis zum Gunthersteig und von dort weiter nach Tschechien, wo die Wanderung nun durch den Nationalpark Šumava und am Prasilsky-Bach entlangführt. In der kleinen Ortschaft Prasily (Stubenbach) lädt ein kleines Gasthaus zur Einkehr ein. Über den Gunthersteig geht es wieder an den Ausgangspunkt Scheuereck zurück. Der Grenzübergang Scheuereck/Prasily ist für Wanderer vom 1. Juni bis 30. September von 6 Uhr bis 22 Uhr und vom 1. Oktober bis 15. November von 8 Uhr bis 18 Uhr geöffnet. [www.bayerischer-wald.de](http://www.bayerischer-wald.de)

## **OBERPFÄLZER WALD – schlicht und ergreifend schön**

### **Deutsch-tschechischer Radwanderweg Wallenstein im Naturpark Steinwald**

Erbendorf (tvo). Entspanntes Bahn- und Flussradeln, bedeutende Kirchen und Klöster, historische Städte und der Zoigl, das Kultbier aus der Oberpfalz, machen den deutsch-tschechischen Radwanderweg Wallenstein im Naturpark Steinwald zu einem vielseitigen und genussvollen Vergnügen. Der grenzüberschreitende Radweg verbindet Marktredwitz im Oberpfälzer Wald mit der tschechischen Stadt Cheb (Eger). Die rund 65 Kilometer lange Nordroute beginnt am Hausberg von Marktredwitz, der Kösseine und führt entlang der Flüsse Kösseine, Röslau und Eger über die Orte Marktredwitz und Arzberg zum Grenzübergang Schirnding und weiter nach Eger. Der Rückweg erfolgt über die knapp 43 Kilometer lange Südroute entlang der Wondreb und auf einer ehemaligen Eisenbahnlinie zur Klosterstadt Waldsassen. Von hier aus geht es weiter nach Mitterteich und zurück nach Marktredwitz. Nur knappe 17 Kilometer lang ist die Spange zwischen der Nord- und Südroute. Sie verbindet die Orte Seußen und Waldsassen und führt entlang des Feisnitz-Stausees und einiger ehemaliger Mühlen. Entlang der Routen reihen sich viele touristische Perlen aneinander: das Porzellan und der „Weg der Begegnung“ an der Nordroute, kirchlichen Schätze in Konnersreuth, die Wallfahrtskirche Kappl und das Kloster Waldsassen an der Spange und die „Zoigltradition“ in der Stadt Mitterteich an der Südroute. Infotafeln wecken die Neugierde und locken zu örtlichen Schönheiten und Sehenswürdigkeiten. Der besondere Tipp: Ab Cheb führt der Radweg E6 immer entlang des Flusses Eger nach Karlovy Vary (Karlsbad), das zum berühmten böhmischen Bäderdreieck gehört. Ab Karlsbad können Fahrradfahrer den Rückweg entspannt mit dem Zug in Richtung Marktredwitz antreten. Weitere Informationen unter [www.steinwald-urlaub.de](http://www.steinwald-urlaub.de).

### **Raus ins Grüne – Picknick-Service rund um Waldsassen**

Waldsassen (tvo). Ein kulturelles wie landschaftliches Kleinod ist das Stiftland im Oberpfälzer Wald. Zahlreiche Wanderwege führen durch die sanft hügelige Ferienregion an der Grenze zum Böhmerwald. Malerisch fügen sich Kirchen, Klöster und verträumte Kapellen in die bäuerliche Natur mit Fischweihern, Fachwerkhäusern und Feldern ein. Majestätisch ragen die Türme der Stiftsbasilika Waldsassen in die Höhe, erbaut in stilreinem Barock böhmisch-italienisch-süddeutscher Prägung. Vor dieser malerischen Kulisse heißt es nun „Tischlein deck dich!“- Auf ausgewählten Routen rund um Waldsassen können Wanderer ab sofort einen Picknick-Service buchen. Zur Auswahl stehen vier mit Köstlichkeiten gefüllte Körbe ab 7,80 Euro pro Person zuzüglich einer Lieferpauschale in Höhe von fünf Euro. Klassisch-bayerisch der Weißwurst-Korb für das zweite Frühstück mit Weißwürsten, süßem Senf, Laugengebäck und Weißbier. Für den großen Hunger perfekt ist der Schlemmer-Korb mit Kaffee oder Tee, Sekt, Semmeln und Croissants, Obst, Joghurt und weiteren Leckereien. Buchung bis einen Tag vor der Wanderung im Kloster Waldsassen, Gästehaus St. Joseph unter Tel. 09632 923880. [www.ferienregion-stiftland.de](http://www.ferienregion-stiftland.de), [www.abtei-waldsassen.de](http://www.abtei-waldsassen.de)

### **Drei Flüsse in einer Erlebnisregion – E-Biken, Wandern oder Kanutour im Oberpfälzer Wald**

Schwandorf (tvo). Der Oberpfälzer Wald zeigt sich im Herbst von seiner schönsten Seite. Bei einem Kurztrip erleben Urlauber die natürlichen Flusslandschaften von Schwarzach, Naab und Regen zu Fuß, per E-Bike oder mit dem Kanu.

#### **E-Biken am Schwarzachtal-Radweg**

Der anspruchsvolle Schwarzachtal-Radweg ist das ideale Ziel für E-Biker. Von Schwarzenfeld geht es über Neunburg vorm Wald und Rötz bis nach Kritzenast. Hier teilt sich der Schwarzachtal-Radweg, von wo aus man nach Waldmünchen oder über Treffelstein und Stadlern zum Grenzübergang Friedrichshäng weiterradelt. Wer bei guter Kondition ist, erkundet die Quelle der Schwarzach auf der 35 Kilometer lange Schleife des Schwarzachtal-Radwegs in Tschechien.

#### **Wandern entlang der Naab auf dem Malerwinkelweg**

Der knapp zehn Kilometer lange Malerwinkelweg führt als Rundweg von der ehemaligen Residenzstadt Burglengenfeld aus an der Naab entlang. So dicht am Fluss gibt es viel zu sehen: Enten und Schwäne, Angler und immer wieder auch Bootswanderer, die gemütlich vorbeigleiten. Bei Premberg lohnt ein Blick in die Martinskirche. Von dort geht es hoch hinaus auf den Vogelherd mit herrlichem Blick auf Saltendorf, Burglengenfeld und die Naab.

#### **Kanutour am Regen**

Wie wäre es mit einer Bootstour auf dem Regen? Die 19,5 Kilometer lange Tour führt von Nittenau aus an Burgen, Schlössern und beschaulichen Rast- und Badeplätzen vorbei. Zum größten Teil plätschert der Regen beschaulich dahin, was ihn auch für weniger geübte Paddler geeignet macht. [www.oberpfaelzerwald.de](http://www.oberpfaelzerwald.de)

### **„das zwoelfer“ – Museen im Landkreis Tirschenreuth digital und 360° erleben**

Tirschenreuth (tvo). „das zwoelfer“, das sind die Museen im Landkreis Tirschenreuth, die man ab sofort auch von Zuhause erleben kann. Ausgesuchte Räume der Museen sind in 360-Grad-Panoramarundgängen digital begehbar. In die gestochen scharfen Aufnahmen tauchen die Betrachter über das Smartphone, den PC und sogar mit der Virtual Reality-Brille ein. Abrufbar ist der Rundgang über die Website [www.daszwoelfer.de/de/virtuell-erleben](http://www.daszwoelfer.de/de/virtuell-erleben).

Zwölf Museen entführen in regionale Geschichte und Geschichten. Von Erbdorf bis Waldsassen, von Bärnau bis Kemnath - die Museen, die im Landkreis Tirschenreuth im Oberpfälzer Wald liegen, widmen sich den unterschiedlichsten Facetten der regionalen Geschichte. Während im Geschichtspark Bärnau-Tachov rekonstruierte Siedlungen ins Mittelalter entführen, locken kunstvolle Weihnachtskrippen und rund 1.000 Glasexponate nach Plößberg. Fische, Stadtgeschichte und Kultur spielen im Museumsquartier Tirschenreuth die Hauptrolle, während das Heimat- und Bergbaumuseum Erbdorf an die stolze Bergbautradition der Region erinnert und mit einer Mineraliensammlung mit Schätzen aus dem Steinwald begeistert. Weitere Informationen zu „das zwoelfer“ unter [www.daszwoelfer.de](http://www.daszwoelfer.de).



### **Ruhe und Auszeit in Bad Neualbenreuth und im Sibyllenbad**

Bad Neualbenreuth (tvo). Das Bad Neualbenreuther Sibyllenbad hat für Gäste wieder geöffnet und lockt mit zwei Heilquellen Gesundheits- und Wellnessurlauber in die beschauliche Gemeinde im Norden der Oberpfalz. Die Sibyllenquelle enthält natürliche Kohlensäure, die den Blutdruck auf natürliche Weise reguliert, physischer und psychischer Belastung entgegenwirkt und den Stoffwechsel fördert. Von der radonhaltigen Katharinenquelle profitieren Gäste mit rheumatischen Erkrankungen. Erholungssuchende erwartet eine Wellnesslandschaft im Stil eines orientalischen Badetempels mit türkischem Hamam, einer Dampfkuppel und traditionellen Reinigungszeremonien. Einen reizvollen Kontrast hierzu bilden Saunen und Ruheräume, die auf zwei Ebenen im modernen Bauhausstil angelegt sind. Gerade in Verbindung mit stärkenden Spaziergängen und Wanderungen entfaltet das Bad Neualbenreuther Heilwasser seine wohltuende Wirkung. Rund 200 Kilometer markierte Wanderwege gibt es in der Umgebung. Sie führen durch das Fraisch-Gebiet zwischen Bayern und Böhmen, um den Ringelfelsen an der tschechischen Grenze, zum Mittelpunkt Europas oder zum Muglbach-Wasserfall. Konkrete Wandertipps findet man unter [www.wandern-in-badneualbenreuth.de](http://www.wandern-in-badneualbenreuth.de). Weitere Informationen zum Sibyllenbad und Angebote beispielsweise für eine Winterkur gibt es unter [www.sibyllenbad.de](http://www.sibyllenbad.de).

### **Aufgetischt im Grünen Gut in Pullenried**

Pullenried (tvo). Er stand schon im Kempinski Hotel Airport München, dem „Lobster“ in Weiden in der Oberpfalz und im michelingeprägten „Eisvogel“ im Birkenhof am Herd. Seit 2011 kocht Andreas Meier in seiner Heimat Pullenried bei Oberviechtach. Mit Grünem Gut hat sich der gebürtige Oberpfälzer einen Traum erfüllt und einen genussvollen Ort „abseits des Sternewahnsinns“ im idyllischen Oberpfälzer Wald geschaffen. Meiers Leidenschaft für das Kochen, gute Lebensmittel und gutes Essen steckt an. Sein Können teilt er in Kochkursen und bei Events, in seiner Grillhütte zaubert er auf dem finnischen KotaGrill raffinierte BBQ-Spezialitäten und in der Kräuterkochschule schöpft er aus der grünen und oftmals vergessenen Vielfalt der heimischen Wiesen und Wälder. Wildkräuter, Wurzeln und Kürbis - alles, was der Herbst zu bieten hat – sind das Thema des Wildkräuterkochkurses "Herbstmenü" am 17. Oktober. In einer rund eineinhalbstündigen Wanderung durch Wald und Wiesen lernen die Teilnehmer verschiedene Wildkräuter kennen. Diese werden gesammelt und gemeinsam in einem leckeren Vier-Gang-Menü verarbeitet. Der Preis pro Person beträgt 79 Euro inklusive Getränke. Weitere Kochurse und Anmeldung unter [www.gruenes-gut.de/kochkurse](http://www.gruenes-gut.de/kochkurse).

## **BAYERISCHER JURA – Urlaubsland der Träume**

### **Natur für Alle – Auszeichnung des Landkreises Kelheim als Projekt der UN-Dekade Biologische Vielfalt**

Kelheim (tvo). Naturschutz, Umweltbildung und inklusive Naturerlebnisse spielen im Landkreis Kelheim seit jeher eine große Rolle. Bereits vor drei Jahren wurde die ostbayerische Urlaubsregion zwischen der Altmühl, Donau und Hallertau vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz als Modellregion „Naturtourismus für Alle im Landkreis Kelheim“ ausgewählt. Nun wurde sie zusätzlich als offizielles Projekt der UN-Dekade Biologische Vielfalt im Rahmen des Sonderwettbewerbs „Soziale Natur – Natur für alle“ ausgezeichnet.

#### **Sensibel und inklusiv im Umgang mit der Natur**

Silberdistel, Frühlingsenzian, Ameisenlöwe, Feuersalamander, Uhu und Wanderfalke - in den Naturschutzgebieten rund um Kelheim finden seltene und bedrohte Pflanzen- und Tierarten sichere Lebensräume. Um die Artenvielfalt auch für zukünftige Generationen zu erhalten, unternimmt die beliebte Urlaubsregion im Bayerischen Jura seit Jahren erhebliche Anstrengungen. Dazu gehören etwa die Etablierung nachhaltigen Naturtourismus sowie Umweltbildung von Einheimischen und Gästen. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Barrierefreiheit: Alle Gäste im Landkreis Kelheim sollen Natur erleben können. So wurden in den örtlichen Tourist-Informationen virtuelle und inklusiv gestaltete Natur-Erlebniswelten eingerichtet. Außerdem können Interessierte die heimische Natur auch bei Führungen zu verschiedensten Themen wie Flora und Fauna, Naturschutzgebiete, Geologie oder Artenschutz erleben. Menschen mit Einschränkungen werden dabei von einer Begleitperson unterstützt. Weitere Informationen unter [www.tourismus-landkreis-kelheim.de](http://www.tourismus-landkreis-kelheim.de).

### **Das Naturium – faszinierende Natur und neue Ausstellungen grenzübergreifend erleben am unteren Inn**

Ering (tvo). Im Herzen des Europareservats Unterer Inn lädt das neue Naturium diesseits und jenseits der Grenze mit wundervoller Natur und zwei neuen Ausstellungen zum Spazieren, Staunen und Erleben ein. Am Unteren Inn zwischen Salzachmündung und Passau existieren einzigartige Lebensräume. Schlickbänke, ausgedehnte Schilfufer, mit Weiden bewachsene Inseln und unberührte Auwälder bieten zahlreichen Tier- und Pflanzenarten ein Zuhause, darunter auch 300 Vogelarten. In dieses Naturparadies führt das Naturium, ein grenzüberschreitendes Besucher-, Naturschutz- und Umweltbildungszentrum in Ering-Frauenstein, seine Besucher mit Ausstellungen, Workshops, Führungen und Erlebnisstationen ein. Ein Besuch im Naturium lässt sich wunderbar mit einer Radtour verbinden, beispielsweise auf dem Römer-Radweg, dem Inntal-Radweg oder dem Tauern-Radweg. Auch Wanderungen über Dämme und durch Auwälder sind zu jeder Jahreszeit ein Erlebnis. Weitere Informationen unter [www.naturium-am-inn.eu](http://www.naturium-am-inn.eu).

**Stählernes „Q“ weist den Weg zu Regionalpark-Oasen in Neumarkt i.d.OPf.**

Neumarkt i.d.OPf. (tvo). Lebensgroße stählerne Skulpturen in Form eines „Q“ setzen ungewöhnliche Landmarken entlang der 65 Kilometer langen Radroute im Regionalpark QuellenReich. Die große Rundtour ab Neumarkt in der Oberpfalz mit insgesamt 65 Kilometern, teilbar in drei kleinere Schlaufen mit 22 bis 30 Kilometern, verläuft bis auf wenige Ausnahmen familiengerecht abseits von Straßen oder auf straßenbegleitenden Radwegen. Zu den Höhepunkten der Kulturlandschaft am Weg gehören die renaturierte Quelle der Schwarzen Laber, das geheimnisvolle Deusmauer Moor, der felsdurchsetzte, artenreiche Schanzberg bei Oberwiesenacker und die König-Otto-Tropfsteinhöhle in St. Colomann bei Velburg. Bewaldete Dolomitkuppen, markante Felsen, sonnige Wacholderwiesen und verschlungene Bachläufe begeistern mit immer wieder neuen und spannenden Eindrücken.

**„Q“ - Quellen für Inspiration, Genuss und Erlebnis**

Die auffälligen Stahlskulpturen sehen nicht nur spektakulär aus. Sie markieren auch 16 Entspannungs-Oasen mit modernen Sitzgruppen, die derzeit nach und nach entlang der Radroute entstehen. Das „Q“ steht dabei für die Bedeutung der Region als Quelle von Inspiration, Genuss und Erlebnis – all dies können Radler auf ihrer Tour durch die Karstlandschaft mit ihren zahlreichen Quellen eindrücklich erleben und erfahren. Flyer zur Regionalpark-Radroute, Karten mit GPS-Daten und weitere Informationen unter [www.regionalpark-quellenreich.de](http://www.regionalpark-quellenreich.de), [www.tourismus-neumarkt.de](http://www.tourismus-neumarkt.de).

**Den Hirschwald per Rad erkunden auf dem Fünf-Flüsse-Radweg**

Amberg (tvo). Der Fünf-Flüsse-Radweg zählt zu den schönsten Radwegen Deutschlands. Auf rund 300 Kilometern verbindet er die Flüsse Donau, Altmühl, Pegnitz, Vils und Naab und durchquert verträumte Landschaften aus romantischen Jurafelsen, Auen, Wacholderheiden, Wiesen und Wäldern. Auf der 66 Kilometer langen Hirschwald-Schleife etwa umrundet er das große Forstgebiet des Hirschwaldes, eines der größten zusammenhängenden Waldgebiete Bayerns. Die Radtour startet in Amberg am Landesgartenschau Gelände. Auf dem Fünf-Flüsse-Radweg geht es auf einer ehemaligen Bahntrasse nach Schmidmühlen. Unterwegs laden das Hammerschloss in Theuern, in dem auch das Bergbau- und Industriemuseum Ostbayern untergebracht ist, sowie das Asam-Kloster in Ensdorf zu Besichtigungen ein. Ab Schmidmühlen führt die ebene Strecke durch das romantische Lauterachtal mitten in die Bayerische Toskana mit ihren duftenden Wacholderheiden, idyllischen Ortschaften und uralten Kirchen. In Kastl lohnt sich ein Besuch der romanischen Klosterburg, ehe man sich auf dem Schweppermann-Radweg wieder in Richtung Amberg begibt. Auch hier verläuft ein Teilstück verkehrsfrei auf einer alten Bahntrasse. Weitere Informationen und kostenloser Pocketguide zum PDF-Download unter [www.fuenf-fluesse-radweg.info](http://www.fuenf-fluesse-radweg.info).

## **BAYERISCHES GOLF- UND THERMENLAND - da sprudelt das Leben**

### **Thermalbaden in den Donaubädern Bad Gögging und Bad Abbach**

Kelheim (tvo). Im Herbst und Winter tut ein Besuch in der Therme besonders gut. Der Stress fällt ab und die Stimmung steigt, das Immunsystem wird gestärkt und der Kreislauf angeregt. Die Donaubäder Bad Gögging und Bad Abbach bieten nebst wärmendem Thermalwasser auch einige interessante Extras:

#### **Hopfen-Wellness in Bad Gögging**

Seit 100 Jahren trägt Bad Gögging als staatlich anerkanntes Heilbad nun schon „Bad“ im Namen. Der Kurort liegt im Herzen des Hopfenlandes Hallertau und ist für verwöhnende Anwendungen mit Hopfen und Bier bekannt. Denn das „grüne Gold“ der Hallertau ist nicht nur ein wichtiger Bestandteil des Bieres, sondern auch eine bedeutende Heilpflanze. Ihre beruhigende Wirkung entfaltet sie in hopfigen Wohlfühlbädern, bei aromatischen Hopfenöl- und Hopfenseifenschaummassagen oder pflegenden Hopfencremepackungen.

#### **Kaiserliches Verwöhnprogramm vor den Toren Regensburgs**

In dem Kurort Bad Abbach im Herzen Bayerns erwartet die Besucher ein umfangreiches Verwöhnprogramm für Körper, Geist und Seele. Schon Kaiser Karl V. weilte anno 1532 zur Kur in Bad Abbach und genoss die örtlichen Naturheilwasser vor den Toren der UNSECO-Welterbestadt Regensburg. Bis heute sind die hochwirksamen Schwefelbäder wahre Gesundbrunnen für den ganzen Körper. Weitere Informationen unter [www.tourismus-landkreis-kelheim.de](http://www.tourismus-landkreis-kelheim.de) und [www.bayerisches-thermenland.de](http://www.bayerisches-thermenland.de).

### **Campingurlaub mit Wellness und viel Natur in Bad Gögging**

Bad Gögging (tvo). Campingurlaub mit Thermalbaden in ländlicher Idylle zwischen Altmühltal und Hallertau – perfekt, um nach dem Trubel des Sommers etwas Ruhe zu tanken und das Immunsystem für den Winter zu stärken. Auf dem neu gestalteten Parkplatz an der Limes-Therme in Bad Gögging finden 43 Wohnmobile Platz. Der Stellplatz ist ganzjährig täglich rund um die Uhr geöffnet und bietet komfortable Ver- und Entsorgungseinrichtungen, WLAN und sanitäre Anlagen in der Limes-Therme, die nun auch die Außenbecken, den Großteil der Innenbecken sowie den Saunabereich wieder geöffnet hat. Der Stellplatz kostet zwölf Euro, ab der sechsten Nacht neun Euro. Der Kurbeitrag liegt pro Person bei 2,10 Euro pro Tag. Zum Grünen Campen lädt der familiengeführte Campingplatz Felbermühle ein. Die 66 Stellplätze sind von dem Flüsschen Abens und einem Naturschutzgebiet umgeben. Die Wasserkraft der Abens liefert seit 1970 die Stromversorgung für den kompletten Campingplatz. Das warme Wasser für die modernen sanitären Anlagen wird durch eine Solaranlage gewonnen. Und auch die gepflegten Grünbereiche werden mit Grundwasser bewässert. Die Limes-Therme ist bequem mit dem Fahrrad und auch zu Fuß erreichbar. Der Stellplatz für Wohnmobil oder Wohnwagen kostet ab sechs Euro pro Tag. [www.limes-therme.de](http://www.limes-therme.de), [www.felbermuehle.de](http://www.felbermuehle.de)

## **DIE GLASSTRASSE – Ferienstraße vom Feinsten**

### **Zwischen Natur, Tradition und Moderne – Glasregion ArberLand**

Regen (tvo). Der Bayerische Wald ist für seine jahrhundertealte Glastradition bekannt, in der Region ArberLand reicht diese gar ins 14. Jahrhundert zurück. Die Region war waldreich und Holz ist ein hervorragender Energielieferant. Zusammen mit Quarzsand, der als Urgestein reichlich vorhanden war, war es die ideale Ressource für die Glasherstellung. Die ersten Glasmacher stammten aus den Reihen des Adels und des Klerus. Sie mussten noch lediglich Kalk, Ton und einige Farbton-Erden in kleinen Mengen von außen beschaffen. Seitdem wird rund um die Stadt Regen erlesenes Glas produziert. In der Kristallmanufaktur Theresienthal, in der Manufaktur Freiherr von Poschinger und in der Glashütte Valentin Eisch holen noch heute Glasbläser die glutflüssige Schmelze mit traditionellen „Pfeifen“ aus dem Ofen, formen Kelche, Vasen und Figuren. In Schauglashütten kann man den Glasbläsern bei ihrer Arbeit zusehen und seine eigenen Fertigkeiten erproben. Den Spagat zwischen Tradition und Moderne meistert das Glasmuseum in Frauenau mit großem Erfolg. Es stellt auf 1.300 Quadratmetern exquisite historische Stücke aus, bietet in der Dauerausstellung „Glas der Moderne“ gleichzeitig spannende Ausblicke auf zeitgenössische Interpretation des faszinierenden Werkstoffs. Sehenswert sind die an das Museum angeschlossenen Gläsernen Gärten mit Werken 27 europäischer Künstler. Nicht entgehen lassen sollte man sich den Gläsernen Wald am Fuße der Burgruine Weißenstein – eine bunte Open-Air-Galerie aus meterhohen Tannen und Fichten aus Glas. Weitere Informationen und gläserne Attraktionen unter [www.glasregion-arberland.de](http://www.glasregion-arberland.de) und [www.dieglasstrass.de](http://www.dieglasstrass.de).

### **Einzigartige Lichtobjekte für den modernen Lebensstil – Glasbläserei Schmid in Lindberg**

Lindberg (tvo). Seit 1976 arbeitet Karl Schmid als Glasbläser und Glaskünstler in Lindberg. Seine Glasbläserei Schmid war in den 1990er Jahren die größte und bekannteste Kunstglasbläserei Deutschlands. Jährlich wurden etwa 7.000 Aufträge an 3.000 Kunden in 30 Länder verschickt. Heute widmet sich Karl Schmid exklusiv der Entwicklung einzigartiger Lichtobjekte für die Wohn- und Gartenkultur. Seine Deckenleuchten und Stehlampen muten skulptural an, die Designs sind extravagant und einzigartig. Jedes Stück ist mundgeblasen und ein Unikat. Viele der Entwürfe sind von fernen Städten und Ländern inspiriert. Sie tragen Kenia, Dubai und New York im Namen. Im Sommer wie im Winter lohnt ein Spaziergang durch den Glasgarten, in dem es das ganze Jahr über blüht. Blüten, Kugeln und Glasobjekte, teilweise illuminiert, ziehen die Blicke auf sich. Die Glasbläserei Schmid ist von Montag bis Freitag von 10 Uhr bis 18 Uhr und am Samstag von 10 Uhr bis 13 Uhr geöffnet. Fotogalerie und weitere Informationen unter [www.bayerwald-glasblaeserei.de](http://www.bayerwald-glasblaeserei.de).

## **OSTBAYERISCHE STÄDTE – neun Mal Stadterlebnis pur**

### **Stadterlebnis der gemütlichen Art - Hidden Places in den Städten Ostbayerns**

Regensburg (tvo). In den Städten Ostbayerns geht es ruhig zu. Jetzt ist die beste Zeit für eine wunderschöne Städtereise, in der man die eigene Region entspannt und mit freiem Blick auf die Sehenswürdigkeiten erleben kann. Ein paar nicht ganz so bekannte Städteattraktionen sind hier zusammengestellt:

#### **Geschichte und Panorama in Dingolfing**

Dingolfing ist eng verbunden mit der Autoproduktion durch die Firma BMW, doch auch schöne Aussichtspunkte und geschichtsträchtige Orte sind in Dingolfing für Autofreunde und Kulturreisende interessant. Die historische Kirche St. Leonhard in Oberdingolfing etwa, die Hochbrücke in Dingolfing und das Schwedenkreuz auf der Schwedenschanze, einem Schauplatz des 30-jährigen Krieges, blicken allesamt auf eine lange Historie zurück und bieten wunderschöne Ausblicke auf das Isartal.

#### **3.000 Jahre Menschheitsgeschichte in Deggendorf**

Ein Geheimtipp und dabei so spannend: die Burgruine Natternberg bei Deggendorf. Majestätisch erhebt sie sich inmitten der Donauebene und bietet einen grandiosen Ausblick weit über den Gäuboden hinaus und in den Bayerischen Wald. Bereits vor 3.000 Jahren lebten hier Menschen, davon Zeugen archäologische Funde aus der Jungsteinzeit, der Bronze-, Latène- sowie der römischen und bajuwarischen Zeit. Die Burgruine Natternberg ist zu Fuß und mit dem Fahrrad erreichbar. Der Burginnenbereich ist an Samstagen und Sonntagen von April bis einschließlich September zugänglich.

#### **Naturjuwel Halser Ilzschleife bei Passau**

Die Ilz im Bayerischen Wald ist einer der letzten Wildflüsse Bayerns. Am Ziel des Ilztalwanderweges, der von Perlesreut in den Passauer Stadtteil Hals führt, präsentiert sich eine besondere Naturbühne: In zwei großen Mäandern bahnt sich die Ilz ihren Weg nach Passau, wo sie in die Donau mündet. Übrigens: Eintauchen in die wundervolle Landschaft des Ilztals kann man auch mit der Bahn. Die Ilztalbahn, eine Freizeitbahn, folgt zwischen Freyung und Passau auf großen Teilen dicht dem Flusslauf.

#### **Jugendstil und Heimatmuseum in Weiden i.d.OPf.**

Fans anmutiger Architektur und floraler Ornamente fahren nach Weiden in der Oberpfalz. Aufgrund seiner Geschichte hat sich Weiden als "Jugendstilstadt" entwickelt, bedeutsam ist die Jugendstil-Innenausstattung der Kirche St. Josef. Für viele Flüchtlinge aus Westböhmen wurde Weiden nach dem 2. Weltkrieg zudem ihre neue Heimat. Das Tachauer Heimatmuseum erzählt die Geschichte der Menschen vor und nach der Vertreibung.

**TIPP:** Mit der Bahn anreisen, denn in den Städten ist man besser mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs. Aktuell bitte Mund-Nasen-Bedeckung nicht vergessen. Broschüre und Informationen zu den Städten in Ostbayern unter [www.ostbayern-tourismus.de/Erlebnisse/Staedte-und-Kultur/Die-Ostbayerischen-Staedte](http://www.ostbayern-tourismus.de/Erlebnisse/Staedte-und-Kultur/Die-Ostbayerischen-Staedte)

### **Vom Bier und den Gaststätten – Straubing kulinarisch**

Straubing (tvo). Wild, Pilze, Kürbisse – der Herbst und gutes Essen gehören zusammen. Im Herbst lockt die charmante Donaustadt Straubing mit kulinarischen Führungen, welche die historische Gastronomieszene erkunden und den Gaumen verwöhnen. Brauereien und Wirtshäuser prägten einst das Bild des Theresienplatzes. Aber nicht nur dort wurde und wird die bayerische Brau- und Wirtshauskultur gepflegt. Wo überall in Straubing gebraut, gegessen und getrunken wurde, das zeigen die Gästeführer bei der Themenführung „Vom Bier und den Gaststätten – Straubing kulinarisch“ am 10. und 24. Oktober ab 14 Uhr. Ausgangspunkt ist der Stadtturmeingang gegenüber dem Rathaus. Von dort aus geht es zu noch bestehenden Gaststätten wie dem Traditionslokal Seethaler und dem Café Kröner, aber auch zu Gebäuden, die ehemals Brauereien und Wirtshäuser beherbergten. Anschließend führt der Weg in die Regensburger Straße zum imposanten Gebäudekomplex der Brauerei Dietl und zum kulinarischen Abschluss in den benachbarten Sommerkeller. Während der Tour gibt es Geschichte und Geschichten zu Gastronomie und Brauereiwesen in Straubing, dazu kulinarische Schmankerl zwischendurch und am Ende der Tour eine deftige Mahlzeit. Die Führung dauert vier Stunden und kostet 24 Euro pro Person. Anmeldung unter [www.straubing.de](http://www.straubing.de)

### **4DX Kino-Erlebnis ganz neu in Neumarkt i.d.OPf.**

Neumarkt i.d.OPf (tvo). Der Fluchtwagen fährt über eine holprige Straße und schüttelt den Kinobesucher kräftig durch. Schneeflocken tanzen nicht nur über die Leinwand, sondern landen direkt auf seiner Stirn. Neuartige Kinoerlebnisse erwarten die Besucher des Cineplex in Neumarkt in der Oberpfalz. Als erst drittes Kino in ganz Deutschland setzt es die innovative 4DX-Technologie aus Korea ein, dank derer die Besucher selbst mit allen Sinnen zu einem Teil der Filmwelt werden. Spezielle 4DX-Sitze ahmen mit präzisen Bewegungen das Leinwandgeschehen nach und nehmen die Zuschauer durch Umwelteffekte und Gerüche mit in ein eindrucksvolles Abenteuer. Die 4DX-Kinosessel können sich heben, seitlich wiegen, in alle Richtungen kippen, rütteln und vibrieren. Effektgeräte an der Decke sorgen für eine leichte Sommerbrise oder einen Sturm im Saal. Sogar Schneeflocken kann das 4DX-System herabrieseln lassen und zum Filmgeschehen passende Düfte verströmen. Ab Ende August können Zuschauer internationale Blockbuster in 4DX erleben und die neue Technologie mit den Film-Highlights der letzten Monate kennenlernen. Mit Spannung erwartet werden auch Filmstarts wie beispielsweise der Actionfilm „Tenet“, der in Deutschland am 27. August anläuft oder Walt Disneys Zeichentrick-Märchen „Mulan. Weitere Informationen, aktuelle Spielpläne und Online-Ticketverkauf im Internet unter [www.cineplex.de/neumarkt](http://www.cineplex.de/neumarkt).

## **FOKUS AUF – Besonderes aus Ostbayern**

### **Klein aber fein - Kleinstes Wirtshaus der Oberpfalz „Zum Bürstenbinder“ in Kallmünz**

Urig und gemütlich ist es im kleinsten Wirtshaus der Oberpfalz, die Gerichte deftig und das Bier selbstgebraut. Die Spezialität des Hauses, wie es sie nur hier gibt, sind Bauchstecherla. Die von Hand gemachten Bio-Nudeln aus Mehlteig werden in der Pfanne angebraten und in verschiedensten Variationen serviert. Mit Sauerkraut und selbstgebrautem Zoigl etwa, einer oberpfälzer Bierspezialität, sind sie ein köstliches Herbstessen. Das Wirtshaus „Zum Bürstenbinder“ hat dienstags von 16.30 Uhr bis 22 Uhr sowie mittwochs bis sonntags und feiertags von 11 Uhr bis 22 Uhr geöffnet.

[www.zum-buerstenbinder.com](http://www.zum-buerstenbinder.com)

### **Das Älteste Wirtshaus der Welt – Gaststätte Röhrl in Eilsbrunn**

Seit 1658 befindet sich die Gaststätte Röhrl in Familienbesitz und ist somit offiziell das älteste Wirtshaus der Welt. Durch die Jahrhunderte hat es von seinem urigen Charme nichts eingebüßt. Laut "Genuss mit Geschichte" zählt es zu den 50 schönsten denkmalgeschützten Wirtshäusern in ganz Bayern. Die Speisekarte? Deftig-bayerisch, der Schweinebraten mit Knödel schmeckt himmlisch. Zu Klassikern wie Braten, Schnitzel und Ripperl kommt eine wechselnde Wochenkarte mit saisonalen Spezialitäten und vegetarischen Gerichten. Für die Qualität der Küche spricht auch der Eintrag in der Gerolsteiner Bestenliste, welche die sieben wichtigsten Restaurantführer Deutschlands zusammenfasst. Im Sommer sitzen die Gäste im Biergarten unter alten Kastanien, in der kalten Jahreszeit in der holzvertäfelten Gaststube an naturbelassenen Ahorntischen aus den 1930er Jahren. Im benachbarten Hotel Röhrl mit 26 Zimmern kann man seit Neuestem stilvoll übernachten. [www.gaststaette-roehrl.de](http://www.gaststaette-roehrl.de).

### **Juradistl-Honig – süßer Nektar, frisch und gesund aus der Juralandschaft**

Im Juradistl-Land zwischen Amberg, Neumarkt i.d.OPf., Regensburg und Schwandorf sind fleißige Bienen unterwegs. Sie sammeln süßen Nektar und Honigtau für eine besondere Naturschutzverführung: den Juradistl-Honig. Das Naturschutzprojekt Juradistl umfasst ganze 170.000 Hektar der Mittleren Frankenalb und damit weite Teile des Oberpfälzer Jura. Kräuterreiche Trockenrasen und bunte Blumenwiesen ziehen Bienen magisch an. Von der vielfältigen Pflanzenwelt profitieren auch die Wildbienen und viele weitere heimische Insekten. Das süße Ergebnis: Köstlicher Blütenhonig und Waldhonig, der von heimischen Imkern verarbeitet wird. Weitere Juradistl-Produkte sind das Juradistl-Lamm, das Juradistl-Weiderind und das Juradistl-Streuobst. Informationen, Juradistl-Erlebnisse, Rezepte und Anbieter unter [www.juradistl.de](http://www.juradistl.de).

Informationen: [www.ostbayern-tourismus.de](http://www.ostbayern-tourismus.de)