1 / 2022

agilis

pico

Ihr agilis-Fahrgastmagazin

GRATIS ZUM MITNEHMEN!

WINTERWELTEN

Das agilis-Winterheft

BÜCHER-SPEZIAL
Favoriten unserer Mitarbeiter

PORZELLANSTADT
Selb im Städteportrait

UPCYCLING & VINTAGE
Der neue Trend zum Alten

Liebe Leserinnen und Leser,

und, sind Sie gut ins neue Jahr gerutscht? Wir wünschen es Ihnen natürlich und hoffen, dass Sie sich trotz all der Herausforderungen der letzten beiden Jahre Ihren Optimismus und Humor bewahren konnten. Ein neues Jahr ist ja auch immer ein guter Anlass, mit guten Vorsätzen nach vorne zu blicken. Und ein Vorsatz, der nie verkehrt sein kann, ist sicher, neugierig zu bleiben und sich immer wieder auf neue Entdeckungsreisen zu begeben. Wie das aussehen könnte, dazu möchten wir Ihnen auch in dieser Ausgabe wieder so viele Tipps und Anregungen wie möglich geben.

Ein besonders lohnenswerter ist, wie wir finden, unser diesmaliger Quartalstipp: Die Stadt Selb lässt so manche größere Stadt vor Neid erblassen, und das nicht nur wegen ihrer weltberühmten Porzellankunst. Welche kulturellen, architektonischen, aber auch landschaftlichen Preziosen Sie dort erwarten, erfahren Sie auf den Seiten 8/9.

Der Tipp der Saison steht in dieser Ausgabe mal ganz im Zeichen der Literatur. Fünf unserer Mitarbeiter verraten Ihnen ihr absolutes Lieblingsbuch, eine Auswahl, die wir Ihnen natürlich auch als Empfehlung ans Herz legen möchten, vielleicht ja als Reiselektüre für Ihre nächste Zugfahrt...

Auf Seite 16 stellen wir, passend zur baldingen Fastenzeit, eine ganze Reihe an Möglichkeiten vor, wie man Körper und Seele durchs Fasten reinigen kann. Fasten bedeutet übrigens nicht zwingend, nur aufs Essen zu verzichten...

Und auf der Grünen Seite befassen wir uns mit der Frage, wie man alten Dingen wieder neues Leben einhauchen kann. Der Begriff "Upcycling" ist in aller Munde – doch was kann er alles bedeuten? Mehr dazu auf Seite 22.

Gute Fahrt und viel Spaß beim Lesen!
Ihr PICO-Team

agilis informiert

04
agilis informiert
- agilis gewinnt die Ausschreibung für das Netz Nord
- Interview mit einer Quereinsteigerin bei agilis
- #aufdenwegmachen –unsere Vorteils-Aktion für Sie

14
Unsere Streckennetze
Alle Strecken im Überblick

Hinweis:

Aufgrund der aktuellen Situation informieren Sie sich bitte vor Antritt Ihres Ausfluges über die derzeit gültigen Auflagen im Zug sowie über ggf. geänderte Öffnungszeiten und Besuchsregelungen des jeweiligen Reiseziels.

Inhalt

Unterwegs mit agilis

06
Freizeittipps
Vier ausgewählte Ausflugsempfehlungen in unseren Streckennetzen: Die Therme Bad Steben, die Museen in der Plassenburg, das Burgmuseum Parsberg und Kulchbauer's Bierwelt in Abensberg

08
Quartalstipp
Porzellanstadt Selb

12
Bücher-Spezial
Lieblingsbücher unserer Mitarbeiter

15
Winterwanderungen

Unterhaltung

10
Regionalverzehr
Winter-Bowl

11
Insiderwissen
Der Silberbrunnen

16
Fastenzeit
Tipps & positive Effekte des Fastens

17
Das agilis-Gewinnspiel

18
Fahrtzeitverkürzer
Spiel und Spaß für Erwachsene

20
Kinderseite

22
Die Grüne Seite
Vintage & Upcycling

QUALITÄT SETZT SICH DURCH!

Nach Netz Mitte geht nun auch für Netz Nord der Zuschlag an agilis

Im Grunde keine Überraschung, dass die Bayerische Eisenbahngesellschaft in der neuen Netzausschreibung das Netz Nord ab Dezember 2023 für mindestens zwölf weitere Jahre an uns vergeben hat. Schließlich belegt agilis im Qualitätsranking schon immer die vordersten Plätze. Dennoch freut es uns natürlich, denn es gibt uns die nötige Planungssicherheit für die nächsten großen Schritte in Richtung Zukunft. Eine Zukunft, die für Sie noch mehr Möglichkeiten und noch mehr Komfort bereithält!

FAHRPLANVERBESSERUNGEN

Um die Wartezeit beim Umstieg für Fahrgäste zu minimieren, werden die Verbindungen in der Region noch besser aufeinander abgestimmt. Außerdem führt die BEG auf mehren Strecken zusätzliche Fahrten für alle Verkehrstage ein. So werden Lücken im Stundentakt gefüllt, zum Beispiel auf der Regionalbahnlinie Coburg – Bad Rodach. Auf etlichen Strecken wird zudem der Abendverkehr verbessert, wie auf den Linien Forchheim – Ebermannstadt, Bamberg – Ebern und Coburg – Lichtenfels – Bayreuth.

NETZERWEITERUNG

Künftig reicht das agilis Netz Nord mit Hof - Gutenfürst auch über die bayerische Grenze hinaus bis nach Sachsen und soll sich auf der Strecke Hof – Selb-Plößberg – Aš/Asch – Cheb/Eger in Kooperation mit der Tschechischen Bahn CD auch nach Tschechien ausdehnen. Ein Schwerpunkt der Angebotsverbesserung liegt auf der Region Hof. Hier verkehren mehr Züge, sobald der neue Haltepunkt Hof-Mitte fertiggestellt ist. Dieser wird dann stündlich aus Münchberg, im zweistündigen Wechsel aus Helmbrechts und Neuenmarkt-Wirsberg sowie alle zwei Stunden aus Selb-Stadt angefahren. Sobald der Bau der Wendeanlage abgeschlossen ist, werden auch die Züge aus Richtung Tschechien dort halten. In den nächsten Jahren werden zudem zwei weitere Stationen im Netz Nord in Betrieb gehen: Forchheim-Nord und Bamberg-Süd.

WIR WACHSEN

Wachsen Sie mit uns! Bereits in den kommenden Monaten werden wir unseren Personalbestand massiv aufstocken. Beruflicher Hintergrund, Geschlecht oder Alter sind zweitrangig bei der Qualifizierung zum Triebfahrzeugführer (m/w/d) – es zählen Interesse am Beruf und Lernbereitschaft. Quereinsteigern aus wirtschaftlich schwächelnden Branchen bietet der Neustart als Lokführer bei agilis eine zukunftssichere Perspektive. Sie profitieren von einem unbefristeten Vertrag, einem tollen Betriebsklima, einem Ausbildungsgehalt von rund 2.450 € im Monat (nach der Ausbildung > 3.000 €), vielen weiteren Vorteilen sowie Sozialleistungen.

Gleich bewerben oder informieren unter:
www.agilis.de/karriere

WLAN

Genau wie in Netz Mitte können Sie sich auch in Netz Nord freuen: Alle unsere Fahrzeuge werden ab Dezember 2023 über kostenfreies WLAN verfügen.

QUEREINGESTIEGEN

Eine Frau setzt sich an die Zugspitze

Katharina Wimmer ist eine derjenigen, die den Sprung aus einem anderen Beruf zu agilis gewagt und geschafft haben. Seit ihrem Quereinstieg ist sie nun bei uns als Triebfahrzeugführerin beschäftigt und beweist, dass dieser Beruf keine reine Männerdomäne mehr ist. Wir haben sie nun einmal gefragt, wie sie eigentlich zu uns gefunden hat und ob sie sich in ihrem neuen Job denn auch wohl fühlt.

Was haben Sie vorher beruflich gemacht?
Ich habe als zahnmedizinische Fachangestellte gearbeitet.
Wie sind Sie auf die Idee gekommen, sich als Triebfahrzeugführerin ausbilden zu lassen?
Durch einen Umzug bin ich auf agilis gestoßen, daraufhin wollte ich unbedingt zur Eisenbahn. Als ich dann von der Qualifizierung erfahren habe, wollte ich das unbedingt machen. Ich war schon öfter mit agilis verreist und war immer begeistert vom Service und den super sauberen Zügen. Daher habe ich mich auch nur bei agilis beworben.
Was war für Sie ausschlaggebend den Schritt zu wagen?
Weil bei agilis alles so sympathisch und ansprechend war. Ich mochte ganz einfach dieses familiäre Betriebsklima.
Was denkt ihr Freundes- und Bekanntenkreis über Ihre Entscheidung?
Meine beste Freundin hat, als ich ihr davon erzählt habe, gleich gesagt „Das passt zu dir“. Als Zugbegleiterin konnte sie sich mich nicht vorstellen. Mein Opa als ehemaliger Beamter (Polizist) und Bahnfahrer war total stolz auf die erste Eisenbahnerin in der Familie!
Sind Sie stolz, sich als Frau für einen von Männern dominierten Beruf entschieden zu haben?
Ja, definitiv. Schon alleine, weil ich nicht groß und stark bin und das nun trotzdem schaffe, das macht mich nochmal ein bisschen stolzer.
Wie gehen die männlichen Kollegen mit Ihnen um?
Prima, die kümmern sich total gut um einen. Man begegnet sich absolut auf Augenhöhe.
Und wie ist das eigentlich mit dem ganzen „technischen Kram“?
Ja, das technisch anspruchsvollste war die Bremse – davor hatte ich schon ganz schön Respekt. Doch man bekommt alles ausführlich und verständlich erklärt, von daher, kein Problem!

#AUFDENWEGMACHEN

AGILIS VORTEIL

Sich auf den Weg zu machen ist eigentlich immer eine gute Idee, ob es um das Erreichen von beruflichen Zielen geht, oder einfach nur darum, mal wieder die eigenen vier Wände zu verlassen und etwas Schönes zu unternehmen. Und als kleiner zusätzlichen Anreiz läuft bei agilis die Aktion *#aufdenwegmachen*, mit der Sie sich vielerorts in unseren Netzen Vorteile sichern können.

Wie es funktioniert? Ganz einfach: Unter dem Link: ***www.agilis.de/aufdenwegmachen*** finden Sie eine Vielzahl unserer Partner, deren Freizeitangebote Sie besuchen können. Anschließend einfach hinfahren, Ihr tagesaktuelles Zugticket vorlegen und von einem der vielen Vorteile profitieren, die nun auf Sie warten. Das können Eintrittsrabatte, Gratisgetränke, kleine Geschenke und so manches mehr sein, die bequeme und nervenschonende Anfahrt mit dem Zug mal noch gar nicht mitgerechnet. Nun denn: Auf ins Freizeitvergnügen mit ihrem doppelt lukrativen Zugticket! Auf der folgenden Seite bei unseren Freizeittipps finden Sie bereits einige Beispiele für unsere Aktion.

FREIZEITTIPPS NORD

Therme Bad Steben

Ein Tag wie ein Goodfeel-Movie

Mitten im Herzen des Naturparks Frankenwald gelegen, macht sich diese Oase der Ruhe und Erholung die heilsamen Kräfte der Natur dieses besonderen Ortes zunutze: Aus gleich drei Quellen sprudelt in Bad Steben das kostbare Thermalwasser, jeweils mit unterschiedlichen Anteilen an wertvollen Spurenelementen. Das macht die Therme natürlich zu einem Magneten für alle, die sich diesen Reichtum nicht entgehen lassen wollen. Mindestens so reich ist übrigens auch das Angebot an Bädern, Saunen, Wellness-Angeboten und Anwendungen: Bereiche wie die "Duftgrotte" oder der "Pavillon des Fühlens und Hörens" sprechen sämtliche Sinne an, Solebecken und -inhalationsgrotte setzen auf die gesundheitsfördernden Effekte von Salzen. Sei es nun das kürzlich erst erweiterte Saunaland, seien es die abwechslungsreichen Wasserwelten oder der exquisite und in Deutschland einmalige Wellness-Dome, der mit seinen kleinen Becken auch bei Regenwetter echtes Lagunen-Strandfeeling aufkommen lässt – ein Besuch wird hier immer zum Wohlfühltag! Perfekt abrunden kann man diesen dann noch mit einer verwöhnenden Anwendung oder Massage im angeschlossenen Gesundheits- und Wellness-Zentrum. In den Sommermonaten pilgert der Sonnenanbeter auch gerne in das idyllisch gelegene Freibad, wo große Liegewiesen, tolle Rutschen, ein Beachvolleyball-Feld, eine Sommer-Stock-Bahn, traumhaftes Wasser, aber vor allem jede Menge Spaß auf ihn warten.

Mit agilis (RB 24) stündlich aus Richtung Hof nach Bad Steben. Die Therme ist über einen kurzen Fußweg (ca. 15 Minuten) vom Bahnhof erreichbar.

Therme Bad Steben
Badstraße 31
95138 Bad Steben

Telefon: 09288 / 960-0
info@therme-bad-steben.de
www.therme-bad-steben.de

*2,- € Eintrittsrabatt

BAYERN-TICKET
Infos unter: www.agilis.de/tickets
ab € 26,-

Museen auf der Plassenburg

Von uralten Mythen bis zur modernen Popkultur

Eine der mächtigsten Festungen Oberfrankens ist die Plassenburg in Kulmbach. Sie fasziniert nicht nur durch die imposante Anlage, den spektakulären Ausblick oder ihrem herrlichen Renaissance-Innenhof, sie ist auch Kulisse für sage und schreibe vier Museen und immer wieder wechselnde Ausstellungen. „Mensch, Monster, Maschine“ lautet der Titel der aktuellen Miniaturenausstellung, die wegen ihres großen Erfolgs noch bis Ende März verlängert wurde. Zwerge treffen hier auf Riesen, Elfen auf Feen, Zauberer, Hexen und Monster lauern an jeder Ecke. Viele Szenen aus „Hobbit“, „Der Herr der Ringe“ oder „Game of Thrones“ sind detailgetreu nachgestellt. Es sind aber nicht nur die Mythen der Vergangenheit, sondern auch die der Zukunft, die sich hier manifestieren: So läuft man zum Beispiel alten Bekannten wie Luke Skywalker oder Meister Yoda über den Weg, ja, sogar einer Stormtrooper Rüstung in Originalgröße! Gegenüber im Landschaftsmuseum wird es dann im wahrsten Sinne „unglaublich“: die dortige Ausstellung „Hexen, Werwölfe, Untote“ entführt einen in die Zeit, in der das „Böse“ noch als existent begriffen wurde. Man erfährt, was es mit Mythen um Untote und Wiedergänger auf sich hatte. Marterinstrumente, die zur „peinlichen Befragung“ benutzt wurden, machen in grausiger Anschaulichkeit deutlich, was die Hexenverfolgung für die Betroffenen bedeutete. Aber auch dem sagenhaften kopflosen Junker, „schreienden Schädeln“ oder gefährlichen Fabelwesen darf man hier furcht-, da gefahrlos, ins Auge blicken.

Mit agilis (RB 24) stündlich aus Richtung Coburg und Bayreuth nach Kulmbach. Die Burg Plassenburg ist ab dem ZOB (gegenüber Bahnhof) mit der Stadtbuslinie 5 oder in einem kurzen Fußweg (ca. 20 Minuten) erreichbar.

Stiftung Landschaftsmuseum Obermain
Festungsberg 27
95326 Kulmbach

Telefon: 09221 / 947505
museumsshop@stadt-kulmbach.de
www.plassenburg.de

ab € 26,-
BAYERN-TICKET
Infos unter: www.agilis.de/tickets

**1,-€ Eintrittsrabatt für Erwachsene im Landschaftsmuseum Obermain und Deutschen Zinnfigurenmuseum

FREIZEITTIPPS MITTE

Burgmuseum Parsberg

Geschichte in geschichtsträchtigen Mauern

An Erhabenheit steht die Burg Parsberg der Plassenburg in nichts nach. Seit Menschengedenken thront sie auf ihrem Felsplateau – ihre bewegte Geschichte reicht bis ins 13. Jahrhundert zurück. Im unteren Burgteil wurde über 30 Jahre hinweg in den Räumen der mittelalterlichen Anlage ein Museum auf moderner konzeptioneller Grundlage aufgebaut. Eine historische, volkskundliche und eine zeitgeschichtliche Sammlung präsentiert museumspädagogisch aufbereitet auf rund 1.200 m² die Entwicklung der Region und das Leben der Menschen von der Vorgeschichte bis zur Neuzeit. Im Erdgeschoss wird durch die Entstehung der regionalen Landschaft über Jura, Eiszeit, Stein- und Metallzeiten, das Rittertum sowie die Stadtgeschichte geführt. Der 1. Stock beherbergt die volkskundliche Abteilung, gegliedert in die Bereiche Handwerk, Textil, Religion, Wohnen und Kunst. Unterhaltsam und informativ zeigt sie Arbeitstechniken, wie die Entstehung des Rades oder die Schritte vom Faden bis zur fertigen Kleidung, veranschaulicht durch zahlreiche hochwertige Exponate wie eine historische Wohnküche, ein Schlafgemach oder Utensilien für die Geburtshilfe. In weiteren Räumen sind Werke von regionalen Malern zu bewundern. Die historische Abteilung schließlich widmet sich der Reichsgeschichte und deren Auswirkung auf die Region, und geht auch der Frage nach, wie Hitler das Volk durch gezielte Propaganda und Täuschungsmanöver zu Nationalsozialisten machte. Eine wichtige Sammlung, die nicht nur Vielfalt bietet, sondern auch thematisch in die Tiefe geht.

Mit agilis (RB 51) stündlich aus Richtung Regensburg und Neumarkt nach Parsberg. Die Burg ist durch einen kurzen Fußweg (bergauf) vom Bahnhof Parsberg erreichbar.

Burg Parsberg
Burgstraße 24
92331 Parsberg

Telefon: 09492 / 1505
museum@burg-parsberg.de
www.burg-parsberg.de

*kostenloser Audioguide fürs Museum

RVV TAGES-TICKET 2
Infos unter: www.agilis.de/tickets
ab €5,50

Kuchlbauer's Bierwelt

Hundertwasser und so manches Bier

Man könnte meinen, man hätte bereits ein paar Bier zuviel konsumiert, wenn man den Kuchlbauer Turm zum ersten Mal vor sich aufragen sieht. So fernab jeder gewohnten Realität wirkt dieses wundersam-märchenhafte Etwas, dass man schon mal an der eigenen Wahrnehmung zweifeln kann. Doch genau für solche Extravaganzen liebt man schließlich den berühmten österreichischen Künstler Friedensreich Hundertwasser, dessen lebhafter Fantasie dieses Projekt entsprungen ist. Und so bizarr sich dieses 35 Meter hohe Gebäude in den Himmel schraubt, so ungewöhnlich ist auch sein Standort: Mit einer Brauerei verbindet man ja wohl eher Bodenständiges. Tja, so kann man sich irren: Der Weissbierspezialist Kuchlbauer scheint keinerlei Problem damit zu haben, ihre uralte Brautradition mit solch erfrischender Kunst zu vermählen. Bei einer Führung durch Kuchlbauer's Bierwelt erfährt man alles über die jahrhundertealte Geschichte einer der ältesten Brauereien der Welt und erhält einen Einblick in das Schaffen von Friedensreich Hundertwasser. Auf eigene Faust kann man dann den Turm erkunden, von dessen UFO-artiger Kuppel sich die tolle Aussicht über Abensberg genießen lässt, und wird danach noch mit einem Weißbier im Biergarten am Fuße des Wahrzeichens belohnt. Wer noch tiefer in die Welt von Hundertwasser eintauchen will, muss nicht lange suchen: Das KunstHausAbensberg ist schwer zu übersehen, trägt es doch ebenfalls die unverkennbare Handschrift des Künstlers. Auf 12 Ebenen kommt man hier seinem Leben und Werken ganz nah.

Mit agilis (RB 15/RB 17) stündlich aus Richtung Regensburg und Ingolstadt nach Abensberg. Die Brauerei zum Kuchlbauer ist vom Bahnhof Abensberg in einem 5-minütigen Fußweg erreichbar.

Brauerei Zum Kuchlbauer
Römerstraße 5-9
93326 Abensberg

Tel.: 09443 / 910150
besucherinfo@kuchlbauer.de
www.kuchlbauer.de

ab €5,50 **RVV TAGES-TICKET 2**
ab €26,- **BAYERN-TICKET**
Infos unter: www.agilis.de/tickets

**1,- € bzw. 1,50 € Eintrittsrabatt

SELB

Porzellan- und Designstadt

Porzellanstadt – das hört sich bereits äußerst märchenhaft an. Wie ein sagenumwobener und verheißungsvoller Ort, gänzlich gefertigt aus jener prächtigen, elfenbeinfarbenen Substanz. Nun ja, ganz so ist es natürlich nicht, Selb ist nicht aus Porzellan. Aber: Porzellan ist aus Selb! Und zwar so vollendetes Porzellan, dass dieses kleine Städtchen damit weltweit von sich reden macht. Rund um den Globus ist es für Kenner und Liebhaber des "weißen Goldes" ein klangvoller Name. Berühmte Marken wie Hutschenreuther oder Rosenthal gründeten sich hier und sind auch maßgeblich dafür verantwortlich, dass sich das kleine, verschlafene Weberstädtchen von einst zu dem lebendigen und stattlichen Zentrum für Kunst und Kultur gemausert hat, das es heute darstellt. Begeben wir uns also gemeinsam auf einen kleinen "Selb-Findungs-Trip" und entdecken die Stadt, die so viele große Meister der Porzellankunst zu ihren unsterblichen Werken inspiriert hat.

Lange war nichts zu ahnen von der glorreichen Blüte, die Selb einmal erreichen sollte. Erstmals im 13. Jahrhundert erwähnt, führte die kleine Marktgemeinde über Jahrhunderte hinweg ein beschauliches, doch recht unscheinbares Dasein, bis – ja, bis zu jenem Schicksalstag im März 1856, der alles verändern sollte. Der Tag, der als der "große Selber Brand" in die Annalen einging, und dessen verheerende Flammen einen großen Teil der Stadt in Schutt und Asche legten. So apokalyptisch diese Katastrophe auch über Selb hereinbrach, sollte sie dennoch den Beginn einer phönixgleichen Wiederauferstehung markieren: Nur ein Jahr nach der Feuersbrunst gründete der Unternehmer Lorenz Hutschenreuther die erste Porzellanfabrik in Selb. Mit neuer wirtschaftlicher Perspektive und dem Willen, sich nicht unterkriegen zu lassen, machte die Stadt nun eine rasante und schier unfassbare Entwicklung. Schnell sprach sich die exzellente Qualität der hiesigen Porzellankunst herum. Das wiederum lockte weitere, heute große Namen wie Franz Heinrich oder Philipp Rosenthal an, und in einer Mischung aus gegenseitiger Inspiration und konkurrierendem Ehrgeiz wuchsen die Manufakturen immer weiter über sich hinaus, immer feiner und raffinierter wurden Entwürfe und Dekor. Der Erfolg ließ nicht lange auf sich warten: Selb stieg zum Zentrum der Deutschen Porzellanindustrie empor, Könige und Fürsten wurden zu begeisterten Stammkunden. Und bis heute schlagen weltweit Sammlerherzen höher, wenn sie ein seltenes Stück mit den berühmten Marken aus Selb ergattern konnten. Eine kleine Stadt im Fichtelgebirge hatte die Aufmerksamkeit der Welt erregt.

Porzellan auf Schritt und Tritt

Wie nichts anderes hat der edle Werkstoff diese Stadt also geprägt, und auch wenn Selb, wie oben erwähnt, natürlich nicht komplett aus Porzellan besteht – ganz so abwegig ist die Vorstellung nun auch wieder nicht, denn es gibt wohl kaum eine andere Stadt, in der man Porzellan so häufig im Stadtbild vorfindet wie hier. Prominentestes Beispiel dafür ist wohl der Porzellanbrunnen. Der markante Blickfang ist das sprichwörtliche Glanzlicht des Martin-Luther-Platzes, über 60.000 Porzellanplättchen erstrahlen hier in herrlichen Gold-, Türkis- und Blautönen, gekrönt von einer Säulengruppe, welche die Schlote der Porzellanfabriken symbolisiert. Eine weitere Sehenswürdigkeit kommt der Idee einer Stadt aus Porzellan noch näher, denn hier liegt es buchstäblich auf der Straße: Das Porzellangässchen breitet sich als ein prachtvolles Mosaik aus abertausenden Porzellanteilchen vor dem verblüfften Spaziergänger

KONTAKT

Tourist-Information
Ludwigstraße 29
95100 Selb

Tel.: 09287 / 956385
info@selb.de
www.selb.de

facebook.de/StadtSelb
instagram.com/stadt.selb

aus und bietet nicht nur einen überwältigenden Anblick, sondern auch ein erhabenes Gefühl, darauf wandeln zu dürfen – nicht ohne einen mitleidigen Gedanken an all die Hollywood-Stars samt ihrer billigen roten Teppiche. Deutlicher, als seine Straßen damit zu pflastern, kann eine Stadt seine innige Beziehung zu diesem kostbaren Material wohl kaum ausdrücken. Außer vielleicht noch damit, die eigene Geschichte in Porzellan zu gießen. Mit dem Hutschenreuther-Relief, zu bewundern am Welzel-Haus, hat man genau dies umgesetzt: Drei großflächige Hauptbilder auf Porzellanfliesen und mehrere kleinere Darstellungen entführen einen in die Stadthistorie, von ihrer ersten urkundlichen Erwähnung über den großen Brand bis hin zu den entscheidenden Stationen, die Selb in die berühmte Porzellanstadt verwandelten. Eine wunderschöne Liebeserklärung an die Stadt und ans Porzellan, auf das man hier alle Nase lang stößt, sei es in Form von Straßenschildern, oder auch dem Porzellan-Glockenspiel im Rathaus. Wie lebendig die Porzellankultur in Selb jedoch bis heute ist, zeigt am eindrucksvollsten das Porzellanikon: Als größtes Porzellanmuseum Europas verteilt es sich auf zwei Standorte: Das nahe gelegene Hohenberg an der Eger, wo sich in der ehemaligen Direktorenvilla von Hutschenreuther eine Sammlung mit über 10.000 formvollendeten Exponaten bewundern lässt, und Selb selbst, wo der Schwerpunkt auf der technischen Fabrikation liegt. Hier findet man sich zwischen gigantischen historischen Dampfmaschinen und Brennöfen wieder und bekommt faszinierende Einblicke in die damaligen Herstellungsprozesse, unter anderem auch durch Live-Vorführungen ehemaliger Porzelliner, die zeigen, wie anspruchsvoll es ist, etwa einen Becher zu drehen oder eine Zuckerdose zu gießen.

Und sonst so?

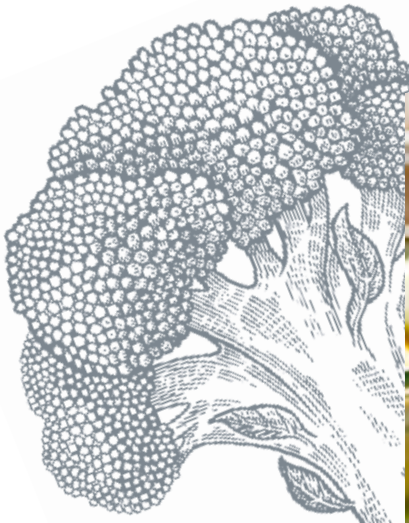
Auch wenn das Porzellan natürlich das Erste ist, an das man bei Selb denkt, ist es bei weitem nicht das einzige, das diese Stadt sehenswert macht. Der Boom, der von den Manufakturen ausging, wirkt sich selbstredend auch bis heute äußerst segensreich auf die gesamte Stadt aus. Folglich findet sich hier auch eine extrem hohe Dichte an architektonischen wie kulturellen Highlights, die Selb zu einer echten Perle unter den Städten Deutschlands machen. Beispielsweise hat die Stadt ihr eigenes Theater, das, was die spektakuläre Architektur sowie die Vielfalt des Kulturangebots betrifft, für eine Stadt in seiner Größe seinesgleichen sucht. Auch die vielen historischen Gebäude, Kirchen und einladenden Plätze, meist geschmückt mit bezaubernden Brunnen, die das Stadtbild prägen, tragen zum besonderen Reiz dieses außerordentlich liebenswerten Städtchens bei. Es ist wirklich erstaunlich, wie man hier ständig förmlich über Verblüffendes, Unerwartetes und Zauberhaftes stolpert. Mal ist es einer der fantasievollen Skulpturenparks, mal strahlt einem eine riesige Häuserfront in leuchtenden Regenbogenfarben entgegen, dann steht man plötzlich vor einem echten Hundertwasser-Haus, einer gewagt-futuristischen Spiegelfassade oder einem hohen Bürokomplex im Stil von Antoni Gaudí. Und langsam bekommt man das Gefühl: Selb ist eigentlich eine als Kleinstadt getarnte Künstlerkolonie, in der diese kreativen Geister ihrer Schöpferkraft freien Lauf lassen können und in der Postmodernes und Ausgefallenes sich ganz spielerisch und unbefangen in das ebenso liebevoll gepflegte reiche historische Fundament der Stadt einfügt.

Natur & Kultur

Der Immobilienmakler weiß: Ein Objekt kann noch so schön sein, wenn es fünf Meter neben einer Schnellstraße liegt, ist es nur halb soviel wert. Genauso verhält sich das auch mit Städten, aber auch hier kann Selb punkten: Es ist nicht nur selbst ein echtes Schmuckstück, es liegt auch noch inmitten herrlichster Natur. Der Ruf des Fichtelgebirges ist wegen seines Reichtums an landschaftlichen Schönheiten legendär und macht es zu einem der beliebtesten Erholungs- und Wandergebiete des Landes. Hier hinein schmiegt sich die Stadt und lockt nicht nur mit ihren eigenen Reizen, sondern auch mit denen ihres unmittelbaren Umlandes. Dass in einer kulturell so reichen Stadt auch viele interessante Events stattfinden, sollte nun eigentlich nicht mehr verwundern. Da wären beispielsweise die Grenzland-Filmtage, ein kleines, doch für internationale Künstler wichtiges Festival. Mittelalter-Fans dagegen ist Selb wohl weniger wegen des Porzellans, sondern wegen des "Festival-Mediaval" ein Begriff, das sich rühmt, das größte Mittelalterfest Europas zu sein, und auf dem neben allerlei mittelalterlichem Getümmel auch viele internationale Musikgrößen zu erleben sind. Weitere Highlights sind das Fest der Porzelliner und das Selber Heimat- und Wiesenfest, doch auch sie bilden nur ein Bruchteil der kulturellen Vielfalt ab, die Selb zu bieten hat.

Mit agilis (RB 96) stündlich aus Richtung Hof nach Selb. Alle Sehenswürdigkeiten erreichen Sie fußläufig ab dem Bahnhof.

BAYERN-TICKET
Infos unter: www.agilis.de/tickets
ab €26,-



In der kalten Winterzeit hat es unser Körper beim Essen gern warm und herzhaft. Eintöpfe, Suppen oder Schmorbraten stehen da hoch im Kurs, sind aber oft langwierig in der Zubereitung und liegen teils auch schwer im Magen. Unser Vorschlag – auch um mal etwas Abwechslung auf den Teller zu bekommen – ist daher eine genauso leckere und gesunde wie schnell und einfach zubereitete Winter-Bowl. Und das Schöne daran ist: Je nach Lust und Laune lässt sich das Rezept auch beliebig mit anderen Zutaten erweitern.

WINTER-BOWL

Draußen kalt – drinnen warm!

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Avocado
- 1 Brokkoli
- 2 TL Essig & Oliven-Öl
- 2 EL frische Kresse
- 2 Karotten
- 1 Dose Kickererbsen gegart
- 2 TL Kümmel
- 3 EL Nüsse und Samen
- 150 g Süsskartoffeln
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- 250 g Tofu natur oder geräuchert
- Saft einer Zitrone

1. Ofen auf 180° vorheizen, Karotten schälen, in Stücke schneiden, den Brokkoli in kleine Röschen hacken, Süßkartoffeln mit Schale in Scheiben schneiden. Alles in einer gefetteten Ofenform platzieren und mit Kümmel, Salz und Pfeffer bestreuen. Dann mit Bratöl beträufeln, gut durchmischen, 20-30 Min in den Backofen bei 180° geben, dabei gelegentlich rühren. Danach auf die Seite stellen und abkühlen lassen.
2. Während das Gemüse gart, Tofu würfeln und mit etwas Öl von allen Seiten anbraten. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, gut mit frischem Wasser spülen und abtropfen lassen. Eine reife Avocado aufschneiden und in Scheiben schneiden.
3. Die fertigen Zutaten in einer Schüssel anrichten und nach Belieben noch mit Tahini, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer, frischer Kresse, Nüsse und Samen bestreuen.

UNSER BUCHTIPP!

Welche Fülle und Vielfalt in oft verschmähten Wintergemüsen, letzten Früchten und wärmenden Gewürzen steckt, beweisen die 80 Rezepte in "Wärmende Winterküche" von Claudia Seifert und Sabine Hans. Eine junge, frische, kreative Küche für jeden Tag – abwechslungsreich, frech kombiniert, einfach in der Zubereitung und begleitet von stimmungsvollen Winterimpressionen. Ein Buch, das Lust macht auf Kochen und Genießen im Winter. Erschienen im AT Verlag; 26,90 €.

Wer Selb schon mit eigenen Augen gesehen hat (oder unseren Quartalstipp dazu gelesen hat), der weiß um die fantastische und märchenhafte Aura, die diese Stadt umgibt. Dass sie es zu solch einer künstlerischen Blüte gebracht hat, lässt auf die außerordentlich rege Fantasie der Menschen in dieser Gegend schließen. Und so sollte auch die Unzahl an mythischen und sagenhaften Erzählungen nicht verwundern, die sich um Selb und seine Umgebung ranken, und von denen so manche bis in die heutige Zeit überleben konnten. Und das ist eine gute Sache. Denn spätestens der immense Erfolg von Superhelden-Filmen zeigt es uns ja: Egal, wie aufgeklärt und rational sich eine Gesellschaft gibt, die Menschen brauchen das Mysterium, vielleicht, weil es sie daran erinnert, was tief ihn ihnen selbst an geheimen Schätzen verborgen liegt. Und wie es der Zufall will: Um einen verborgenen Schatz geht es auch in unserer Geschichte.

DER SILBERBRUNNEN

Wie gewonnen, so zerronnen

In der Nähe des Silberbrunnens am Hengstberg lebte einst ein Köhler und wie es bei Köhlern üblich, war seine Situation nicht die rosigste, mehr schlecht als recht brachte er seine Familie durch. Nun gab es Gerüchte, dass die Erde um den Silberbrunnen herum reich an Gold und Silber wäre, aber so sehr er sich auch mühte, etwas davon zu entdecken, war doch alles vergebens. Eines schönen Sommertages saß er nun während der Frühstückspause auf einem Stein und verzehrte sein Stück trockenes Brot. Da stand plötzlich wie aus dem Boden gewachsen ein Zwerglein neben ihm, sah ihn aus seinen entzündeten Äuglein bittend an und tippte auf das Brot. Der Köhler verstand und brach ihm ein Stück ab. Der Zwerg zerkrümelte es und stopfte sich die Brösel gierig in die Backen. Doch gleich darauf zupfte er den Köhler am Ärmel und deutete mit dem Kopf nach dem Walde. Gespannt folgte dieser dem Männlein, bis sie vor einem Felsen mit einer Tür darin standen, die der Köhler hier nie zuvor gesehen hatte. Sie sprang auf, und ein niedriger, finsterer Gang zeigte sich, in den das Zwerglein den verblüfften Mann nun hinter sich her zog. Wohl hundert Schritte tappte er in der Finsternis voran, doch allmählich wurde es heller, der enge Stollen weitete sich und endlich standen sie in einer geräumigen Höhle. In den Wänden glänzte edles Gold in langen Adern, während auf dem Boden große Truhen voll Gold- und Silberstücken, Ringen und Schmucksteinen wirr durcheinander standen. Der Zwerg zupfte den Köhler an der Jacke und flüsterte ihm ins Ohr: "Nimm so viel du willst; doch ehe du die Erde wieder betrittst, tu, was ihr in euren Kirchen tut!" – womit wohl ein kleines Gebet oder eine Bekreuzigung gemeint war. Dem Köhler aber wurde ganz wirr im Kopf, er sah das gleißende Gold und hörte nur, dass davon sein sei, so viel er wolle. Wie ein Trunkener taumelte er zwischen den Kästen umher und stopfte alle Taschen bis zum Bersten voll. Dann stürzte er hinaus, ohne sich umzusehen. Als das Tor mit lautem Krachen zuschlug, meinte er, ein langgezogenes Schreien wie das eines Kindes hinter sich zu vernehmen und plötzlich begann sein Körper da, wo ihm die Schätze anlagen, zu brennen, wie von Feuer verzehrt. Mit großen Schritten eilte er dem Bächlein zu, das dem Silberbrunnen entfloss, warf sich hinein und wälzte sich, bis der Schmerz nachließ. Doch als er danach in seine Taschen nach den Schätzen griff, waren sie nur noch mit Schlacke gefüllt, so sehr er auch alle Taschen durchwühlte. Da fiel ihm wohl ein, was er in seiner Habgier vergessen hatte. Aber nun war es zu spät und auch die Felsentür war für immer verschwunden. Soweit die Geschichte, wie sie erzählt wird. Deuten kann man sie natürlich erstmal als einen Aufruf zur Frömmigkeit. Doch man kann es auch anders verstehen: Der Mann hat für seine gute Tat großen Geldsegen als Lohn erwartet, hätte er durch sein Gebet aber Demut gezeigt, hätte er gemerkt, dass der wahre Schatz "im Inneren" liegt.

LIEBLINGSLEKTÜREN

Eine kleine interne Literatur-Umfrage

"Ein Haus ohne Bücher ist arm", bemerkte Hermann Hesse einst auffallend richtig und spricht den meisten von uns damit bis heute aus tiefster Seele. Denn wer will schon ernsthaft bestreiten, dass das Buch die genialste Erfindung aller Zeiten ist? Ein bisschen Papier, ein wenig Druckerschwärze, 26 Buchstaben – mehr braucht es nicht, um ein Universum an Universen zu erschaffen, von denen uns jedes einzelne fesseln, aufheitern, trösten, aufrütteln, erhellen, ja, fast vollständig in sich aufsaugen kann. Und einige davon sind für einige von uns wie ein guter Freund, der einen das gesamte Leben begleitet und den man umso mehr lieb gewinnt, je öfter man ihn besucht. Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit, wenn die Tage kurz und die Abende lang sind, ist eine gute Gelegenheit, die Nase mal wieder in ein Buch zu stecken. Und wenn Sie gerade keine Idee haben, in welches – wir haben intern einmal ein bisschen herumgefragt, was unsere Kollegen denn so an Lektüre empfehlen könnten. Hier nun also unsere kleine Auswahl der aktuellen "agilis-Lieblingsbücher":

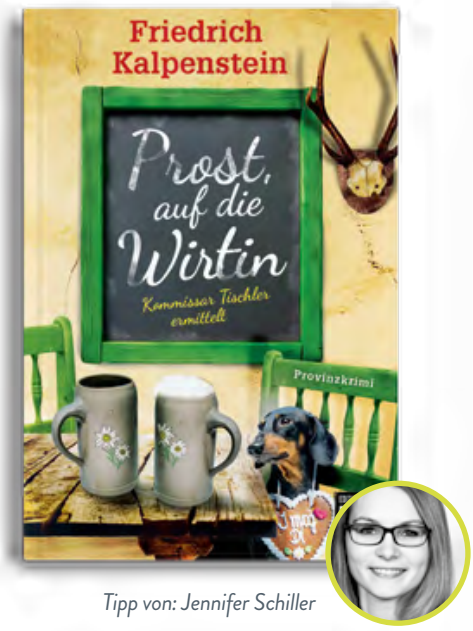
Tipp von: Katharina Ziegler

Der Gesang der Flusskrebse

Delia Owens

Ein Todesfall in einer ruhigen Küstenstadt und ihre Bewohner sind sich einig: Schuld ist Kya, das Mädchen, das alleine im Marschland mit seinen Salzwiesen und Sandbänken lebt. Sie kennt dort jeden Stein, jedes Tier und jede Pflanze. Als sich zwei junge Männer für die wilde Schöne interessieren, nimmt ihr Leben eine folgenschwere Wendung... Die eindringliche und atmosphärische Erzählung führt uns vor Augen, dass es nie zur Gänze gelingt, der eigenen Kindheit zu entkommen, geschweige denn der Macht und den Mysterien der Natur etwas entgegensetzen zu können. Ein fantastisches Debüt zwischen Kriminalgeschichte, Coming-of-age-Story und Naturerzählung.

"Selten ein Buch gelesen, das einen so in den Bann zieht und bei dem man sich direkt an den Ort des Geschehens versetzt fühlt."



Tipp von: Jennifer Schiller

Prost, auf die Wirtin

Friedrich Kalpenstein

Warum muss es gerade ein Sonntag sein, als die Wirtin des Alpendorfes im nahe gelegenen Wäldchen tot aufgefunden wird? Hauptkommissar Tischler, soeben aus München in die Gegend versetzt, beginnt seine Ermittlungen. Der Stadtmensch bekommt es erstmals mit der schrulligen, aber herzlichen Landbevölkerung zu tun. Daneben muss er sich mit Polizeiobermeister Fink und seiner übereifrigen Art herumschlagen. Je tiefer er in die scheinbare Dorfidylle eintaucht, umso mehr merkwürdige Einblicke tun sich hinter der freundlichen Fassade des Ferienortes auf... Friedrich Kalpenstein ist waschechter Bayer und lebt im Ampertal. Seine Leidenschaft fürs Erzählen entdeckte er durch die Gutenachtgeschichten für seinen Sohn.

"Wer Eberhofer mag, wird darüber auch lachen"

Tipp von: Irmgard Wildangel

Slow Horses

Mick Herron

River Cartwright, ein ausgemusterter Agent, hat die Nase voll, nur noch Müllsäcke zu durchsuchen und abgehörte Telefonate zu transkribieren. Er wittert seine Chance, als ein pakistanischer Junge entführt wird und live im Internet enthauptet werden soll. Doch je weiter er in den Fall vordringt, umso mehr Ungereimtheiten tauchen auf. Er arbeitet gegen die Zeit, und jeder der Beteiligten, selbst sein eigener Chef, scheint seine eigenen Pläne zu haben... Mick Herron studierte Englische Literatur in Oxford, wo er auch lebt. Seine in London spielende ›Jackson-Lamb‹-Serie wurde mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

"Spannend geschrieben mit einer tüchtigen Prise britischen Humors"

Tipp von: Jennifer Raab

Der Zauber zwischen den Seiten

Cristina Caboni

Seit sie denken kann, ist Sofia von Büchern fasziniert. Sie liebt das Rascheln der Seiten, den Geruch des Papiers, vor allem aber die Welten, die der schüchternen Frau helfen, darin einzutauchen und der Realität zu entkommen. Als sie eines Tages ein altes Buch kauft, findet sie darin enthaltene Aufzeichnungen einer gewissen Clarice, die Mitte des 19. Jahrhunderts gelebt hat und viel mit ihr gemeinsam zu haben scheint. Um mehr über sie zu erfahren, reist Sofia quer durch Europa und stößt dabei nicht nur auf eine unglaubliche Liebesgeschichte, sondern findet endlich auch ihr eigenes Glück... "Der Zauber zwischen den Seiten" ist Cristina Cabonis viertes Buch, bekannt wurde sie mit ihrem Debüt "Die Rosenfrauen", das wochenlang auf den Bestsellerlisten stand.

"Mitreißend, einfühlsam und spannend geschrieben"

Tipp von: Stefan Köglmeier

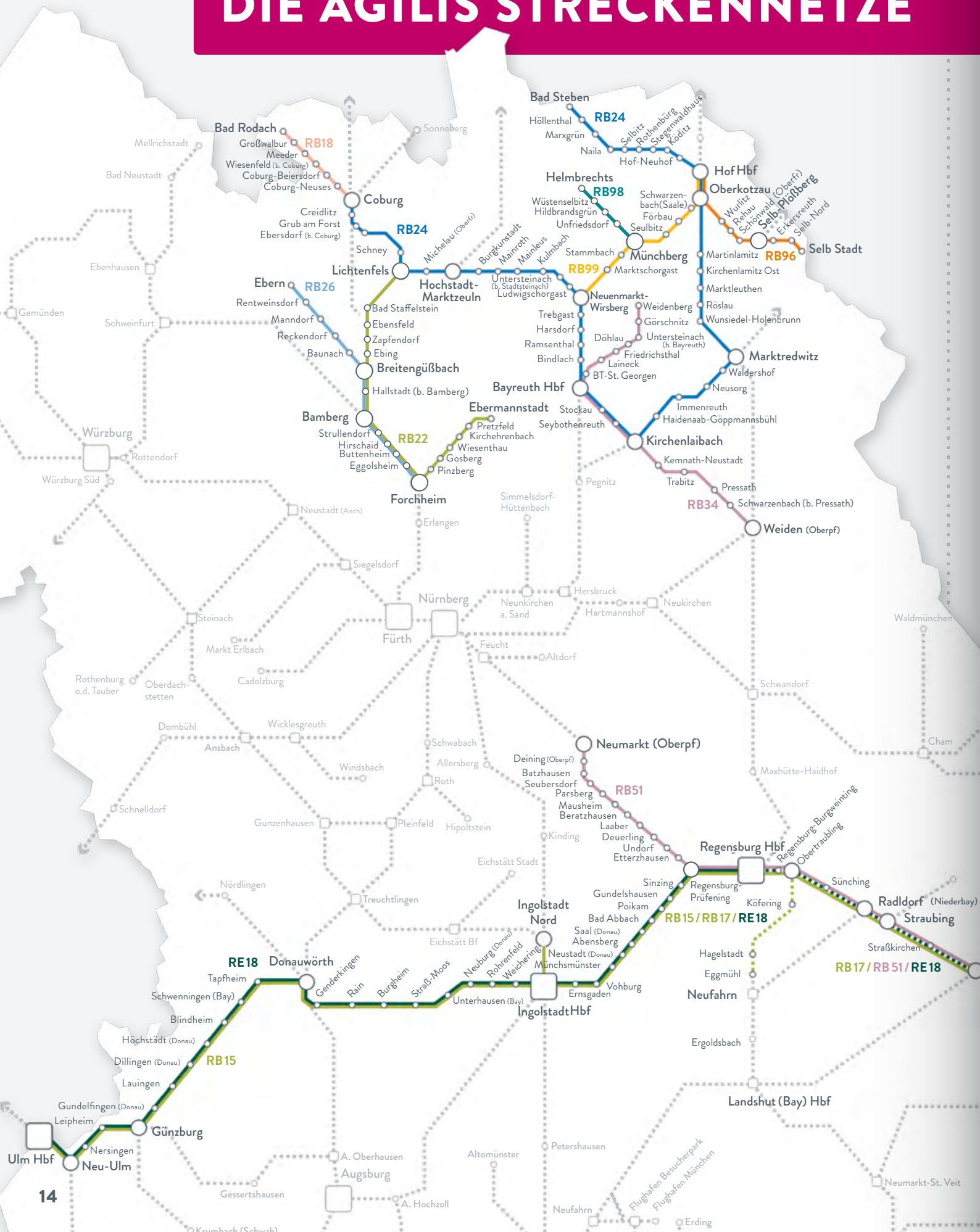
Hotel kann jeder

Andreas Austilat

"Meine Frau stammt aus einer Camper-Familie. Ich wusste nicht, was das bedeutet. Mein Gott, ich war verliebt, da hört man nicht immer so genau hin. Die Fotos von diesem zahnsteinfarbenen Ei, das ihr Vater hinter dem Auto herzog und in dem sie die Sommer ihrer Kindheit verbracht hat, hielt ich für farbstichige Erinnerungen aus ihrer Vergangenheit. Ich hatte ja keine Ahnung, dass dies mal meine Gegenwart werden würde..." Autor diese lustigen Plädoyers für das mobile Urlaubsvergnügen ist Andreas Austilat, stellvertretender Leiter des Ressorts Sonntag beim Tagesspiegel. Regelmäßig erscheint dort seine beliebte Kolumne "Meine Frau, ihr Garten und ich". Er ist verheiratet, hat Kinder und lebt in Berlin – wenn er nicht gerade mit dem Wohnwagen unterwegs ist.

"Saumäßig lustige Situationskomik, jeder, der Camping mag, findet sich hier wieder."

DIE AGILIS STRECKENNETZE



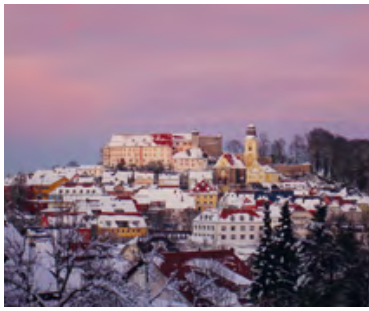
WINTERWANDERUNGEN*

***Da nach wie vor nur wenige Veranstaltungen stattfinden können, möchten wir Ihnen anstelle des Eventkalenders ein paar Anregungen für besonders lohnenswerte Wanderwege in beiden Netzen geben und wünschen viel Spaß, gutes Wetter und tolle Eindrücke!**

NETZ MITTE

MALERWEG BEI PARSBERG

Wer auf dem Malerweg wandert, sollte eine Kamera dabeihaben. An den Wegstationen zeigen Bilderrahmen, wo schon Maler gesessen sind, um die Szenerie auf ihrer Leinwand einzufangen. Pittoreske Landschaften, zauberhafte Kleinode und die Schwarze Laber begleiten Sie auf Ihrer Wintertour zwischen Parsberg, Klapfenberg, Eichenhofen und Darshofen. Der Weg hat vier Wegevarianten von neun bis 18 Kilometern Länge und passt sich Lust, Wanderlaune und Wetter an. Bevor es ab dem Bahnhof Parsberg wieder nach Hause geht, genießt man die gemütliche Einkehr in einem der Gasthäuser in Parsberg.



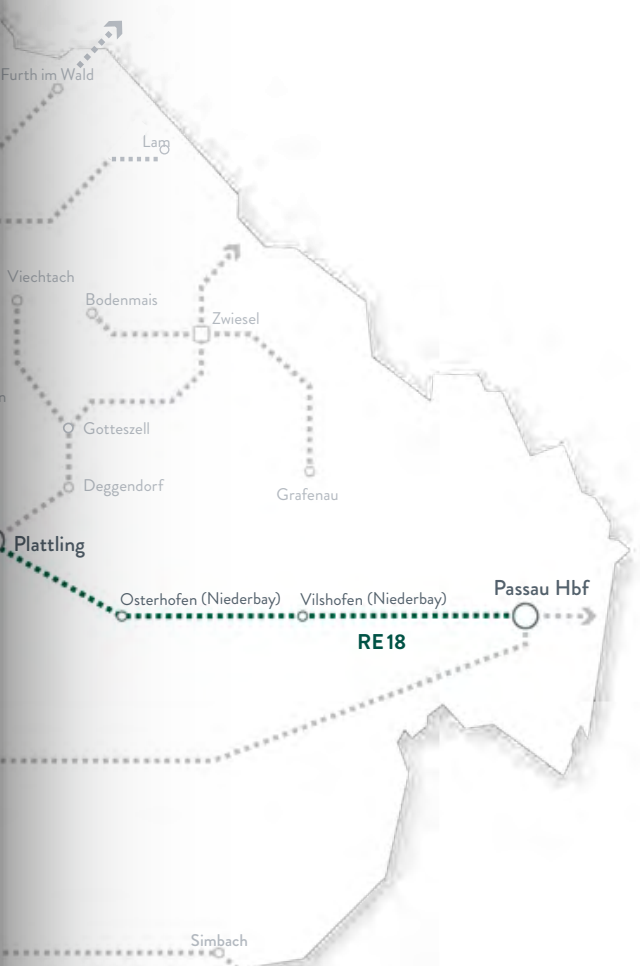
Informationen: www.tourismus-parsberg.de/freizeit-tipps/wandern

Bahnhof: Parsberg
Startort: Parsberg
Schwierigkeit: mittlere Tour
Dauer: ca. 5 Stunden
Gesamtlänge: 19,2 km

NETZ NORD

RUNDWANDERWEG 1 AN DER TAURITZMÜHLE

Der Rundwanderweg beginnt an der Tauritzmühle. Hier gibt es hervorragende Parkmöglichkeiten. Die Wanderung beginnt vom Nebenhaus der Tauritzmühle aus, zunächst auf einem Feldweg Richtung Norden. Nach ca. 200m erfolgt eine Abzweigung nach rechts. Zwischen idyllischen Weihern geht es geradeaus bis zum "Maulaffenplatz". Hier befindet sich eine Ruhebank, an der eine kleine Pause eingelegt werden kann. Über Flinsberg geht es dann am Feuersteinhügel vorbei, einem Ort, dessen Bedeutung bis in die Vorgeschichte zurückreicht und an dem Kenner hier auch heute noch Feuersteine finden. In weiterem Verlauf der Strecke geht es links wieder in den Wald, an dem ein Naturlehrpfad kreuzt. Dieser führt dann schließlich wieder zurück zum Ausgangspunkt, der Tauritzmühle. Hier bietet sich auch gleich die Gelegenheit für eine wohlverdiente Stärkung in der Gaststätte.



Informationen: www.bayreuth-tourismus.de
www.fgv-speichersdorf.de

Bahnhof: Haidenaab-Göppmannsbühl
(mit RB 24 von Bayreuth oder RB 31 von Kirchenlaibach)
Startort: Parkplatz an der Tauritzmühle
Schwierigkeit: leicht
Dauer: 1:45 Stunden
Länge: 6,5 km

Die Zeit zwischen Aschermittwoch und Karsamstag ist für den gläubigen Christen eine ganz besondere, in der er sich bewusst Verzicht und Mäßigung abverlangt: Die Fastenzeit. Auch in vielen anderen Religionen gehört das Fasten schon seit jeher zu den wichtigen Ritualen. Nun möchte man meinen, dass diese Praxis in unserer zunehmend säkularen Gesellschaft immer mehr an Bedeutung verliert, doch das Gegenteil ist der Fall: Fasten "trendet", wie es neudeutsch so schön heißt, weniger wegen seiner spirituellen Bedeutung, sondern weil man die vielen positiven Effekte auf Körper und Seele für sich entdeckt und nutzt. Welche das sind, und worauf man beim Fasten achten sollte, haben wir hier für Sie einmal zusammengetragen.

FASTENZEITEN

Die heilende Wirkung des Verzichts

Die heilsame Wirkung des Fastens ist schon seit Urzeiten bekannt, bereits im alten Ägypten kam es bereits als Therapeutikum zur Anwendung. Doch was genau ist Fasten eigentlich, und was tut es mit unserem Körper? Nun, Fasten meint den freiwilligen Verzicht auf Nahrungsmittel, meist zwischen fünf Tagen und fünf Wochen. Gleichzeitig wird viel Flüssigkeit aufgenommen, der Darm regelmäßig entleert, kombiniert mit einerseits viel Bewegung und andererseits viel Entspannung. Die heutige Form des Heilfastens beruft sich auf ihren Gründer Otto Buchinger. Selbst geplagt durch chronische Leiden, konnte er sich durch Fastenkuren vollständig heilen, woraufhin er seine eigene Fastenklinik gründete und ein Standardwerk zum Thema verfasste.

Man darf das Fasten übrigens nicht mit einer Diät verwechseln, es dient nicht der Gewichtsabnahme, vielmehr geht es um die Reinigung und Regeneration des Körpers. Fasten kann chronischen Krankheiten vorbeugen, wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus, und auch eine entzündungshemmende Wirkung lässt sich beobachten. Und es mag auf den ersten Blick wie ein Widerspruch wirken, aber der Verzicht aufs Essen hebt auch die Laune: Studien zeigen, dass sich die Stimmung bei Fastenden verbessert, viele sprechen gar von einer Art High-Zustand. Grund dafür ist, dass unser Körper beim Fasten große Mengen des Glückshormons Serotonin freisetzt, wir uns dadurch intensiver wahrnehmen und generell entspannter sind. Und nicht zuletzt ist so eine Fastenkur oft auch der Startschuss zu einer besseren Ernährungsweise: Plötzlich ist das Bewusstsein für gesunde Lebensmittel und Gesundheit ausgeprägter. Außerdem schmeckt vielen Fastenden Fettes, Salziges, Süßes und Fleisch nach dem Fasten nicht mehr so gut.

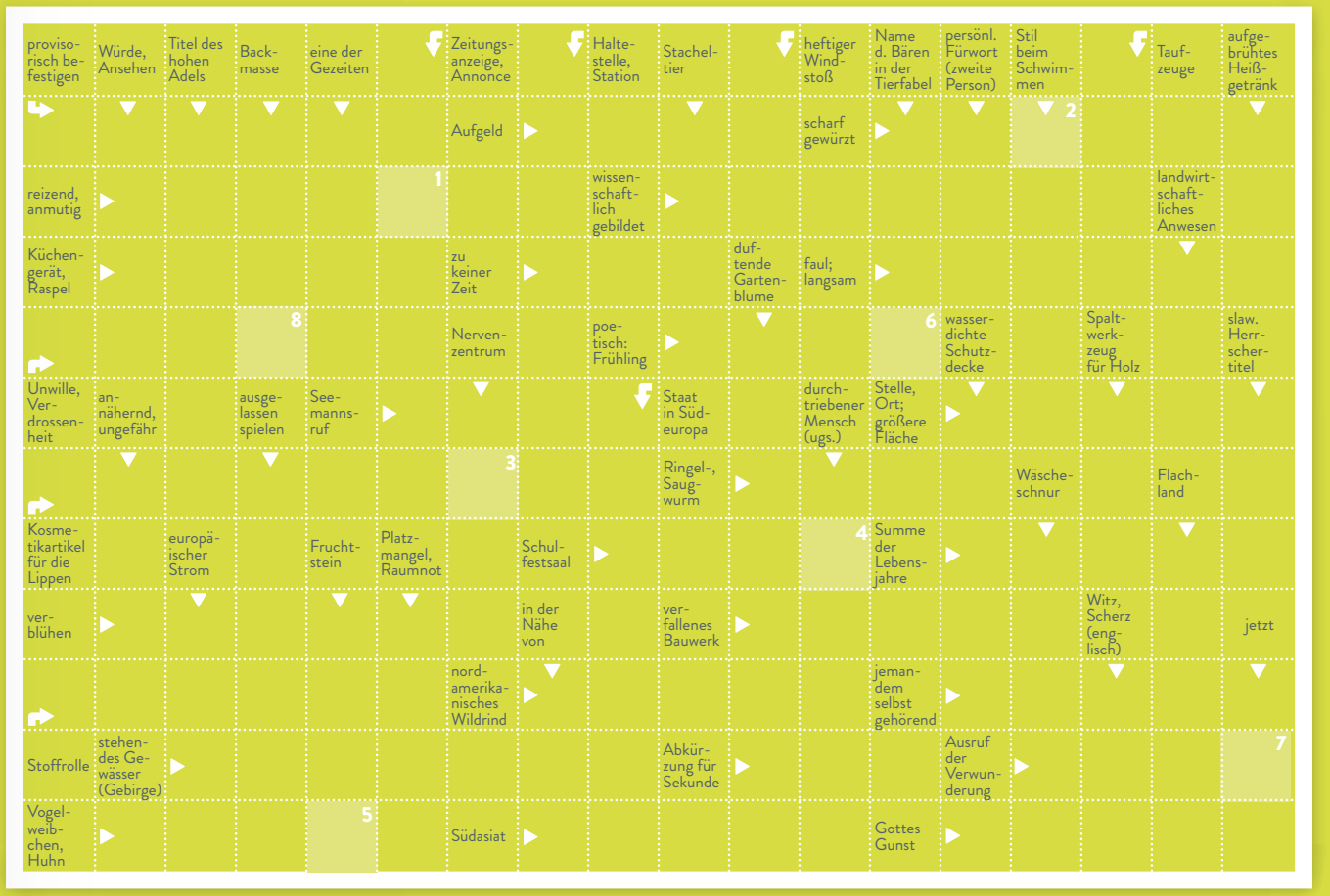
Bevor Sie eine Fastenkur starten, sollten Sie sich einen individuellen Plan erstellen lassen und die strenge Form auch nur in Begleitung eines Therapeuten durchführen. In der Regel dauert eine solche Kur ein bis vier Wochen. Bevor man aber loslegt, sollte man unbedingt schon ein paar Tage vorher Körper und Seele ein wenig darauf vorbereiten, indem man auf Süßes, Rauchen, Kaffee, Alkohol, Softdrinks und sonstige Laster verzichtet und dafür viel Wasser, Tee und Obst zu sich nimmt und versucht, sich mehr zu entspannen als sonst. Auch ein Check beim Arzt ist zu empfehlen, am besten lässt man sich natürlich direkt in einer Fastenklinik begleiten. Menschen mit Schilddrüsenerkrankung oder Leber- oder Nierenerkrankungen sollten aufs Fasten lieber verzichten. Der erste Fastentag beginnt dann mit einer Darmreinigung durch das Einnehmen von Salzwasser. Und dann geht es los: In den Folgetagen nimmt man dann nur noch Wasser, Tee, Säfte, Gemüsebrühe und Obst zu sich, allerdings nur noch maximal 500 Kalorien pro Tag. Was aber passiert nun im Körper? Bereits nach ca. 14 Stunden setzt ein Mechanismus ein, der die Zellen von Defekten befreit und Zellneuaufbau betreibt. Natürlich ist so eine Umstellung nicht nur eitel Sonnenschein: In den ersten Tagen kann es zu Kopfschmerzen und Hungergefühlen kommen, möglicherweise auch zu Schwindel, niedrigem Blutdruck, leichter Übelkeit oder auch Kälteempfindlichkeit. All diese Nebenwirkungen sollten aber normalerweise nach dem dritten Tag wieder verschwinden. Nach ein bis zwei Wochen stellt sich dann der gesamte Stoffwechsel um: Der körpereigene Zucker ist dann aufgebraucht, dadurch greift der Körper auf die Fettreserven zurück, die sich ebenfalls in Zucker umwandeln lassen. Spätestens ab da fällt das Fasten leicht, da man förmlich spürt, wie Darm und Zellen sich allmählich erholen.

Jammerfasten: Schon probiert?

Wer sich eine solche Kur nicht zutraut oder nicht machen kann, muss jedoch nicht völlig aufs Verzichten verzichten. Alternativ bietet sich da eine weniger aufwändige Methode an, bei der man auch gerne weiter schlemmen darf. Das Jammerfasten. Wie der Name schon verrät, ist das einzige, was man hier einstellt, das eigene Jammern, Klagen, Lamentieren und Nörgeln. Eine kleine Challenge, die man sich stellt und versucht, darauf zu achten, wann das übliche Klagelied in einem aufsteigt und dann durch positive Gedanken zu ersetzen. Bei Dingen, die sich ändern lassen, nach konstruktive Lösungen zu suchen, bei allen anderen, nach friedlicher Akzeptanz zu streben. Im Grunde ist es nur eine kleine Veränderung im Denken, doch auch hier ist die Wirkung enorm. Man beginnt einen bewussteren und liebevolleren Umgang mit sich selbst, die emotionale Intelligenz, ja, das gesamte Bewusstsein wächst. Durch den Fokus auf Lösungen verändert sich das Leben zum Positiven. Nicht zuletzt profitiert auch die körperliche Gesundheit, da sie einerseits direkt von der seelischen abhängt und man andererseits automatisch beginnt, selbstschädigende Verhaltensmuster aufzulösen. Man kann also resümieren: Egal, auf welche Art man nun fastet, ein Verzicht kann auch ein riesiger Gewinn sein.

MITMACHEN & GEWINNEN

1. Preis: Ein Bayern-Ticket für fünf Personen
2. Preis: 2 x zwei Eintrittskarten für Erwachsene in das Porzellanikon in Selb
3. Preis: eine agilis-Tasse



1	2	3	4	5	6	7	8

Lösung per E-Mail an gewinnen@agilis.de oder per Post.
Einsendeschluss: 18. März 2022

Teilnahmebedingungen: Es entscheidet das Los. Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Die personenbezogenen Daten werden ausschließlich für die Gewinnermittlung gespeichert, eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von agilis sowie ihre Angehörigen sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Im Fall des Gewinns akzeptiert der Teilnehmer, dass sein Vorname, Nachname und Wohnort in den Medien von agilis veröffentlicht werden.

DIE GEWINNER AUS PICO 4/2021

1. Preis: Ein Bayern-Ticket für fünf Personen: Claudia Bach, Haselbach
2. Preis: 1 x zwei Tageskarten Erwachsene für das Schlossbad in Neumarkt (inkl. Sauna): Charlotte Dörner, Nürnberg
3. Preis: 2 x einen agilis-Taschenregenschirm: Elisabetha Schäffer, Nürnberg; Elisabeth Hammer, Feucht

Absender:

.....

.....

.....

☐ Hiermit willige ich ein, dass ich per E-Mail

.....

bzw. per Post über weitere Angebote der agilis Eisenbahn- bzw. Verkehrsgesellschaft mbH & Co. KG informiert werde. Diese Einwilligung ist selbstverständlich freiwillig und kann jederzeit widerrufen werden.

Lösungswort:

.....

Bitte ausreichend frankieren

agilis Eisenbahngesellschaft mbH & Co. KG
agilis Verkehrsgesellschaft mbH & Co. KG

Gewinnspiel
Galgenbergstraße 2a
93053 Regensburg

HIESIGES GEBABBL

Sind Sie aus der Region? Oder ein „Neigschmeggder“? Für die Neigschmeggden: Ein Nicht-Franke? In dem Fall könnte dieses Spiel eine echte Herausforderung für Sie sein. Womöglich werden Sie sich nicht mehr ganz so sicher sein, ob es sich hier tatsächlich um Ihre Landessprache handelt. Mit sämtlichen wunderlichen Mundart-Spielarten der fränkischen Ureinwohner sind jedoch auch Einheimische dieser Tage nicht mehr immer vertraut. Als solcher können Sie hier mal testen, wie sattelfest Sie in ihrem Heimatdialekt eigentlich so sind. Die Regeln sind einfach: Wir nennen Ihnen ein paar urfränkische Begriffe in Lautschrift, Sie versuchen zu raten, was gemeint ist, und können dann darunter nachsehen, ob Sie richtig liegen.

„Grischberla“

{ dünne / schwache Person }

„kobberneggisch“

{ merkwürdig }

„Blembl“

{ abgestandenes Bier }

ZITATSALAT

Hier ist Menschenkenntnis gefragt! Oben vier Zitate und ihre vier Autoren darunter. So weit, so gut. Nur, wer könnte was gesagt haben? Die Lösung finden Sie wie gewohnt links außen. Dieses Mal stammen die Aussagen von großen Visionären auf den unterschiedlichen Gebieten. Wir wünschen viel Freude beim Zuordnen!

1. „Zu sehen, was sich vor der eigenen Nase befindet, bedarf ständiger Anstrengung.“

2. „Nichts ist so unwissend wie die Unwissenheit der Gewissheit.“

3. „Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.“

4. „Wer viel weiß, will noch mehr wissen.“

{ George Orwell / Schriftsteller }

{ Aldous Huxley / Schriftsteller }

{ Albert Einstein / Physiker }

{ Marcel Reich-Ranicki / Kritiker }

Lösung: 1. George Orwell / 2. Aldous Huxley / 3. Albert Einstein / 4. Marcel Reich-Ranicki

Diese Rubrik dreht sich um die Heilwirkungen der Pflanzen, die hier in der Gegend wachsen und gedeihen. Man geht meist achtlos daran vorüber, doch wir möchten Ihnen Stück für Stück wieder zu altem Kräuterhexen-Wissen verhelfen, indem wir Ihnen in jedem Heft ein Kraut und seine geheimen Kräfte vorstellen.

Zweizahn

lat.: Bidens

Sie haben Sie sicher schon oft gesehen, aber wahrscheinlich nie wirklich bemerkt: Unscheinbar wirken diese Randgewächse mit ihren kleinen gelben oder weißgelben Blüten. Doch so zurückhaltend sie sich optisch geben, so überraschend stark sind die Heilkräfte, die sie in sich bergen. Ursprünglich stammen sie aus Südamerika, inzwischen wachsen sie fast weltweit, stellenweise sogar in unerwünschten Mengen. Ihre Bedeutung als Heilpflanze kann aber gar nicht hoch genug eingeschätzt werden: Neben ihren zahllosen Anwendungsmöglichkeiten, beispielsweise bei Verdauungsstörungen, Grippe, Müdigkeit, Unruhe oder Appetitlosigkeit, gilt sie vor allem als natürliches Antibiotikum – selbst gegen resistente Keime. Sie lässt sich wahlweise als Tee oder als Tinktur anwenden.

GRÜNZEUGEXPERTISE

SELBSTVERSTÄNDLICHKEITEN

Eine Zugkolumne von Till Winkler

Da gibt's doch dieses Kirchenlied, ich weiß nicht, ob Sie das kennen. Der Text geht wie folgt: "Lasset uns gemeinsam, lasset uns gemeinsam, singen loben, danken dem Herrn!" Sagt Ihnen was? Ja? Nein? Egal, ich kannte das Lied jedenfalls schon zu Kindergartentagen. Genauer gesagt, ich ***dachte***, ich hätte es gekannt. Oder noch genauer: Wenn ich dran gedacht hätte, hätte ich gedacht, ich hätte es gekannt. Hab ich aber nicht. Über Dekaden war es seit damals aus meinem Alltag und damit aus meinem Bewusstsein verschwunden. Gefühlte Erdzeitalter mussten verstreichen, bis es neulich völlig unvermutet wieder in mein Leben zurückgefunden hat, und zwar in Form eines Notenblatts, das mir zufällig in die Hände geriet. Warum ich Ihnen das erzähle? Naja, zum einen, weil ich gern erzähle und zum anderen, weil mit diesem Zufallsfund eine interessante Erkenntnis verbunden war: Es sollte sich nämlich herausstellen, dass das Aneignen des besagten Liedes noch in meine analphabetische Zeit gefallen sein muss. Beim Lesen des Textes musste ich nämlich feststellen, dass dieser in einem kleinen, aber nicht unwesentlichen Detail davon abwich, was ich damals für den korrekten Wortlaut hielt. Was wiederum daran lag, dass ich den nie gelesen, sondern lediglich akustisch aufgeschnappt hatte. Und so erfuhr ich nun etwas verspätet: Richtig heißt es "lasset uns ***gemeinsam***" und nicht –wie ich dachte – "lasset uns ***gemein sein***". Ich weiß nicht, ob Sie sich die Kaskade der Verblüffung vorstellen können, die mich in diesem Moment durchlief, ich versuche mal, sie kurz zu beschreiben: Den Anfang machte ein "Ach sooo!", schließlich ergab der Text für mich nun erstmalig Sinn. Direkt gefolgt wurde diese Erleuchtung von der Frage, wie ich mein damaliges Missverständnis so ohne weiteres akzeptieren konnte. Ich hatte ja offenbar keinerlei Probleme damit gehabt, direkt nach dieser fragwürdigen Aussage, den Herrn zu loben. Und scheinbar auch nicht mit der monströse Doppelmoral, die die gesamte Kirchengemeinde damit so unverfroren zur Schau stellte. War ich mit fünf eventuell schon so reif, das Ganze als sarkastische Gesellschaftskritik zu interpretieren? Eher nicht. Nun, ich denke: Ich hab das damals einfach so akzeptiert, wie Kinder eben alles akzeptieren, was so passiert. Das war eben einfach so. Selbstverständlich, wie, dass der Himmel blau ist. Und mir fällt auf, wie viele Selbstverständlichkeiten in meinem Leben bis heute so herumgeistern. Erst mit Anfang 30 habe ich zum Beispiel mehr durch Zufall erfahren, warum die Sonne scheint und warum sie sich, wenn das ein Feuerball ist, nicht schon längst zu Asche verbrannt hat. Gefragt habe ich mich das bis dahin jedenfalls noch nie. So ist das eben mit Selbstverständlichkeiten: Man muss sie nicht verstehen, sie verstehen sich schließlich von selbst. Aber man kann sich schon drüber wundern, über wie wenig man sich eigentlich wundert. Für mich war die Sache jedenfalls Anlass genug, meine eigenen "Gewissheiten" mal ein bisschen mehr zu hinterfragen, sowas kann ja sonst wirklich peinlich werden. Begonnen hab ich mit einem kleinen Text – ich nenne ihn "Versuch einer Präzisierung":

*"Ich weiß Bescheid. Ich meine: Ich **wusste** mal Bescheid. Ich meine: Ich wusste mal **ein wenig** Bescheid. Will sagen: Ich **glaube**, ich wusste mal ein wenig Bescheid. Das heißt: Ich **glaubte** mal, ich wüsste ein wenig Bescheid. Oder eher: Ich **glaube**, ich glaubte mal, ich wüsste ein wenig Bescheid.*
Das war, glaube ich mal, ein wenig unbescheiden..."

Verschiedenes

Im Winter ist alles so friedlich und still, dass man glaubt, nichts würde sich jemals ändern. Auch bei dem unteren Bild denkt man das auf den ersten Blick, doch es haben sich acht kleine Unterschiede eingeschlichen

Komisches

Ich habe vor Jahren einen Bumerang weggeschmissen. Jetzt lebe ich in ständiger Angst.

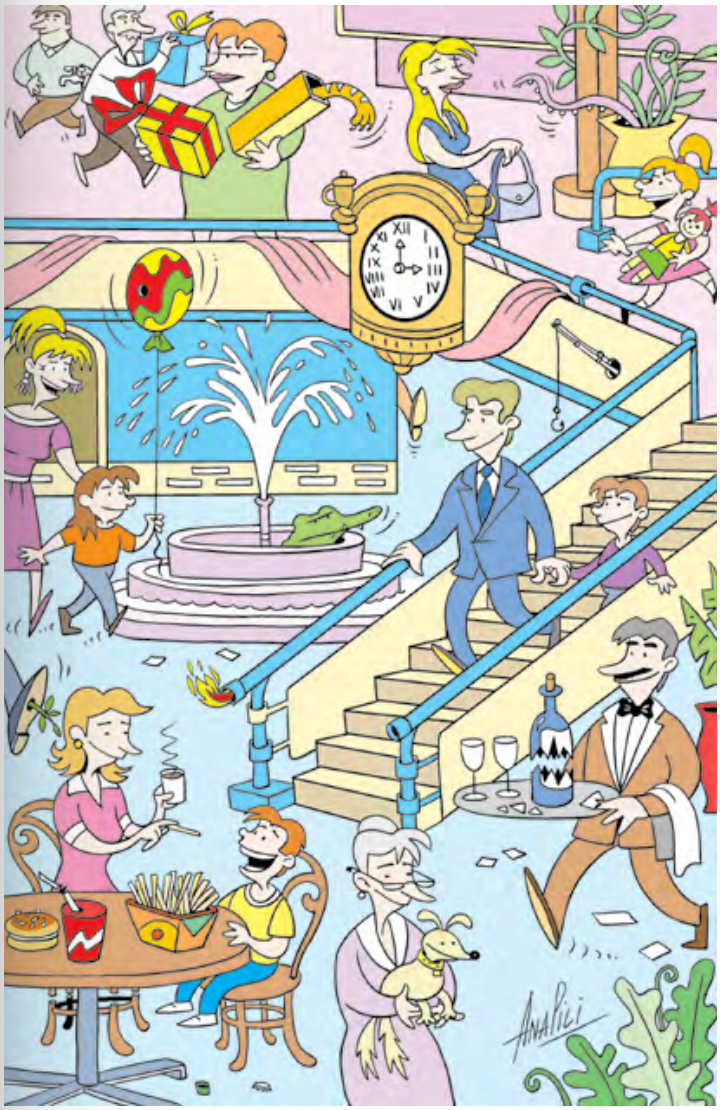
Warum sind Gespenster so schlechte Lügner? Weil man sie so gut durchschauen kann.

Arzt: "Haben Sie meinen Rat befolgt und mit offenem Fenster geschlafen?" Patient: "Ja, habe ich." "Und, ist der Husten verschwunden?" "Nein, aber dafür mein Laptop und meine Brieftasche."

Eine Kundin zum Verkäufer: „Entschuldigen Sie, sind diese Tomaten gentechnisch verändert?" Fragt der Verkäufer: "Warum möchten Sie das wissen?" Meldet sich die Tomate: „Ja, warum wollen Sie das wissen?"

Blumiges

Da ist ja so Einiges los in diesem Einkaufszentrum. Wenn man allerdings etwas genauer hinsieht, bemerkt man, dass hier auch sehr Seltsames vor sich geht. Kannst du die elf Merkwürdigkeiten entdecken, die wir meinen?



LÖSUNGEN:

KINDERBÜCHER

Wir haben uns mal wieder nach schönen Kinderbüchern umgesehen. Dabei ist uns aufgefallen, dass wir es gar nicht weit haben, um fündig zu werden, denn es gibt tatsächlich Kinderbuchautorinnen in der agilis-Familie! Sie und ihre Bücher möchten wir hier vorzustellen.

Balduins Abenteuer

Während einer stürmischen Gewitternacht reißt das Stachelschwein Balduin aus dem Zoo aus und sucht sich ein neues Zuhause im Wald. Schnell findet er Freunde, wie den Biber Carlo, die Kaninchenkinder und andere Tiere, die dort heimisch sind. Mit ihnen erlebt er die kleinen und großen Abenteuer des Alltags, wie Schwimmen lernen, musizieren oder Heimweh zu besiegen. Auch streiten und vertragen lernt er und wie man den Weg nach Hause wiederfindet. Er ist nie alleine und so gelingt es ihm, jede Hürde zu überwinden. Zehn lustige und spannende Geschichten führen durch die vier Jahreszeiten und bringen den Kindern die hiesige Flora und Fauna näher. Liebevoll gestaltete Illustrationen und extra hierfür komponierte Lieder, machen Balduins Abenteuer zu einem Lesevergnügen für Jung und Alt. Erdacht hat die Geschichte die Eitorfer Autorin Sabine Houtrouw, die als staatlich anerkannte Erzieherin in einer Kindertageseinrichtung arbeitet und somit die Geschichten pädagogisch bereichert. *Erschienen im ELVEA Verlag*

Die Illustratorin

Claudia Heimann begann im Jahr 2012 bei agilis als Triebfahrzeugführerin zu arbeiten. Sie hatte aber schon immer ein Händchen für Kreatives. Das Erschaffen neuer Bilder stellt nur einen Teil davon dar. Geboren wurde sie 1983 in einem kleinen Dorf im Neu-Ulmer Kreis und lebt seit einigen Jahren in Ulm. Bilder mit Farben einzufangen ist, neben Autorin und Hörbuchsprecherin, nur eines ihrer Talente. Sie gab Balduin nicht nur ein Gesicht, sondern erweckte die Geschichten in Form eines Hörbuchs zum Leben. Die Motivation hinter ihren Arbeiten ist es, ein Lächeln in die Gesichter anderer zu zaubern. Derzeit ist sie dabei, ihren ersten Kinder- und Jugendroman im Genre Fantasy zu schreiben.

Ich bin's, Ronja ... Prinzessin 3-mal wunderschön

Auch dieses Buch ist für uns etwas ganz Besonderes, denn es stammt aus der Feder der Frau eines unserer Lokführer: Maria Kroll ist ihr Name, sie lebt in der Oberpfalz in Schwarzenbach bei Pressath, wo sie ihren Ruhestand genießt. Inspiration und Titelheldin für diese sechs lustigen entzückenden, liebevollen und sehr persönlichen Geschichten ist ihre kleine Enkelin Ronja. Geschrieben hat sie es im Sommer 2009 und anschließend im Eigenverlag als ON-Demand-Buch veröffentlicht. Die schwarz-weiß-Illustrationen, die ebenfalls von Maria Kroll stammen, sind übrigens zum Ausmalen "freigegeben".

Schaut man ein paar Generationen in die Vergangenheit zurück, wird man wohl den Begriff "Schnelllebigkeit" vergeblich suchen. Nicht nur das Leben verlief damals wesentlich gemächlicher, auch die Dinge des Alltags waren noch nicht dem Bedürfnis nach rasch wechselnden Trends unterworfen. Gefühlt für die Ewigkeit, wenigstens aber für einige Generationen wurde da noch produziert, und viele gängige Berufe wie der des Schusters, des Schreiners oder Schneiders waren im Wesentlichen damit beschäftigt, die Lebensdauer der Dinge zu verlängern. Was Nachhaltigkeit betrifft also durchaus eine Zeit, von der wir uns heute so einiges abschauen können. Und in der Tat, genau das geschieht auch: Gegen die Praxis, Altes einfach zu entsorgen, regt sich Widerstand...

DER NEUE TREND ZUM ALTEN

Zweckentfremdetes, Aufgemöbeltes und sein Siegeszug in unsere Wohnungen

Das Schöne und auch Erfolgsversprechende an diesem Widerstand ist: Im Grunde ist er als solcher fast nicht zu erkennen. Er ist weder kämpferisch noch laut und aggressiv, er will nicht zerstören, sondern Neues erschaffen, er moralisiert nicht, sondern er verführt mit seinem ganz eigenen Charme. "Upcycling", oder auch "Vintage" sind Begriffe, die immer mehr zum allgemeinen Trend werden: Waren es vor ein paar Jahrzehnten noch nur einzelne Studenten, die sich aus reinem Geldmangel ihre Regale aus Obstkisten und das Bett aus Europaletten gebastelt haben, findet man heute in vielen Wohnzimmern von Gutverdienern solch kreative Lösungen, die Dingen, die man einst als reif für den Sperrmüll befunden hätte, wieder neues Leben und eine neue Daseinsberechtigung verleihen. Sei es durch einfallsreiches Umfunktionieren, Restauration oder einen neuen, außergewöhnlichen Anstrich. Oder auch schlicht dadurch, dass man sie mit Modernem kombiniert und auf interessante Weise kontrastiert. Die rasch wachsende Beliebtheit dieses Stils liegt aber nicht nur in seinem Umweltgedanken begründet, sondern mindestens genauso in seinem ästhetischen Charme: Einer wild-schönen Mischung aus Nostalgie, spielerisch-kindlicher Unbefangenheit, praktischer Do-It-Yourself-Zweckentfremdung und anarchisch-humorvollem-Stilbruch. Postmoderner, steampunk-artiger Lo-fi-Eklektizismus, wie es der Kunstkritiker vielleicht nennen würde. Oder auch einfach nur: Todschick! Da wird eine Fahrradfelge schon mal zu einem Spiegel, ein altes Nudelsieb zu einem Lampenschirm, ein ausgedienter Wanderschuh zum Blumentopf. Mittlerweile beschränkt sich die Lust am kreativem Aufwerten auch nicht mehr nur auf amateurhaftes Heimwerker-Basteln, immer mehr Menschen sind so sehr davon begeistert, dass sie es zu ihrem Beruf gemacht haben – das Upcycling wechselt sozusagen ins Profi-Lager. Unter deren fähigen Händen entstehen dann wirklich fantastische Designobjekte, die selbst für Kunstmuseen eine Zierde wären. Doch das Tolle ist: Sie stehen nicht in Museen, sie stehen in Wohnungen und sind nicht nur nützlich und schön, sie erzählen auch eine Geschichte. Und zwar keine von industrieller Massenfertigung, sondern jedes seine ganz individuelle.

Die Zeitzeugin

4 Fragen an Doris König
Inhaberin der "Zeitzeugen-Manufactur" in Marktredwitz

Werden Sie wohl kaum in Ihrem Möbelhaus um die Ecke finden: Den "Eimer-Hocker".

MEHR ZUM THEMA

www.zeitzeugen-manufactur.com
www.upcycling-deluxe.com
www.superfein.de
www.trashdesign.at

Ihr nennt Euch "Zeitzeugen-Manufactur" – ein außergewöhnlicher Name. Wie seid ihr dazu gekommen und wie kam es generell zu der Geschäftsidee?

Wir nennen uns so, da wir in unserem Laden auch Artikel verkaufen, die, wenn sie in gutem Zustand sind, nur gesäubert werden und unverändert in den Laden kommen. Es sind quasi Zeitzeugen aus verschiedenen Epochen. Wenn diese Stücke sprechen könnten, würden sie bestimmt einiges erzählen. Manufactur daher, da wir auch aus alten Dingen Neues herstellen oder verändern. Aus alten Ketten, die ich zerschneide, stelle ich zum Beispiel Ohrringe her, aus alten Knöpfen Ringe, oder aus altem Holz neue Möbelstücke. Da wir Haushaltsauflösungen machen, fallen auch oft Stoffreste oder Wolle an. Daraus fertige ich Einkaufstaschen, Mützen und Schals.

Sieht man eure Website, fällt auf, wie viele Dinge ihr wieder schick macht. Welche Bereiche umfasst euer Angebot?

Wir möbeln fast alles wieder auf, was uns noch gebrauchsfähig erscheint. Unser Bereich ist sehr groß. Er umfasst Möbel, Gebrauchsgegenstände, wie Glas und Porzellan, Kuriositäten, Bekleidung und Schmuck.

So viele unterschiedliche Materialien und Gegenstände – das erfordert sicherlich auch viele verschiedene Fertigkeiten und viel Knowhow. Ist es das, was Sie besonders daran reizt?

Mein Mann ergänzt oder fertigt die Möbel. Für das Polstern, Nähen, Handarbeiten und die Schmuckherstellung bin ich zuständig. Wenn Möbelstücke nur mal einen neuen Anstrich benötigen, mache ich das oft auch selbst. Ich liebe meine Arbeit und alles, was damit verbunden ist. Ich könnte mir nichts anderes mehr vorstellen. Das, was einmal als Hobby angefangen hat, wurde für mich schließlich zum Beruf und zur Berufung. Hobbymäßig mache ich das schon seit 1987, beruflich seit 2001. Zuerst habe ich angefangen, diese Dinge im Netz zu verkaufen. 2011 sind wir umgezogen, und dann habe ich mir den größten Wunsch erfüllt, nämlich auch einen Laden zu eröffnen. Wir wohnen und arbeiten nämlich im gleichen Haus. Das ist perfekt für uns. Mein Mann war schon immer Berufshandwerker, und ich war schon immer sehr kreativ veranlagt. Wir lieben alte Dinge und auch in veränderter Form. Wir leben auch im Privaten so: Altes und Neues kombiniert und auch mal verschönert.

Für viele ist Upcycling etwas, das der Nostalgie oder bestimmten Stilvorstellungen entspringt. Aber nicht zuletzt steckt da ja auch ein Umweltgedanke dahinter, oder?

Der Umweltgedanke spielt natürlich schon seit den 1980er Jahren eine Rolle, aber in den letzten Jahren eine wesentlich größere. Unser Bestreben ist es, der "Wegwerfgesellschaft" bewusster zu machen, dass manche Menschen auch mit gebrauchten Gegenständen gut leben können und viele dies auch lieben. Unser Credo ist: Vintage wohnen und leben.

STELLEN SIE DIE WEICHEN FÜR IHRE ZUKUNFT NEU.

RAUS AUS DEM ALTEN JOB!

agilis

www.agilis.de/karriere

Herausgeber:

agilis Eisenbahngesellschaft mbH & Co. KG
& agilis Verkehrsgesellschaft mbH & Co. KG
Galgenbergstraße 2a
93053 Regensburg
Telefon: 0800 / 58 928 40
(kostenlos aus dem deutschen Festnetz)
marketing@agilis.de | www.agilis.de
Alle Angaben ohne Gewähr.
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Grafik/Layout/Redaktion:

OCAPY Design
Kesterstraße 5
86153 Augsburg

Telefon: 0176 / 47187822
ocapydesign@yahoo.de

Für ein kostenloses Jahresabo einfach eine E-Mail mit Ihren Kontaktdaten an marketing@agilis.de senden.

Bildnachweise:

Titel: alexugalek/stock.adobe.com; S.2/3: ©agilis; © Animaflora PicsStock/stock.adobe.com; ©zi3000/depositphotos; ©Ulrike Eberl-Walter; Subbotina Anna/stock.adobe.com; S.4/5: ©agilis; S6/7: ©Bayerisches Staatsbad Bad Steben GmbH; ©Anton Mirwald; ©Stadt Parsberg; ©Stiftung Landschaftsmuseum Obermain; S.8/9: ©Tourist Information Selb; ©Stefan Strössenreuther; S.10/11: marinavorona/stock.adobe.com; ©zi3000/depositphotos; ©ATVerlag; Artem Mazunov/stock.adobe.com; S.12/13: ©Hanser Literaturverlage; ©Edition M; ©Diogenes; ©Blanvalet Taschenbuch Verlag; ©Goldmann Verlag; S.14/15: ©S.16/17: ©Creatus/stock.adobe.com; © DDRockstar/stock.adobe.com; S.18/19: ©Till Winkler; S.20/21: ©Kruion Rätselshop; Daria Pneva/stock.adobe.com; S.22/23: ©ilumus photography/stock.adobe.com; © uplightpictures/stock.adobe.com; ©Doris König;

Möchten Sie mehr über agilis wissen?

dann besuchen Sie uns auf www.agilis.de
oder schauen Sie doch mal rein bei:
www. facebook.com/agiliseisenbahn
www.instagram.com/agiliseisenbahn

Wir fahren für das Bahnland Bayern

Gender-Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern auf dieser Website die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.