



OSTBAYERN-PRESSEDIENST August 2020

[KULTUR UND KULINARIK - Kulturschätze bestaunen, Stadtluft schnuppern, lecker genießen](#)

Stadtluft schnuppern mal entschleunigt – Hidden Places in den Städten Ostbayerns
Auf Tuchfühlung mit Druiden und römischen Eroberern – Kultur und Geschichte aus der Römerzeit
Spuren der Vergangenheit - Abenteuer Archäologie rund um Landshut
Zu Fuß zu den Römern und durch Hopfengärten in Bad Gögging
Lust auf Ossobuco, Pichelsteiner oder süße Knödel: In den Genusssorten wird aufgetischt

[BAYERISCHER WALD – erfrischend natürlich](#)

Fünf Sterne Camping-Resort Bodenmais hat seine Türen geöffnet
Fünf Waldgeheimnisse - neue Wandertouren ohne Gepäck in Grafenau
Wild-romantisch die schönsten Wildbäche Ostbayerns
Wandern mit Abkühlung – Badeseen und kühle Flusstäler am Goldsteig

[OBERPFÄLZER WALD – schlicht und ergreifend schön](#)

Alles Bio! Bio und Abenteuer im Naturpark Steinwald
Hoch hinaus auf dem erloschenen Vulkan – Wandern auf dem Rauhen Kulm im Oberpfälzer Wald

[BAYERISCHER JURA – Urlaubsland der Träume](#)

In der Erde und auf der Erdoberfläche; Genussmomente in der Tropfsteinhöhle Schulerloch
„Altmühltaler Wander-Brotzeit für unterwegs“ – auf Entdeckungstour im Altmühltal

[BAYERISCHES GOLF- UND THERMENLAND – da sprudelt das Leben](#)

AGES – Aktiv gegen Erschöpfung und Stress in Bad Birnbach
Barrierefrei erholen in Deutschlands beliebtester Thermenwelt

[OSTBAYERISCHE STÄDTE – neun Mal Stadterlebnis pur](#)

Gitarre und Klassik: Herbstkultur in Passau
7.000 Jahre Geschichte in einem Raum – Neue archäologische Abteilung im Museum Dingolfing

[FOKUS AUF – Besonderes aus Ostbayern](#)

Die Kammer des wundervollen Leuchtens – über 115 Originale im Hinterglasmuseum in Hohenau
„Weils eben ned wurscht is“ – Weißwurst-Diplom in Bodenmais
Rottaler Mostwochen – Streuobstwiesen entdecken und den Gaumen verwöhnen

[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 <https://partner.ostbayern-tourismus.de/inhalte/presse/>

Kostenlose Text- und Fotoreportagen aus Ostbayern: www.obx-news.de.

Ich bin gerne persönlich für Sie da: Ulrike Eberl-Walter (Tel. 0941 58539-12, eberl-walter@ostbayern-tourismus.de)

KULTUR UND KULINARIK - Kulturschätze bestaunen, Stadtluft schnuppern und lecker genießen

Stadtluft schnuppern mal entschleunigt- Hidden Places in den Städten

Ostbayerns

Regensburg (two). Jetzt Stadtluft schnuppern! In den Städten Ostbayerns wie in Regensburg oder Passau entfallen Kulturevents und sind kaum ausländische Touristen unterwegs. Für eine „Urlaub daheim-Städtetour“ ist jetzt die beste Gelegenheit. Jetzt kann man ostbayerische Städteattraktionen ohne Wartezeiten erleben. Dazu eine originelle Hotelübernachtung, ein gepflegter kulinarischer Abend und fertig ist eine wunderschöne Städtereise, in der man die eigene Region aus bester Perspektive entspannt und mit freiem Blick auf die Sehenswürdigkeiten erleben kann. Ein paar nicht ganz so bekannte Städteattraktionen sind hier zusammengestellt:

Landshut

In Landshut überrascht das einzigartige KÖNIGMuseum. Es ist in den Burgberg gebaut und verbirgt sich hinter dem Sichtziegelmauerwerk der mittelalterlichen Stadtmauer. Es zeigt unter anderem das Werk und die Sammlungen des Bildhauers Fritz König, der auch für die Bronzeplastik „The Sphere“ bekannt ist, die 1970 zwischen den Türmen des World Trade Centers aufgestellt wurde und dem „Weltfrieden durch Handel“ gewidmet war. Das goldschimmernde Mahnmal, das bei den Anschlägen beschädigt wurde, steht heute wieder ganz in der Nähe und wird auch „nine eleven“ genannt.

Spaziert man nach dem Museumsbesuch den Burgberg von Landshut auf serpentinenartig angelegten Wegen hinauf, erreicht man die mächtige Burg Trausnitz. Sie war einst Sitz der Wittelsbacher Herzöge.

[Königsmuseum , Burg Trausnitz](#)

Neumarkt i.d.OPf.

Neumarkt in der Oberpfalz ist eine quirlige Kreisstadt, ein lebendiges Zentrum der gesamten Region. Auf der Zeugenberggrunde, einem 48 Kilometer langen Qualitätswanderweg, lernt man Stadt und Land kennen. Dieser Weg ist die perfekte Runde für diejenigen, die ausprobieren wollen, ob Wandern für sie das Richtige ist. Die Stadt bleibt bei diesem Mikro-Wanderabenteuer immer in Sichtweite. Wem also das Land zu ländlich werden sollte, kehrt zum Übernachten wieder in die Stadt zurück. [Zeugenberggrunde](#)

Amberg

Amberg ist die Schöne. Die adrette Residenzstadt besticht durch eine liebenswerte Altstadt, die noch in großen Teilen von der einstigen Stadtmauer umgeben ist. Dieser Grüngürtel lädt zu beschaulichen Spaziergängen ein, begleitet von Vogelgezwitscher und durchbrochen von der Stadtbrille, Ambergs Wahrzeichen. Die Stadtbrille ist ein Wassertorbau aus dem 15. Jahrhundert und überspannt auf fast 50 Meter die Vils. Das jetzige Aussehen erhielt der Bau im 17. Jahrhundert. Seither spiegeln sich die beiden Rundbögen im Wasser und ergeben „die Stadtbrille“.

[Bauten und Denkmäler in Amberg](#)

Regensburg

Wer denkt, in Regensburg gibt es keine versteckten Plätze mehr, alles sei entdeckt und überlaufen, der irrt. Steigt man einige Treppen im Parkplatz am Dachauplatz hinunter, macht man eine Zeitreise 2.000 Jahre zurück in die Vergangenheit. Man steht vor den Resten der originalen Legionslagermauer des Kastells Castra Regina aus der Zeit um 179 n. Chr. Fast meterhohe Quader sind sorgfältig aufeinander geschichtet. Die Römermauer ist vom Parkhaus überbaut, jedoch bestens erforscht. Im Film, den man jederzeit selbst abspielen kann, erfährt man spannende Details zur Mauer, wie auch die Geschichte der Agilolfinger, denen die Römermauer Jahrhunderte später wahrscheinlich als Grabstätte diente.

[Document Legionslagermauer](#)

Straubing

Der Alte Friedhof St. Peter in Straubing zählt zu den schönsten des Landes. Seelenkapelle mit Totentanzfresken und die Grabstätte von Agnes Bernauer erzählen Geschichten und Geschichte. Es ist eine ehrwürdige Stätte mit starker Ausstrahlung, achtungsgebietender Totenruhe und doch voller Kraft. Für Agnes Bernauer brennt seit über 500 Jahren das ewige Licht. Sie wurde vom bayerischen Herzog Ernst der Hexerei bezichtigt, hatte sie doch seinen Sohn Albrecht III. verführt und war angeblich heimlich mit ihm verheiratet. Sie wurde 1435 in der Donau ertränkt. Reue, Sühne, Mahnung – das Licht ist Symbol.

[Kirche und Friedhof St. Peter](#)

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:

<https://www.ostbayern-tourismus.de/Erlebnisse/Staedte-und-Kultur/Die-Ostbayerischen-Staedte>

Auf Tuchfühlung mit Druiden und römischen Eroberern – Kultur und Geschichte aus der Römerzeit

Regensburg (tvo). Römerspuren auf Schritt und Tritt. Wer in Ostbayern mit offenen Augen unterwegs ist, stößt auf zahlreiche Schätze aus der Römerzeit. Insbesondere entlang der Donau, die als „Nasser Limes“ die natürliche Grenze des römischen Reichs bildete, reihen sich bedeutende Funde aneinander: In Eining bei Neustadt sieht man die Reste des römischen Militärlagers Kastell Abusina, das zum UNESCO-Weltkulturerbe Rätischer Limes gehört. In Regensburg, Straubing, Künzing und Passau finden sich Reste römischer Festungen, die das Reich gegen die germanischen Stämme im Norden sicherten. Selbst in der heutigen Alltagskultur haben die römischen Eroberer ihre Spuren hinterlassen. Bereits vor 2.000 Jahren kurten römische Legionäre im niederbayerischen Bad Gögging, dem ältesten römischen Thermalbad nördlich der Alpen. Die Ausgrabungen der alten Römertherme zeugen von einer raffinierten Badekultur und lassen sich im Römischen Museum für Kur- und Badewesen in Bad Gögging bestaunen. Auch auf Vino und Dolce Vita wollten die Römer nicht verzichten und so brachten sie den Weinbau an die Donau. Bis heute gedeihen an sonnenverwöhnten Donauhängen bei Regensburg prächtige Weinstöcke. Prickelnden Federweißen und originalen Baierwein verkostet man in Bach an der Donau, dem kleinsten Weinanbaugebiet Deutschlands.

RömerMuseum Kastell Boiotro und OberhausMuseum in Passau

Die Dreiflüssestadt Passau blickt auf eine mehr als 2.000-jährige Geschichte zurück, entsprechend reich ist das Erbe an ausstellungswürdigen Relikten. Auf Teilen der Mauer des Kastells Boiotro, errichtet um 280 n. Chr., wurden im Mittelalter Bürger- und Handwerkerhäuser errichtet. In einem davon befindet sich das Passauer RömerMuseum. Mehr als 600 Exponate belegen die 400 Jahre währende Herrschaft der Römer in einer Grenzstadt am Nordrand des Imperiums.

Römerschatz im Straubinger Gäubodenmuseum

Der Römerschatz im Straubinger Gäubodenmuseum gilt als einer der bedeutendsten römischen Funde in Deutschland. Aber die Paraderüstungen mit den bronzenen Gesichtshelmen und -masken sind nicht das einzige Vermächtnis der Römer an die Gäubodenstadt. Im Römerpark Sorviodurum zeugen Ausgrabungen, Schautafeln und Abgüsse römischer Steindenkmäler von der Bedeutung, die der Kastellort einst als Militärplatz am rätischen Limes hatte.

Castra Regina und „Römerpavillon“ in Regensburg

In der UNESCO-Welterbestadt Regensburg lebten einst 6.000 römische Kämpfer. Die Siedlung Castra Regina beherbergte seit 179 n. Chr. rund 15.000 Menschen. Besondere visuelle Erlebnisse vermittelt das „document Legionslagermauer“, zusammengesetzt aus mehreren freigelegten Abschnitten der römischen Festungsmauer, die hier in deutschlandweit einzigartiger Größe erhalten ist. Ein Geheimtipp ist auch der „Römerpavillon“, in dem die Reste der vermutlich ältesten Brauerei nördlich der Alpen zu bewundern sind.

Texte zu Römerspuren in Ostbayern unter: partner.ostbayern-tourismus.de/inhalte/presse/urlaubsthemen/roemerspuren-kultur-und-geschichte-aus-der-roemerzeit

Spuren der Vergangenheit – Abenteuer Archäologie rund um Landshut

Landshut (tvo). Ausgestattet mit Schaufel und Pinsel geht es bei Landshut durch die Kulturgeschichte Europas. Rund um die Herzogsstadt an der Isar haben Kelten, Römer, Bajuwaren und die Bewohner der Jungsteinzeit zahlreiche Spuren hinterlassen. In diesem geschichtsträchtigen Terrain suchen Profis und Hobby-Archäologen Seite an Seite nach Schätzen aus der Vergangenheit. Die einwöchigen Grabungstouren für Erlebnisurlauber sind deutschlandweit einmalig und bereits seit mehr als 15 Jahren ein Erfolg. Dabei sind den Archäologie-Touristen schon einige wertvolle Funde in die Hände gefallen. So stießen sie auf ein 4.400 Jahre altes Frauengrab aus der Zeit der Schnurkeramik, rund 2.600 Jahre alte Gräber aus der Hallstattzeit sowie einen Kultopferplatz aus der Bronzezeit. Ein wahrer Sensationsfund gelang den Archäologie-Touristen im Jahr 2009, als sie ein neu entdecktes Gräberfeld aus der Urnenfelderzeit zusammen mit Fachleuten der Universität Regensburg sichern durften. In diesem Jahr finden die Grabungstouren „Archäologie in Niederbayern“ zwischen 2. und 22. August. Die Kosten für eine Woche inklusive Unterbringung und Halbpension betragen 969 Euro pro Person im Doppelzimmer. Für Spontane sind noch Plätze frei. Weitere Informationen und Anmeldung unter www.archaeologie-niederbayern.de.

Zu Fuß zu den Römern und durch Hopfengärten in Bad Gögging

Bad Gögging (tvo). Mit Moor, Thermal- und Schwefelwasser ist Bad Gögging im Bayerischen Golf- und Thermenland eine Top-Adresse für Gesundheitsurlauber. Doch auch für Wanderer lohnt ein Abstecher in das älteste Römerbad nördlich der Alpen. Einige der schönsten Fernwanderwege Bayerns treffen hier aufeinander, wie der Ostbayerische Jakobsweg, der Europäische Pilgerweg Via Nova, der Altmühltal-Panoramaweg oder der Donau-Panoramaweg. Letzterer verbindet die Geschichte und Traditionen der Region zu einem abwechslungsreichen Wandererlebnis. Gleich zu Beginn, auf der Etappe 1, führt er durch duftende Hopfengärten zum Römerkastell Abusina und weiter durch den Donaudurchbruch mit markanten Jurafelsen zum Kloster Weltenburg mit der ältesten Klosterbrauerei der Welt. Wem das Weitwandern zu anstrengend ist, der erkundet Bad Gögging und Umgebung auf gemütlichen Spaziergängen durch weitläufige Hopfengärten, Auenlandschaften, zu Moorlagerstätten oder Schwefelquellen. Beliebt sind auch geführte Kräuterwanderungen. Oder wie wäre es mit einer „Augenwanderung“? Im Bad Gögginger Kurpark zeigt die Sehtrainerin Franziska Dörfler, wie durch Homeoffice und andere intensive Sehtätigkeiten gestresste Augen wieder Entspannung finden. Noch einfacher geht es mit dem Freizeitbus, der entlang malerischer Rad- und Wanderwege sowie zu den schönsten Ausflugszielen der Region fährt. Mit ihm können Wanderer ganz entspannt einen Teil ihrer Tour zurücklegen. Eine Wanderbroschüre mit über 14 Routen ist in der Tourist-Info kostenfrei erhältlich. Einen Tourenplaner gibt es auch online auf www.bad-goegging.de/Tourenplaner.

Lust auf Ossobuco, Pichelsteiner oder süße Knödel: In den Genussorten wird aufgetischt

Regensburg (tvo). Kulinarische Raritäten, lokale Spezialitäten und saisonale Leckereien, die Genussorte Bayerns stehen für lukullische Vielfalt. Genau 100 offizielle Genussorte gibt es im Freistaat, 22 davon liegen in Ostbayern. Süße und deftige Köstlichkeiten locken probierlustige Feinschmecker in die Oberpfalz und nach Niederbayern. Vom fangfrischen Fisch und zarten Ossobuco von der Englmarer Weidekalbin über fruchtige Vitaminbomben aus dem Lallinger Winkel bis hin zum Pichelsteiner Eintopf aus dem Bayerischen Wald – im Spätsommer und Herbst tischen die ostbayerischen Genussorte besonders reichlich auf.

Karpfen aus dem Oberpfälzer Wald

Seit mehr als 1.000 Jahren werden zwischen Tirschenreuth und Wiesau im Oberpfälzer Wald Karpfen gezüchtet. In Kornthan und Muckenthal ist von September bis April köstliche Karpfen-Zeit. Besonders lecker zubereitet gibt es die Delikatesse im „Fischhof Bächer“ in Muckenthal.

Wildküche aus dem Naturpark Hirschwald

Was wäre die Herbstküche ohne Wildbret? Feinste Gerichte mit Wild genießt man im Amberg-Sulzbacher Land. Zwischen Amberg, Schmidmühlen und Kastl erstreckt sich der Naturpark Hirschwald, eines der bedeutendsten Rotwildgebiete Deutschlands. Der Gasthof Goldenes Lamm und der Gasthof Lindenhof bieten köstliches Wild aus heimischer Flur an. Im Erlhof in Erlheim kommt schon lange heimisches Wildbret auf den Teller. Und bei der Waldschänke am Hirschpark in Heinzhof kann man Wildbret kaufen.

Das Gute im Einfachen: Pichelsteiner Eintopf

Das Gute kann so einfach sein. Der Pichelsteiner ist ein Eintopf aus Rind-, Kalbs- und Schweinefleisch, Zwiebeln, Gemüse und Kartoffeln. Das beliebte und einfach zubereitete Gericht ist im Bayerischen Wald nahe der Stadt Regen erfunden und von der Grattersdorfer Wirtin Auguste Winkler erstmals serviert worden. Den deftigen Eintopf gibt es in Gasthäusern und beim jährlichen Pichelsteiner Fest.

Marmeladen, Chutneys, Most und Saft aus dem Lallinger Winkel

Im Lallinger Winkel, der Obstschüssel des Bayerischen Waldes, herrscht im Spätsommer kulinarische Hochsaison. Auf den Streuobstwiesen reift süßes und ungespritztes Obst heran – Äpfel, Birnen, Zwetschgen und Pfirsiche gedeihen in dem milden Klima des Talkessels hervorragend. Erntefrisch werden die Früchte auf heimischen Höfen zu Marmeladen, Chutneys, Most und Saft verarbeitet.

Zum Nachtisch: Süße Knödel aus Deggendorf

Im Genussort Deggendorf sind es die Deggendorfer Knödel, eine süße Köstlichkeit als Praline oder Backwerk aus Biskuitteig. Der Sage nach soll ein Spion Ottokars von Böhmen bei der Belagerung von Deggendorf über die Stadtmauer gespitzt und den Halt verloren haben, als ihn ein Knödel traf. An die Geschichte rund um die Deggendorfer Knödel erinnert heute die Skulptur der Knödelwerferin am Altstadtbrunnen.

Weitere Genussorte aus Ostbayern sowie Infos zum Thema Kulinarik in Ostbayern unter www.100genussorte.bayern, www.partner.ostbayern-tourismus.de.

BAYERISCHER WALD – erfrischend natürlich

Fünf Sterne Camping-Resort Bodenmais hat seine Türen geöffnet

Bodenmais (tvo). Am Ortsrand von Bodenmais, idyllisch am Fuße des Silberbergs, liegt das neu eröffnete, mit fünf Sternen ausgezeichnete Camping-Resort Bodenmais. Hier trifft urig auf modern, Luxus und Exklusivität auf Gemütlichkeit. Natürliche Materialien wie Naturstein und Altholz prägen zusammen mit terrassierten Stellplätzen das 50.000 Quadratmeter große Resort. Die Stellplätze blicken nach Süden, so dass die Gäste reichlich Sonnenstunden genießen können. Für Schatten und angenehmes Klima selbst an heißen Tagen sorgen rund 150 Bäume. Das ist aber längst nicht alles: Zum Campingplatz gehört auch ein Resort-Hotel mit sieben Chalet-Zimmern und fünf Juniorsuiten sowie einem Lounge- und Barbereich, Shop und Restaurant mit Biergarten. Der Skypool mit Sonnenterrasse und Liegen ist für alle Gäste frei verfügbar. Einen Aufenthalt in der großzügigen Wellnesslandschaft mit SPA-Bereich können Camping-Gäste zusätzlich buchen. Wie sieht es mit Familien aus? Eine Spielscheune, ein Kids-Bike-Parcours, ein Bolzplatz und ein Wasserspielplatz lassen bei kleinen Gästen gewiss keine Langeweile aufkommen und bieten ausreichend Platz zum Toben. Obendrauf gibt es für alle Resort-Gäste die aktivCARD Bayerischer Wald. Mit dieser Karte nutzen Urlauber rund 130 Leistungen wie Skilifte, Frei- und Hallenbäder, Museen sowie Freizeit- und Kultureinrichtungen günstiger oder sogar kostenlos. Preise, Buchung und Informationen im Internet unter www.campingresort-bodenmais.de.

Fünf Waldgeheimnisse - neue Wandertouren ohne Gepäck in Grafenau

Grafenau (tvo). Wanderstiefel schnüren und einfach losmarschieren, fünf neue Wandertouren ohne Gepäck laden zum unbeschwertem Natururlaub rundum Grafenau im Bayerischen Wald ein. Die mehrtägigen Rundwanderungen folgen Bärenspuren, durchqueren den ältesten Nationalpark Deutschlands und entführen in bezaubernde Waldglaswelten. Für Einsteiger geeignet ist die Wandertour „Waldwasser“. Die rund 50 Kilometern lange Runde führt in fünf Etappen ab Grafenau immer wieder am Wasser entlang, durch sattgrüne Wälder und hinauf auf panoramastarke Gipfel. Trainierte Wanderer buchen „Waldgeflüster“, eine anspruchsvolle Tour durch urige Wälder, zu sprudelnden Waldbächen und herrlichen Aussichten. Für die Route „Wenn ein Wald erzählt“ reichen drei Etappen. Sie führen durch das Grenzgebiet zwischen Bayerischem Wald und Böhmerwald, zu steinernen Gipfeln und zerbrechlichem Glas. Ein spannender Kontrast zu den Urwäldern zwischen Rachel und Lusen, die mit Artenvielfalt und Wildnis betören. Die neuen Wandertouren ohne Gepäck sind ab 209 Euro pro Person im Doppelzimmer buchbar. Im Preis inbegriffen sind neben Übernachtungen mit Frühstück in ausgesuchten Gasthäusern und Hotels auch Gepäcktransfer, ausführliches Informationsmaterial und ein Geschenk. Alle Touren im Überblick und Buchung: www.grafenau.de

Wild-romantisch, die schönsten Wildbäche Ostbayerns

Regensburg (tvo). Tanzend und tosend durch wild-romantische Landschaften: Im Bayerischen Wald fließen einige der schönsten Wildbäche Ostbayerns. Die Buchberger Leite zwischen Freyung und Ringelai zählt zu „Bayerns schönsten Geotopen“. Steile Felsriegel, Urwaldreste und Triftmauern verleihen der Schluchtlandschaft ihren einzigartigen Charakter. Hier trifft der Reschbach auf den Saußbach und bildet mit diesem die Wolfsteiner Ohe. Nach dem Zusammenfluss mit der Grafenauer Ohe und der Schönberger Ohe münden sie in die Ilz – das letzte große Wildwasser Ostbayerns. Das Tal der „Schwarzen Perle“, wie die Ilz wegen ihres dunklen Wassers auch genannt wird, gehört zu den schönsten Flusslandschaften Deutschlands. Auf ihrem Weg durch den steilen Wald zur Donau hat die Ilz ein enges Tal mit urtümlichem Charakter gegraben, das unzähligen Pflanzen und Tieren einen Lebensraum bietet. Kraftvoll bahnt sich die Große Ohe ihren Weg durch die Steinklamm bei Spiegelau. Die bis 100 Meter hohe Felsschlucht fasziniert mit moosbedeckten Steinen, ausgeschliffenen Strudellöchern und einer einzigartigen Fauna und Flora. Weitere Wildbäche mit Wow-Effekt sind die Rieslochwasserfälle bei Bodenmais und das Höllbachgspreng im Nationalpark Bayerischer Wald – allesamt Naturjuwelen, die besonders im Spätsommer und Herbst mystisch und geheimnisvoll wirken. Zahlreiche Wanderwege führen zu den Wildbächen im Bayerischen Wald, darunter der Ilztal-Wanderweg oder der bei Familien beliebte acht Kilometer lange Erlebnisweg durch die Buchberger Leite. www.bayerischer-wald.de

Wandern mit Abkühlung – Badeseen und kühle Flusstäler am Goldsteig

Regensburg (tvo). Den Wanderrucksack gegen Badesachen tauschen und ins kühle Nass abtauchen? Am Goldsteig im Bayerischen Wald und Oberpfälzer Wald bieten sich dazu viele schöne Gelegenheiten. Der Saldenburger See, ein echter Familientipp, liegt malerisch zwischen dem Nationalpark Bayerischer Wald und der Dreiflüssestadt Passau. Ein Badeausflug dorthin lässt sich hervorragend mit der Rundwanderung Nummer 32 auf dem Ge(h)nuss-Steig von Thurmansbang aus kombinieren. Einen Frische-, Energie- und Vitaminkick holen sich Goldsteig-Wanderer auf der Etappe S 18 vom Landshuter Haus nach Lalling. In der „Obstschüssel des Bayerischen Waldes“ locken im Spätsommer duftende Streuobstwiesen mit süßen Früchten und an heißen Tagen der Kurparksee. Aber auch auf den Goldsteig-Zuwegen bieten sich Gelegenheiten zur Erfrischung, darunter die Sand-Oase Bruck, der Perlsee bei Waldmünchen, der Drachensee bei Furth im Wald, der Naturbadensee Neukirchen b. Hl. Blut, der Seepark Arrach oder der Badensee Neuschönau. Der Wandertipp für warme Tage im Oberpfälzer Wald ist das Waldnaabtal. Auf der Goldsteig-Etappe N 3 von Falkenberg nach Neuhaus zeigt sich das Naturschutzgebiet von seiner beeindruckendsten Seite: Die Wanderung führt durch einen zwölf Kilometer langen Canyon aus bis zu 40 Meter hohen Granitfelsen. Tourenplaner mit GPS-Download unter www.goldsteig-wandern.de.

OBERPFÄLZER WALD – schlicht und ergreifend schön

Alles Bio! Bio und Abenteuer im Naturpark Steinwald

Erbendorf (tvo). Der sinnliche Gärtner-Montag, der lehrreiche Bio-Mittwoch und dazwischen der berittene Cowboy-Dienstag: Bio und Abenteuer schließen sich im Naturpark Steinwald nicht aus. Im Gegenteil, noch bis zum 4. September ergeben sie zusammen ein höchst abwechslungsreiches Urlaubsprogramm. Die Öko-Modellregion im Norden des Oberpfälzer Waldes steht für eine nachhaltige und umweltschonende Erzeugung regionaler Lebensmittel in Bioqualität. Im Rahmen der Aktion „Alles Bio!“ öffnen Gärtnereien und Landwirte ihre Tore für Interessierte, die einen Blick hinter die Kulissen werfen möchten. An anderen Tagen geht es im Westensattel, mit dem Quad und Segway durch romantische Landschaften mit Teichen und Felszinnen – typisch für den Naturpark Steinwald, der mit knapp 250 Quadratkilometern zu den kleinsten Naturparks in Bayern zählt. Ein Traumrevier für Wanderer und Radurlauber, die in eine einzigartige Natur fernab des Trubels eintauchen möchten. Leckeren Proviant aus regionalen Köstlichkeiten gibt es bei ausgewählte Bio-Partnern wie dem Bio-Ladl in Pullenreuth, dem Reuther Dorfbeck oder in der Zoiglwirtschaft Beim Gloser in Windischeschenbach. Wer an den „Alles Bio!“-Veranstaltungen teilnehmen möchte, meldet sich bis 12 Uhr des jeweiligen Tages an. Die Kosten betragen zwischen 3 Euro und 49 Euro pro Erwachsenen. Das komplette Programm gibt es unter www.steinwald-allianz.de.

Hoch hinaus auf dem erloschenen Vulkan – Wandern auf dem Rauhen Kulm im Oberpfälzer Wald

Neustadt a.d. Waldnaab (tvo). Basalt, Gneis und Granit, die Steine des Oberpfälzer Waldes erzählen spannende Erdgeschichte. Als kilometerlange Züge, Felsgebilde und Aussichtsplateaus prägen sie sichtbar die Landschaft zwischen Regensburg in Ostbayern und Eger in Böhmen - ein schönes Reiseziel für alle Geologie-Fans.

110 Stufen zum grenzenlosen Ausblick am Rauhen Kulm

Als sich die Alpen vor mehr als 20 Millionen Jahren auffalteten, entstanden im Oberpfälzer Wald Vulkane. Die einstigen Feuerberge sind heute beliebte Sehenswürdigkeiten und Wanderziele wie der Rauhe Kulm bei Neustadt am Kulm. Der knapp 700 Meter hohe Vulkankegel beeindruckt mit sehenswerter Basaltblockhalde, historischen Felsenkellern und einem Aussichtsturm am Gipfel. Mehrere Wanderwege unterschiedlicher Länge und Schwierigkeitsgrade führen um den Kulm. Auf dem mittelschweren Großen Ringweg wandert man einmal um den Kegel herum und über den Kulmsteig gelangt man zum Gipfel. 110 Stufen führen auf die Aussichtsplattform hinauf, doch die Mühe lohnt sich: Oben angekommen, liegen einem das Fichtelgebirge, die Fränkische Alb und die nördliche Oberpfalz zu Füßen. Weitere Informationen unter www.oberpfaelzerwald.de.

BAYERISCHER JURA – Urlaubsland der Träume

In der Erde und auf der Erdoberfläche – Genussmomente in der Tropfsteinhöhle Schulerloch

Essing (tvo). Augenschmaus und Hörgenuss, wo einst der Neandertaler wohnte: Im einzigartigen Ambiente der Tropfsteinhöhle Schulerloch bei Essing finden im September wieder Konzerte, Meditationen und eine Foto-Tour statt. Den Anfang macht eine entspannende Klangreise. Im unterirdischen Konzertsaal erzeugen die Töne von Klangschalen, Gong und anderen Instrumenten harmonische Schwingungen, die die Zuhörer in einen erholsamen Ruhemodus begleiten. Wohltuend für die Seele ist auch das Klavierkonzert von Martin Herzberg, dessen Kompositionen unter dem Einfluss der Filmmusik von „Ziemlich beste Freunde“ und „Die fabelhafte Welt der Amelie“ entstanden sind. Das Konzert am 12.09 ist bereits ausverkauft, für die Wiederholung am 13.09 sind aber noch Karten verfügbar. Schöne Souvenirs verspricht die Foto-Tour „Lightpainting“, bei der Amazinglighters in der Tropfsteinwelt spektakuläre Lichtmalereien schaffen. Diese können von den Teilnehmern abfotografiert werden. Solide Fotografie-Kenntnisse sind von Vorteil. Wer ein Konzert besucht, kann dazu im Anschluss ein kulinarisches Erlebnis buchen. Im Gasthaus Schwan in Riedenburg serviert die Biersommelière Sandra Schmid das Menü „Bella Bavaria“. Programm und Tickets unter www.schulerloch.de

Altmühltaler Wander-Brotzeit für unterwegs – auf Entdeckungstour im Altmühltal

Kelheim (tvo). Steile Jurafelsen, romantische Burgen und faszinierende Höhlen machen das Altmühltal zu einem der schönsten Wandergebiete in Bayern. Idyllische Aussichtspunkte laden zum Pausieren mit Picknick ein – und das ganz bequem mit der Altmühltaler Wander-Brotzeit. Bei fünf Betrieben in Essing, Kelheim und Riedenburg kann man die „Brotzeit to go“ vorbestellen und sonntags vor der Wanderung abholen. An Bord der Altmühlperle erhält man sie von Mittwoch bis Sonntag. Die Aktion geht bis 4. Oktober. Der neue Service ist auf ausgewählten Touren verfügbar wie beispielsweise dem Riedenburger Rundwanderweg Nr. 6. Die mittelschwere Wanderung startet in der Drei-Burgen-Stadt Riedenburg. Sie führt auf die mediterran anmutende Jurahochfläche und durch schattige Wälder nach Obereggersberg, wo das romantische Schloss Eggersberg mit Hofmarkmuseum wartet. Ein weiteres Highlight ist der Kirchfelsen, einer der schönsten Aussichtspunkte im Altmühltal und der perfekte Spot für die Wander-Brotzeit. Oder wie wäre es mit einer Wandertour auf dem Juraerlebnispfad? Die knapp sieben Kilometer lange Strecke verbindet alles, was typisch ist für den Bayerischen Jura: strahlende Blautopfquellen, Felswände, Höhlen und immer wieder das Element Wasser. Die Altmühltaler Wander-Brotzeit inklusive Getränk kostet für Erwachsene sieben Euro und für Kinder vier Euro. Passende Wandertouren mit teilnehmenden Betrieben im Internet unter <https://www.tourismus-landkreis-kelheim.de/urlaubserlebnisse/niederbayerisch-genießen/wander-brotzeit>.

BAYERISCHES GOLF- UND THERMENLAND - da sprudelt das Leben

Ages – Aktiv gegen Erschöpfung und Stress in Bad Birnbach

Bad Birnbach (tvo). Einfach ins Thermalwasser abtauchen und der Stress fällt ab. Das spüren viele Gäste im Bayerischen Golf- und Thermenland. Wissenschaftlich belegt wurde der Erholungseffekt auch von einer Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) in Zusammenarbeit mit dem niederbayerischen Bad Birnbach. Konkret untersucht wurde dabei die Wirksamkeit des Bad Birnbacher Präventionsprogramms AGES, das für „Aktiv gegen Erschöpfung und Stress“ steht. Demnach verringert die Kompaktkur das Stress- und Belastungserleben signifikant. Auch das allgemeine Wohlbefinden und die gesundheitsbezogene Lebensqualität der Studienteilnehmer stiegen deutlich an. AGES wirkt – doch wie funktioniert es genau? Während eines zweiwöchigen Erstaufenthalts durchlaufen die Teilnehmer ein intensives Programm aus Heilbädern, Bewegungs- und Entspannungstechniken, physikalischer Therapie wie Naturfango und klassische Massagen sowie psychoedukativen Maßnahmen. Um den Kurerfolg nachhaltig zu sichern, werden nach einem halben Jahr die Themen und Techniken in einem Auffrischkurs ins Gedächtnis gerufen. Ab sofort steht „AGES“ als Kompaktkur allen gesetzlich Versicherten offen. Beantragt wird diese in der Regel über den Hausarzt bei der zuständigen Krankenkasse. Alle Infos hierzugibt es unter www.badbirnbach.de/ages

Barrierefrei erholen in Deutschlands beliebtester Thermenwelt

Bad Füssing (tvo). Ungehindert wohlfühlen und den Urlaub trotz Handicap ohne Einschränkungen genießen? Im niederbayerischen Bad Füssing ist das eine Selbstverständlichkeit. Die Aktion "Reisen für Alle - Deutschland barrierefrei erleben" hat Deutschlands meistbesuchten Kurort als "bestens geeignetes Reiseziel" für Menschen mit Handicap ausgezeichnet. Das bekannte Heil- und Thermalbad setzt in den Thermalbädern auf Hebekräne und Lifte, um Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit unbeschwertes Baden im heilkräftigen Thermalwasser zu ermöglichen. Doch auch außerhalb der Therme finden sich zahlreiche als barrierefrei zertifizierte Einrichtungen, Gastgeber und Services. In den Kurhäusern können Rollstuhlplätze gebucht werden. Hörgeschädigte können im Großen und Kleinen Kursaal sowie in der katholischen und evangelischen Kirche induktiv hören. Auch die Spielbank mit der Sky-Lounge ist über einen rollstuhlgerechten Zugang erreichbar. Wer Erholung im Grünen sucht, kann im Kurpark entspannen oder die Wandertour Schnecke absolvieren. Auch Radtouren sind möglich, an den Mietstationen stehen unterschiedliche Spezialräder zur Verfügung. Selbst der Golfplatz erlaubt Golfen trotz körperlichem Handicap: mit extra flachen Spielbahnen und einem Aufzug für Rollstuhlfahrer im Clubhaus. Zwischen den Thermen verkehren kostenlose Nahverkehrslinien, dank Niederflurbusse und zum Teil erhöhter Gehsteige ist unbeschwertes Mitfahren für Rollstuhlfahrer möglich. www.badfuessing.com

OSTBAYERISCHE STÄDTE – neun Mal Stadterlebnis pur

Passauer Herbstsaiten – Live-Gitarrenmusik mit Kunst

Passau (tvo). Seit ihrer Gründung im Jahr 2008 haben sich die Passauer Saiten als Festival für Gitarrenmusik über die Region hinaus einen Namen gemacht. Als Herbstausgabe findet die Konzertreihe heuer vom 26. September bis 11. Oktober mit insgesamt acht Terminen an fünf Veranstaltungsorten statt. Zum Auftakt geht es ins Konzerthaus Blaibach, wo bei Music Around Shakespeare Geschichten des englischen Dramatikers leicht, dramatisch und leidenschaftlich in musikalischer Begleitung erzählt werden. Zu einer Reise nach Indien lädt am 4. Oktober das Kulturmodell Passau ein. Sitar, Tabla und Tanpura, traditionelle indische Instrumente, entführen die Zuhörer in exotische Klangwelten aus Melodie und Rhythmus. Am letzten Abend kehren die Herbstsaiten nach Blaibach zurück, wo das Vienna Tango Quintett und Juan Henao die Musik Latein- und Südamerikas heraufbeschwören. Das komplette Programm mit Links zum Ticketverkauf unter www.passauer-saiten.de

7.000 Jahre Geschichte in einem Raum – Neue archäologische Abteilung im Museum Dingolfing

Dingolfing (tvo). Dingolfing an der Isar ist eine typisch niederbayerische alte Herzogstadt. Sie ist umgeben von Natur, sie hat Geschichte und sie ist in ihren Traditionen verwurzelt. Der spätmittelalterliche Gebäudekomplex der Herzogsburg mit Pflerhof und Getreidekasten beherbergt das Museum Dingolfing, dessen archäologische Abteilung nun komplett überarbeitet und aktualisiert wurde. Von der Steinzeit bis in die Römerzeit reichen die hier präsentierten Exponate – das sind eindrucksvolle 7.000 Jahre Geschichte in einem Raum. Ein besonderes Highlight stammt aus der Steinzeit: Es ist das derzeit einzige Lebensbild zur Münchshöfener Kultur, die von 4450 bis 3900 v.Chr. im bayerischen Donaunraum verbreitet war. Sensationell ist die Feuersteinklinge aus dem Gardaseegebiet, der älteste transalpine Fund in Bayern. Sie stammt aus einem über 6.000 Jahre alten Grab, in dem eine Frau mit ihrem ungeborenen Kind bestattet wurde. Ein Besuch der neuen archäologischen Dauerausstellung ist auch für Familien interessant: Sowohl die begleitenden Videos als auch die Texte sind kindgerecht aufbereitet. Für jede Epoche – Steinzeit, Bronzezeit, Eisenzeit und Römerzeit – wurden aus Playmobil Maskottchen zusammengestellt. Eine Forscherinsel lädt zu Bastel- und Handwerksarbeiten ein. Bohren mit steinzeitlichen Techniken? Kein Problem. Einmal kleiden wir ein Steinzeitmensch? Auch das ist möglich dank zwei Sätze jungsteinzeitlicher Kleidung in Kindergröße zum selbst Anprobieren. Der Eintritt ist frei.

www.museum-dingolfing.de

FOKUS AUF – Besonderes aus Ostbayern**Die Kammer des wundervollen Leuchtens – über 115 Originale im Hinterglaseum in Hohenau**

Ein neues Museum in Hohenau widmet sich der Hinterglasmalerei im Bayerischen Wald. Diese besondere und anspruchsvolle Maltechnik wurde seit dem 18. Jahrhundert zunächst in Raimundsreut praktiziert und entwickelte sich im Laufe der Zeit zu einer bedeutenden Einkommensquelle für Raimundsreuter Familien. Sie fertigten zu Beginn des 19. Jahrhunderts jährlich bis zu 40.000 Hinterglasbilder und verkauften sie nach Süddeutschland sowie ins benachbarte Ausland. Das Glas kam aus der Glashütte Schönbrunn am Lusen. Bei Hinterglasmalerei wird das Bild auf Glas seitenverkehrt und von vorne nach hinten gemalt. Von vorne betrachtet verleiht das Glas dem Bild eine besondere Leuchtkraft. Über 115 Originale sind im neuen Hinterglaseum in Hohenau zu sehen. Das neue Museum am Lusen führt seine Besucher mit modernen Mitteln an die alte Handwerkstradition heran: Hörstationen, Videos und aufklappbare Informationstafeln laden zu einer Zeitreise ein und veranschaulichen die Anfänge der für den Bayerischen Wald bedeutenden Kunstform. Weitere Informationen unter www.das-raimundsreuter-hinterglasbild.de.

„Weils eben ned wurscht is“ – Weißwurst-Diplom in Bodenmais

Einmalig im Bayerischen Wald ist die Königliche Weißwurst-Schule in Bodenmais. In rund zwei Stunden werden hier alle Fragen rund um die Kultwurst beantwortet: Was ist drin und was darf rein? Längsschnitt, Kreuzschnitt oder doch Königsschnitt? Und was hat es mit dem Zwölfeläuten auf sich? Aufmerksame Seminarteilnehmer erhalten nach bestandener Theorieprüfung ein Weißwurst-Diplom und dürfen ihre frisch erworbenen Kenntnisse zur Weißwurstetikette sogleich anwenden. Der Preis pro Person beträgt 15,90 Euro. Darin enthalten sind ein Königliches Weißwurstseminar, zwei kesselfrische Weißwürste mit Breze und Getränk, ein Königliches Weißwurstkenner-Diplom und eine Autogrammkarte der amtierenden Bayerischen Weißwurstkönigin. Infos unter www.weisswurstkoenigin.de/seminar.

Rottaler Mostwochen – Streuobstwiesen entdecken und den Gaumen verwöhnen

Bad Birnbach (tvo). Kulinarisch spannend kündigt sich der Herbst im niederbayerischen Rottal an. Auf den Streuobstwiesen reift ungespritztes Obst heran, das traditionell zu Most verarbeitet wird. Ob pur als Getränk oder als Zutat in kreativer Küche, der süße Fruchtsaft erfreut sich großer Beliebtheit. Von 5. September bis 25. Oktober laden die Rottaler Mostwochen zum Kosten und Mitmachen ein. Vom Mostpressen über einen Kochkurs bis hin zum Edelbranddinner mit sechs Gängen – das bunte Programm bietet reichlich Gelegenheiten, die regionalen Leckereien ausgiebig kennenzulernen und zu genießen. Ein kurzweiliges Magazin zu den Rottaler Mostwochen mit komplettem Programm, schönen Rezepten und Direktvermarktern ist als PDF zum Download verfügbar unter www.badbirnbach.de