



pico

Ihr agilis-Fahrgastmagazin



**GRATIS ZUM
MITNEHMEN!**

MARKTREDWITZ
Geheimtipp im Fichtelgebirge

WALDBADEN
Balsam für die Seele

RALF WINKELBEINER
Bayerisches Comedy-Feuerwerk

Liebe Leserinnen und Leser,

Wenn wir an den Frühling denken, dann haben wir Bilder von jungen Blüten, frischem Grün, zwitschernden Vögeln, vielleicht ja auch von erwachenden, sich die Augen reibenden Siebenschläfern im Kopf, und bei den Meisten löst diese Jahreszeit sanfte, ja zärtliche Gefühle aus. Was nicht verwundern muss, schließlich befindet sich die Natur, wenn man das Jahr als Lebenszyklus betrachtet, jetzt in ihrer Kindheitsphase. Und kleine Kinder lösen biologisch bedingt nun mal diese Gefühle in uns aus, ob wir nun wollen oder nicht. Der Frühling ist eben vor allem eines: ein Neuanfang. Lassen wir uns also davon anstecken, reiben wir uns die Siebenschläfer-Äuglein und machen uns auf zu neuen Abenteuern, neuen Erfahrungen und Erlebnissen. Und wie Sie wissen, tun wir hier immer unser Bestes, um Ihnen so viele Anregungen wie möglich dafür zu geben.

Der Quartalstipp dreht sich diesmal um eine kleine, traumhaft schöne Stadt in traumhaft schöner Lage. Mitten im Fichtelgebirge gelegen, blickt Marktredwitz auf eine fast tausendjährige, bewegte Geschichte zurück, die auch immer von Grenzen geprägt war. Wenn Sie neugierig geworden sind, blättern Sie doch einfach auf die Seiten 8/9.

Auf den Seiten 12/13 könne Sie einmal innehalten und einen tiefen Atemzug nehmen. Dort erfahren Sie alles über das sogenannte "Waldbaden", eine faszinierende Methode, sich tief in die Natur zu versenken und der eigenen Seele eine wohlverdiente Auszeit vom täglichen Wahnsinn zu gönnen.

Und auf der bunten Seite stellen wir Ihnen – wenn Sie ihn nicht sowieso schon kennen und schätzen – ein bayerisches Urgestein der Comedy-Kultur vor: Ralf Winkelbeiner lautet sein Name, und in unserem Gespräch mit ihm werden wir unter anderem der Frage nachgehen, ob es für ihn berufsbedingt ein Problem darstellt, sein Gewicht zu reduzieren.

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

agilis informiert

04

agilis informiert

- Der agilis-Fahrgast-Knigge
- Spendenwettbewerb "agilis kommt an"



14

Unsere Streckennetze

Alle Strecken im Überblick

15

Eventkalender

Übersicht von April bis Juni

Inhalt

Unterwegs mit agilis

06

Freizeittipps

Vier ausgewählte Ausflugsempfehlungen in unseren Streckennetzen: Das Schloss Ehrenburg in Coburg, das "Paint me" in Bayreuth, das Kraxlstadl in Donauwörth und das Museum Lothar Fischer in Neumarkt

08

Quartalstipp

Marktrechwitz



16

Event-Highlights



Unterhaltung

10

Gruß aus der Küche

Klassiker: Spargelcremesuppe



11

Insiderwissen

Eine Legende aus Marktrechwitz

12

Vollbad im Grünen

Die heilsame Wirkung des Waldbadens

17

Das agilis-Kreuzworträtsel

18

Fahrtzeitverkürzer

Spiel und Spaß für Erwachsene

20

Kinderseite

22

Die Bunte Seite

Comedian Ralf Winkelbeiner im Interview



AGILIS KOMMT AN

Unser Spendenwettbewerb für Ehrenamtler

„Gemeinnütziges Engagement“, so lautet die offizielle Bezeichnung für das, was Abertausende von Ehrenamtlern jeden Tag leisten. Ein etwas zu trockener Begriff, wie wir finden, geht es doch eigentlich um die wertvollste Sache, die uns Menschen ausmacht – Mitgefühl und Hilfsbereitschaft, oder, wenn man es pathetisch ausdrücken will: Nächstenliebe. Ehrenamtler, das sind Menschen, die verstanden haben, dass eine gute Tat keine monetäre Entlohnung benötigt, da sie sich auf einer anderen Ebene selbst belohnt. Was natürlich nicht bedeutet, dass ehrenamtliche Arbeit ganz ohne Geld auskommt. Und hier kommt unser Spendenwettbewerb ins Spiel: Bereits zum achten Mal in Folge unterstützt agilis ehrenamtliche Vereine, Initiativen und Organisationen, die sich in der Region engagieren.

Wir möchten unseren Teil dazu beitragen, Ihren Einsatz zu fördern, und auch in diesem Jahr können sich Ehrenamtler, Vereine, Organisationen oder Initiativen in unseren Streckennetzen bewerben. Unsere Jury kürt pro Netz drei Gewinner: 2.000 € für den ersten, 1.500 € für den zweiten und 1.000 € für den dritten Platz. Unsere Jury sichtet sämtliche Einsendungen und bestimmt die Sieger nach bestimmten Kriterien. Zum einen schaut man sich ganz allgemein an, welche Arbeit die Organisation oder der Verein leistet. Weitere Fragen sind: Sticht das Projekt hervor, beispielsweise durch eine besonders kreative oder engagierte Idee? Verfolgt das Projekt

einen längerfristigen Nutzen? Kommt das Projekt Menschen im agilis-Streckennetz zugute? Pro Streckennetz werden dann drei glückliche Gewinner erkoren, wobei die Bewerbung unabhängig davon erfolgen kann, ob das Projekt noch in Planung ist oder bereits aktiv besteht.

Sie engagieren sich ebenfalls in den Bereichen Sport, Naturschutz, Kultur, Jugendförderung, Bildung oder Integration? Dann können Sie sich bis einschließlich **31. Juli** mit Ihren Kontaktdaten und der Beschreibung des Projekts, für das Sie den Gewinn nutzen möchten, bewerben:

KONTAKT FÜR BEWERBUNGEN

Web: www.agilis.de/spendenwettbewerb

Mail: kommt-an@agilis.de

Post: agilis Eisenbahngesellschaft mbH & Co. KG
Stichwort „agilis kommt an“
Galgenbergstraße 2a / 93053 Regensburg

Teilnahmebedingungen unter www.agilis.de/spendenwettbewerb

DER AGILIS BAHN-GUIDE

Alles zu Ihrer Zugfahrt – einfach, amüsant und zügig erklärt

Sie wollen mehr über Ihre Zugfahrt erfahren, aber keine langen Texte wälzen? Kein Problem! Auf unserer Website unter www.agilis.de/videos finden Sie unsere kurzen, illustrierten Videos, die Ihnen die wichtigsten Infos auf die angenehmste

Art liefern: kurzweilig, verständlich und immer verfügbar. Egal ob das komplexe Thema Fahrgastrechte bei Zugausfällen, oder Gründe von Verspätungen – hier sind Sie richtig, um sich ebenso umfassend wie unterhaltsam zu informieren.

Barrierefreiheit



Bedarfshalte



Fahrradmitnahme



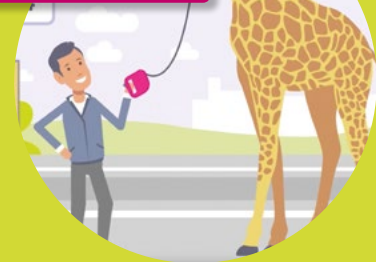
Fahrgastrechte



Schienerersatzverkehr



Haustiere im Zug



Zugkapazitäten



Verhalten im Zug



Alle Videos auf
www.agilis.de/videos

FREIZEITTIPPS NORD



Schloss Ehrenburg in Coburg

Ein Traum zwischen Barock und Neugotik

Im Herzen Coburgs erhebt sich das fantastisch schöne Schloss Ehrenburg – einst die Stadtresidenz der Coburger Herzöge – mit seiner neugotischen Fassade aus dem 19. Jahrhundert und seiner über 450-jährigen Geschichte. 1547 errichtet soll es von Kaiser Karl V. den Namen „Ehrenburg“ erhalten haben, als Anerkennung dafür, dass der Bau ohne Frondienste, sprich, ohne unbezahlte Arbeit von Leibeigenen, vollendet wurde. Nach den Wirren des Dreißigjährigen Krieges und einer Brandkatastrophe baute Herzog Albrecht die Ehrenburg ab 1690 zu einer barocken Residenzanlage aus. Aus dieser Zeit stammen die prunkvolle Schlosskirche und der eindrucksvolle Riesensaal, dessen 28 Atlantenfiguren scheinbar mühelos die Decke tragen. Im 19. Jahrhundert erhielt die Fassade dann, nach Entwürfen des berühmten Architekten Karl Friedrich Schinkel, ihr heutiges neugotisches Erscheinungsbild. Besonders beeindruckend: Die im Stil des französischen Empire prunkvoll

ausgestalteten Wohn- und Festräume. Mindestens genauso bemerkenswert sind die mehrfarbig eingelegten Parkettböden in den Paradenzimmern und die holzvertäfelten Kabinette aus dieser Zeit. Und ein ganz besonderes Highlight stellt das Schlafzimmer Queen Victoria, der Gemahlin des Coburger Prinzen Albert dar, das an die häufigen Besuche des Paares in Coburg erinnert. Kunstliebhaber kommen hier auch keinesfalls zu kurz: In den beiden Bildergalerien sind die Meisterwerke von Lucas Cranach d. Ä., flämischen und holländischen Künstlern des 16. und 17. Jahrhunderts sowie stimmungsvolle Landschaftsbilder der Romantik zu bewundern.



Mit agilis (RB 18/RB 24) stündlich aus Richtung Bad Rodach oder Bayreuth nach Coburg. Das Schloss Ehrenburg ist fußläufig (ca. 15 Min.) vom Bahnhof erreichbar. Das passende Ticket für Ihre Fahrt finden Sie unter www.agilis.tickets.de.

Schloss Ehrenburg
Schlossplatz 1 | 96450 Coburg
Tel: 09561/80880 | sgvcoburg@bsv.bayern.de
www.schloesser-coburg.de

Paint me in Bayreuth

Die Keramik-Kreativ-Gestaltungswerkstatt

Schon mal Keramikgeschirr in einem Schaufenster betrachtet und sich gedacht: Das könnte ich besser? Naja, selbst, wenn nicht, womöglich können Sie es ja tatsächlich. Eines steht jedenfalls fest: Sie werden es nie erfahren, wenn Sie es nicht ausprobieren. Und das ist einfacher, als Sie jetzt vielleicht denken. Alles, was es dazu zu wissen und zu lernen gibt, erwartet Sie mitten in Bayreuth, am idyllischen Kirchplatz unter dem treffenden Namen "Paint me". Das gemütliche, 2017 gegründete Studio lädt hier Jung und Alt dazu ein, in die faszinierende Welt der Keramikmalerei einzutauchen. Aus einer Vielzahl an Keramikrohlingen wählt man sein Lieblingsstück aus, um ihm dann mit hochwertigen Farben seinen ganz individuellen künstlerischen Touch zu verpassen. Ob kunstvolle Muster, verspielte Motive oder farbenfrohe Experimente – Grenzen der Kreativität existieren hier schlicht nicht. Die zweistündigen Mal-Sessions sind nicht nur unglaublich entspannend und anregend – am Ende hält man auch ein einzigartiges Erinnerungsstück in Händen. Oder wahlweise natürlich auch mehrere. Die kleinen Kunstwerke werden anschließend glasiert und gebrannt, und sind nach circa zwei Wochen bereit, von den stolzen Schöpfern abgeholt zu werden, ob nun für den Eigengebrauch oder als einmaliges Geschenk. Neben den regulären Sessions bietet Paint me auch besondere Erlebnisse für Gruppen wie Kindergeburtstage, Junggesellinnenabschiede, Firmenfeiern oder kreative Team-Events. Und wer lieber zu Hause kreativ wird, kann sich mit der Homebox auch einfach ein Malset nach Hause holen.



Mit agilis (RB 34/RB 24) stündlich aus Richtung Weiden oder Lichtenfels nach Bayreuth Hbf. Das Paint Me ist fußläufig (ca. 15 Min.) vom Bahnhof erreichbar. Das passende Ticket für Ihre Fahrt finden Sie unter www.agilis.tickets.de.

Paint Me - Keramik selber bemalen
Kirchplatz 7 | 95444 Bayreuth
Tel: 0921/6396623 | info@paintme-bayreuth.com
www.paintme-bayreuth.com

FREIZEITTIPPS MITTE



„Kraxlstadl“ Donauwörth

Wer nach oben will, muss kraxln

Was man allgemein "klettern" nennt, neudeutsch mittlerweile auch als "bouldern" bekannt, ist dem Bayern seit jeher unter dem Begriff "kraxln" geläufig. Und da die Kletter- und Boulderhalle Donauwörth sich nun mal eindeutig auf Bayerischem Boden befindet, ist es demnach nur folgerichtig, dass sie den sympathischen Namen "Kraxlstadl" trägt. Nein, es müssen keine Aufzüge, Flugzeuge, Karriereleitern und auch nicht immer Felsen sein, um nach oben zu gelangen. Seit über 10 Jahren steht dafür auch diese großzügige Kletterhalle des deutschen Alpenvereins zur Verfügung. Was dem Uneingeweihten wie ein großes Gebäude mit seltsam buntem Ausschlag auf der Fassade vorkommen mag, lässt begeisterten Freunden des gepflegten Kraxlens das Herz höher schlagen. Auf mehr als 1.000 m² Seil-Kletterfläche und knapp 400 m² Boulderfläche kann man sich hier austoben, Indoor bei jeder Witterung und wenn das Wetter gute Miene macht, auch im Außenbereich. Das Ganze

natürlich mit unterschiedlichsten Schwierigkeitsgraden, die jedem Geschmack beziehungsweise jedem Können Rechnung tragen. Auch für die ganz kleinen Besucher gibt es mit einem Kinder-Boulderbereich genug Möglichkeiten, um Spaß zu haben. Apropos – für alle, die in der Kraxl-Fachsprache nicht ganz so firm sind: Bouldern unterscheidet sich vom Klettern dadurch, dass man sich hier auf niedriger Höhe bewegt und sich nicht mit dem Seil absichern muss, da jeder Sturz durch weiche Bodenmatten abgefangen wird. Wenn sie noch mehr wissen möchten, würden wir empfehlen: Fragen Sie doch einfach vor Ort nach, wenn Ihnen das nächste mal der Sinn nach Kraxln steht.



Mit agilis (RB 17) stündlich aus Richtung Ingolstadt oder Ulm nach Donauwörth. Die Halle ist fußläufig (ca. 10 Min.) oder mit dem Stadtbus vom Bahnhof erreichbar. Das passende Ticket für Ihre Fahrt finden Sie unter www.agilis.tickets.de.

Kletterhalle Donauwörth
Neudegger Allee 3a | 86609 Donauwörth
Tel: 0906 / 9999 7080 | info@kletterhalle-don.de
www.kletterhalle-don.de

Museum Lothar Fischer

Gesamtkunstwerk auf internationalem Niveau

Auf die Frage, was dieses Museum so herausragend und weit über Deutschland hinaus bekannt macht, gibt es viele Antworten. Eine ganz wesentliche ist wohl die Geschlossenheit des in unterschiedlichen Materialien wie Ton, Gips, Bronze und Eisen aus allen Schaffensphasen präsentierten Werkes des international gefeierten Bildhauers Lothar Fischer. Eine weitere: Die großartige Architektur des Hauses, die in engster Zusammenarbeit zwischen Künstler und Architekten entstand, und die dieses Museum in Form und Inhalt zu einem Gesamtkunstwerk macht. Ein Sonderausstellungsprogramm zeigt, dass sich ein zunächst als monografisches Künstlermuseum konzipiertes Haus zum lebendigen Forum der Auseinandersetzung mit der Kunst entwickeln kann. In drei Wechselausstellungen pro Jahr trifft Fischers Oeuvre in immer neuen Konstellationen auf andere künstlerische Positionen, die seinem bildnerischen Denken nahe stehen. So ist die Klassische Moderne mit Ausstellungen von Größen wie Alberto Giacometti, Giorgio Morandi, Henry Moore, Eduardo Chillida oder Max Beckmann ebenso fester Bestandteil des Ausstellungsprogramms wie die Bildhauerei der 1960er, 1970er und 1980er Jahre sowie jüngere zeitgenössische Positionen. Parallel zu den Ausstellungsprojekten bietet das Museum ein interessantes Begleitprogramm, zahlreiche Führungen, Exkursionen sowie ein abwechslungsreiches Kunstvermittlungsangebot an. Ob Fachpublikum aus dem Bereich der Architektur oder Kunstinteressierte: Diesem Zauber des beeindruckenden Dreiklangs aus Kunst, Architektur und Natur kann sich niemand entziehen.



Mit agilis (RB 51/RE 50/RE 22) stündlich aus Richtung Regensburg nach Neumarkt. Das Museum ist fußläufig (ca. 15 Min.) vom Bahnhof erreichbar. Das passende Ticket für Ihre Fahrt finden Sie unter www.agilis.tickets.de.

Museum Lothar Fischer
Weierstraße 7 a 92318 | Neumarkt i.d.OPf.
Tel: 09181 / 510 348 | info@museum-lothar-fischer.de
www.museum-lothar-fischer.de



Nur wenige Kilometer von der Grenze zu Tschechien entfernt, schmiegt sich ein idyllisches Städtchen in die reizvolle Mittelgebirgslandschaft zwischen den Höhenzügen des Fichtelgebirges und des Steinwaldes. Sein Name: Marktredwitz. Die bewegte Geschichte, auf die dieser Ort zurückblicken kann, und die stets von seiner Lage an Grenzen bestimmt war, ist nur ein faszinierender Aspekt dieser Stadt. Marktredwitz ist ein echter Geheimtipp, sei es für Naturfreunde, Wanderer, Radler, Kulturinteressierte sowie alle, die auf der Suche nach Erholung sind. Marktredwitz überzeugt nicht nur mit seiner schönen Lage in wildromantischer Natur, sondern auch mit seinen "inneren Werten" – den historischen Sehenswürdigkeiten, aber auch den abwechslungsreichen Kulturangeboten. Die Stadt bietet viele Vorzüge des urbanen Lebens: kurze Wege, vielfältige Freizeitangebote, aber auch modernen Wohnraum in bester Lage. Bekannt ist „Rawetz“, wie die Einheimischen ihre Stadt nennen, aber auch als attraktive Einkaufsstadt und als Standort weltweit erfolgreicher Industrieunternehmen.

MARKTREDWITZ

Geheimtipp im Fichtelgebirge



Den offiziellen Eingang in die überlieferte Geschichte findet Marktredwitz, damals noch Redwitz genannt, mit seiner ersten urkundlichen Erwähnung im Jahr 1140. Seine günstige Lage an der bedeutenden Handelsstraße von Nürnberg nach Eger verleiht dem Ort Aufwind, und rasch entsteht entlang der alten Straße ein kleiner Markt. Im 18. Jahrhundert kommt der Ort zu wirtschaftlicher Blüte, vor allem im Bereich des Bergbaus und der Eisenverarbeitung, und ist außerdem Standort einer österreichischen Garnison. Für diese Soldaten stiftet die Kaiserin

KONTAKT

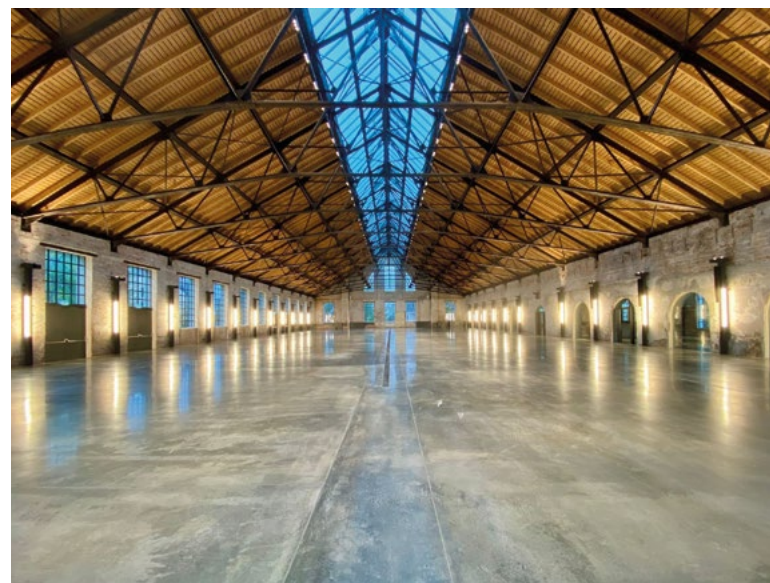
Tourist Information Marktredwitz Tel: 09231/501-128
 Markt 29 touristinfo@marktredwitz.de
 95615 Marktredwitz www.marktredwitz.de

Maria Theresia höchstpersönlich eine Kirche im Stil böhmischer Landkirchen zu Ehren ihrer Namenspatronin – die katholische Rokokokirche ist bis heute eine beeindruckende Sehenswürdigkeit der Stadt. 1816 schließlich wird Redwitz Teil des Königreichs Bayern. Das Städtchen verliert damit nicht nur alle angestammten Bindungen und Vorteile, sondern befindet sich nun auch innerhalb Bayerns in einer extremen Randlage. Eine Lage, die wortwörtlich nicht besonders aussichtsreich ist – es kommt zur wirtschaftlichen Stagnation. Doch auch jetzt wendet sich das Schicksal der Stadt wieder zum Guten, dieses Mal in Form der Eisenbahn, die um 1875 den Markt an die wichtigsten Verkehrslinien anschließt. Die Industrie boomt wieder und die Einwohnerschaft wächst innerhalb weniger Jahre auf das Doppelte an. Nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges macht der „Eiserne Vorhang“ an der Grenze zur Tschechoslowakei Marktredwitz zu einem der letzten Posten am Rand der westlichen Welt. Gleichzeitig aber geben die zahlreichen Heimatvertriebenen, die in Marktredwitz ein neues Zuhause finden, der Stadt neue Impulse und Strukturen. Mit dem Egerland-Kulturhaus und den regelmäßig stattfindenden Egerlandtagen wird die Stadt besonders für die Egerländer zum Symbol für die verlorene Heimat. Machen wir nun einen kurzen Schwenk in moderne Zeiten, zum beeindruckenden und stadtbildprägenden Marktredwitzer Industriedenkmal „Glasschleif“! Erbaut im Jahr 1912 und von der Firma Seligmann Bendit & Söhne als Schleif- und Polierhalle genutzt, erwarb die Stadt Marktredwitz 1983 das Gebäude mit Blick auf eine möglichst multifunktionale Nutzung, im Jahr 2019 begannen dann erste Sanierungsmaßnahmen. Die weiträumige Halle mit ihren imposanten Ziergiebeln und Jugendstilelementen ist ein wichtiger Baustein der Stadtentwicklung. Bei der Sanierung widmete man sich neben der Statik und den Dachflächen unter anderem der umfassenden Erneuerung aller Fenster und Türen sowie dem Bodenbelag.



Doch damit nicht genug: Das Talgeschoss der Glasschleif wurde mit Sanitäreinrichtungen, Künstlergarderoben, Technikräumen und einem großzügigen Multifunktionsraum ausgestattet. Die Vision der Stadt Marktredwitz: Die Glasschleif mit ihrer einzigartigen Architektur und Historie verdient es, ein Besuchermagnet mit überregionaler Strahlkraft zu werden. Als Kulturhalle mit unvergleichlichem Industrie-Charme bietet sie optimale Bedingungen für Konzerte mit bis zu 3.000 Besucherinnen und Besuchern. Aber auch Live-Shows, Sport-

veranstaltungen, Festivals und Märkte sind möglich. Am 9. Mai 2025 findet die feierliche Eröffnung mit geladenen Gästen statt, bevor dann am 10. Mai der bekannte Singer-Songwriter Michael Schulte seine Fans begeistert. Auch weitere Termine stehen bereits fest: Am 16. Mai 2025 gibt es einen Auftritt der Red Hot Chili Tribute Band „Masters of Mayhem“, am 24. Mai 2025 dreht sich bei einer Hochzeitsmesse alles um die Liebe, am 1. Juli 2025 ist der Kabarettist Martin Frank zu Gast und am 14. August 2025 der berühmte Abenteurer Reinhold Messner. Doch die Glasschleif ist nur eines von vielen Beispielen für die Qualitäten dieser Stadt. Die geografische Lage, die ihr immer wieder Nachteile einbrachte, ist heute ihr größter Trumpf. Harmonisch eingebettet im Tal des Flüsschens Kössein, während direkt vor der Haustür das Fichtelgebirge mit seinem Charme und wilder Schönheit lockt. Kein Wunder also, dass



auch Naturfreunde nach Marktredwitz reisen, die hier abwechslungsreiche Wander- und Radtouren finden, allen voran den Prädikatswanderweg Goldsteig, den man zu den 15 schönsten Wanderwegen Deutschlands zählt. Wer die Natur lieber auf dem Rad erkundet, sollte sich die wunderschöne Nordroute des Wallenstein-Radwanderwegs nicht entgehen lassen, genauso wenig übrigens wie Marktredwitz selbst mit seinen zahlreichen Sehenswürdigkeiten, Freizeitangeboten und Kulturevents. Ein besonderer Magnet für alle, die die Seele baumeln lassen wollen: der Auenpark – ein großzügiges Naherholungsareal mit See und Spielplätzen, der anlässlich der „Grenzenlosen Landesgartenschau Marktredwitz-Eger 2006“ angelegt wurde. Wer also auf der Suche nach tollen Events, großartiger Natur, abwechslungsreicher Gastronomie und zahlreichen Shopping-Angeboten ist, der kennt mit Marktredwitz nun einen kleinen, aber überaus lohnenden Geheimtipp!

Mit agilis stündlich aus Richtung Weiden, Hof oder Cheb nach Marktredwitz (RB 34/RB 22/RB 95). Alle Sehenswürdigkeiten sind fußläufig vom Bahnhof erreichbar. Das passende Ticket für Ihre Fahrt finden Sie unter www.agilis-tickets.de.



Wenn Sie uns schon länger lesen, dann wissen Sie, dass wir Ihnen, sobald der Frühling ins Land zieht, ein Saison-gemüse ganz besonders gerne ans Herz legen: Spargel. Und das liegt nicht nur an seinem feinen und doch außergewöhnlich delikaten Geschmack, sondern auch an seiner Vielseitigkeit. Ob im Salat, oder Auflauf, zu Nudeln, Fleisch oder Fisch, gekocht, gedünstet, oder angebraten: Spargel macht immer eine gute Figur. Letzteres kann man übrigens wörtlich nehmen, da Spargel mit 93 % Wasseranteil auch sehr kalorienarm ist. Wir haben uns hier für einen absoluten Klassiker entschieden: Spargelcremesuppe. Kennen Sie schon? Mag sein, aber kennen Sie auch diese köstliche Variation?



Zutaten für 4 Personen:

- 500 g grüner Spargel
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 EL Öl
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 200 ml trockener Weißwein
- 750 ml Schlagsahne
- 1 EL Meerrettich (Glas)
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 500 g Tortelloni (Kühlregal)
- 100 g Babyspinat

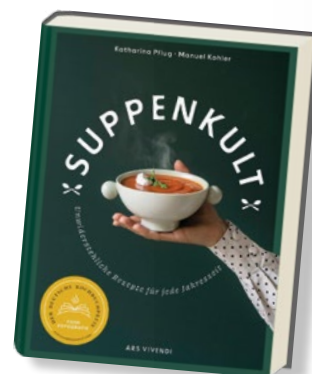
SPARGELCREMESUPPE mit Blattspinat und Tortelloni

ZUBEREITUNG

- 1** Den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Stangen in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden.
- 2** Öl in einem Topf erhitzen. Spargel und Zwiebeln bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 4 Minuten andünsten und herausnehmen.
- 3** Butter im Topf schmelzen. Mehl darin leicht anrösten. Wein nach und nach unterrühren. Brühe, Sahne und Meerrettich zugeben. Unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 2 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 4** Tortelloni und Spargel-Zwiebel-Mix dazugeben und 2–3 Minuten gar ziehen lassen. Den Spinat waschen, trocknen und kurz vor dem Servieren hineingeben.

○ UNSER BUCHTIPP!

Dass Suppen nicht nur etwas für die kalte Jahreszeit sind, beweist Manuel Kohlers wunderbares Buch "Suppenkult", in dem sich beliebte Suppenrezepte aus aller Welt versammeln. Erfrischender Gazpacho, klassische Kartoffelsuppe, vietnamesische Phô, süße Rhabarbersuppe, würzig, süß, kalt oder warm, Frühling, Sommer, Herbst oder Winter – mit diesem ansprechend gestalteten Buch kommen Sie das ganze Jahr über auf den Suppengeschmack. Ars Vivendi Verlag, Preis: 28,00 €





Wenn Sie unseren Quartalstipp über Marktredwitz gelesen haben, dann wissen Sie, dass die Geschichte dieser Stadt eng mit den Egerländern verbunden ist, die als Heimatvertriebene kamen und ihre ganz eigene Kultur mitbrachten. Und wie jede Kultur lebt auch diese nicht zuletzt von ihren eigenen Überlieferungen, Sagen und Mythen. Wir möchten daher an dieser Stelle einmal die Gelegenheit nutzen, ein wenig über die Landesgrenzen hinauszublicken und Ihnen eine Geschichte nahebringen, die man sich im Egerland erzählt. Und wie so oft ist es eine, in der die Menschen ihre Fantasie durch markante geografische Merkmale anregen ließen und welche deren Entstehung "erklärt". Es darf natürlich bezweifelt werden, ob man tatsächlich wortwörtlich glaubte, dass es sich exakt so zugetragen hat, oder ob es nicht schon damals einfach um den mystischen Touch ging. Wie dem auch sei, diese Sage dreht sich jedenfalls um den Ursprung der sogenannten Hans Heiling Felsen.

DIE SAGE VON HANS HEILING

Warum man Nixen nicht wütend machen sollte

Die Geschichte beginnt an einem schönen Frühlingstag, an dem einige Knechte der Burg zu Elbogen auf der Brücke über dem Burggraben einen kleinen Buben entdeckten. Man brachte ihn zu guten Leuten im Dorf zur Pflege. Hans Heiling, wie der Junge genannt wurde, revanchierte sich für die gute Tat, indem er zu einem hübschen und starken jungen Mann heranwuchs. Im Dorf erzählte man sich, er habe das "zweite Gesicht", sei also mit hellseherischen Fähigkeiten begabt. Oft saß er am Ufer des Flusses Eger und sinnierte über die Geschicke der Menschen. Bei einer dieser Gelegenheiten tauchte mit einem Mal vor ihm eine Nixe aus dem Wasser, überwältigend schön, mit langen Haaren und einem Fischeschwanz. Und damit nicht genug, versprach sie ihm, ihn die "Schwarze Kunst" zu lehren, wenn er ihr Liebster werde. Ihre einzige Bedingung: Er sollte kein weltliches Mädchen heiraten. Eine Bedingung, die für Hans, zumindest zu diesem Zeitpunkt durchaus akzeptabel erschien – er schlug ein, erlernte von ihr viele Zauberkünste und lebte einige Jahre zufrieden mit seiner Fischfrau zusammen. Doch, wie es so kommt: Einmal begegnete er einem Bauernmädchen, die ihm mit ihrer hübschen Erscheinung und umgänglichen Art dermaßen den Kopf verdrehte, dass er bald nur noch Augen für sie hatte. Schon sprach das junge Paar vom Heiraten, die Egernixe hatte Hans völlig vergessen. Eine Hochzeit wurde vorbereitet, das ganze Dorf eingeladen. Nachdem die Eltern am Hochzeitstag Braut und Bräutigam gesegnet hatten, formierte sich der Hochzeitszug – vorneweg die Musikkapelle, ihr folgten die Blumenkinder, dahinter der Vater, der die Braut zur Kirche

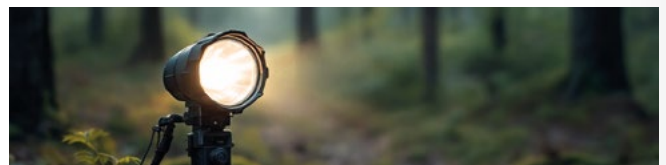
in der Nähe der Eger führte. Dann kamen die übrigen Eltern des Brautpaares, der Bräutigam mit seinen Freunden und die vielen Hochzeitsgäste. In der Kirche angelangt, fiel Hans zwar noch kurz und siedend heiß die Nixe ein, doch es schien ja, als ob nichts passiert war. Doch als Braut und Bräutigam sich schließlich das Jawort gaben, ertönte ein lautes Grollen und Brausen. Riesengroß erhob sich die Nixe aus den Fluten und sprach einen fürchterlichen Fluch aus. Da überschwemmten die Wogen der Eger das ganze Dorf samt Kirche, Brautpaar und Hochzeitsgesellschaft. Als das Wasser schließlich zurückwich und den Blick auf die Szenerie wieder freigab, konnte man auch die Hochzeitsgesellschaft wieder sehen. Sie ragte aus dem Fluss. Das Brautpaar vor dem Pfarrer kniend, die Blumenkinder um sie herum, dahinter die Hochzeitsgäste. Doch alle waren sie zu Stein geworden. Seit Jahrtausenden steht diese Hochzeitsgesellschaft nun versteinert zu Felsen an der Eger. Man kann sie heute noch sehen. Und jedem heutigen Hans Heiling können sie eigentlich nur als ein Mahnmal dienen, welch katastrophale Folgen es haben kann, wenn man über ein hübsches Bauernmädchen einfach mal eben seine zauberhafte Nixe vergisst!





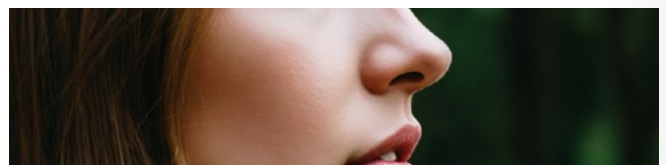
WALDBADEN

Nein, es geht weder darum, seine Badewanne mit Laub zu füllen, noch darum, in einen Waldsee zu springen – der Begriff "Waldbaden" bezeichnet vielmehr eine Praxis, die einlädt, den Wald bewusst mit allen Sinnen zu erfahren. Entwickelt wurde sie in den 80er Jahren in Japan unter dem Namen Shinrin Yoku, was sich frei in "Baden im Wald" übersetzen lässt. Wie bei vielen fernöstlichen Praktiken geht es um Achtsamkeitsübungen, die unsere Wahrnehmung schärfen und uns wieder in unsere Mitte bringen können. Die heilsame Wirkung des Waldes, die jeder von uns intuitiv wahrnehmen kann, wurde hier erstmals auch wissenschaftlich untersucht. Damit ist Waldbaden ganz offiziell eine Heilmethode. Das Schöne daran: Sie ist nicht nur wirksam und wohltuend, sondern auch völlig nebenwirkungsfrei. Der Begriff mag im ersten Moment etwas irritieren, doch bei genauerer Betrachtung ist er eigentlich äußerst treffend. Von der Autorin Patricia Koelle stammt das Zitat: „Das Meer und der Wald sprechen dieselbe Sprache: Das Rauschen. Das Rauschen von Brandung und Wald ist die perfekte Melodie, die uns Frieden gibt und zugleich in Bewegung bringt.“ Wenn Sie sich nun also inspiriert fühlen, ist jetzt, wo der Wald zu neuem Leben erwacht, die ideale Zeit für ein ausgiebiges Waldbad. In der Region gibt es viele Angebote für Führungen und Seminare zum Thema. Wenn Sie aber einfach gerne alleine los starten möchten, finden Sie hier einige tolle Anregungen, entwickelt und empfohlen vom Südtiroler Natur- und Waldtherapie-Führer Martin Kiem, dessen Buch "Wald tut gut" wir an dieser Stelle ausdrücklich empfehlen möchten.



Taschenlampe der Aufmerksamkeit

Suchen Sie sich einen schönen Platz im Wald. Sie können stehen, sich an einen Baum lehnen, sitzen oder liegen, ganz wie Sie mögen. Stellen Sie sich Ihre Aufmerksamkeit nun wie eine Taschenlampe vor und richten diese nach und nach auf die Körperstellen, die Kontakt mit dem Wald haben. Was können Sie über Ihre Sinne aufnehmen? Wie fühlt sich der Waldkörper an? Hart oder weich, trocken oder feucht, glatt oder uneben?



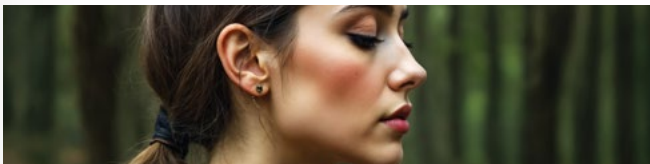
Wald atmen

Schließen Sie die Augen und lassen Sie die frische Waldluft bewusst mit dem Atem in sich einströmen. Spüren Sie, wie sich Ihr Brust- und Bauchraum hebt und senkt, der Atem von ganz allein kommt und geht. Der Wald beatmet Sie. Waldluft fließt in Sie, durch Sie hindurch und es entsteht eine Verbindung zwischen Ihrem und dem Waldkörper.



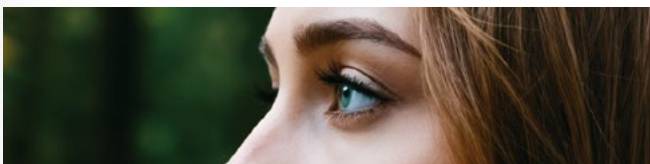
Wald fühlen

Nach unseren Lippen haben unsere Finger die höchste Dichte an Fühlzellen. Diese Zellen nutzen wir in dieser Übung. Sie schließen die Augen, öffnen die Hände und machen Ihre Finger zu Antennen, welche die Waldluft wahrnehmen. Wie fühlt sich diese an? Warm oder kalt, trocken oder feucht, spüren Sie Wind oder ist die Luft still?



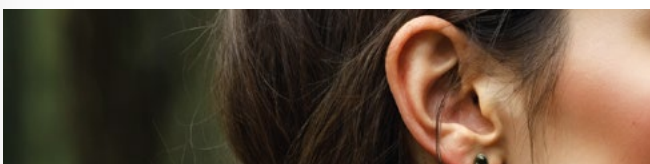
Wald riechen

Unser meist unterschätzter Sinn ist der Geruchssinn. Schließen Sie die Augen und öffnen Sie ganz bewusst die Geruchs-Sinnesstür. Schnuppern Sie wie ein Spürhund in verschiedene Richtungen. Im Wald finden sich tausende verschiedene Duftstoffe. Bleiben Sie geduldig, je länger Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Geruchssinn legen, desto aktiver wird er und desto mehr Duftnuancen nehmen Sie wahr.



Wald sehen

Schließen Sie eine Zeitlang die Augen und öffnen Sie sie dann wieder langsam Millimeter um Millimeter. Ihre wichtigste Sinnesstüre geht auf. Was sehen Sie? Welche Farben, Formen, Schattierungen, Lichtspiele, Oberflächen? Schauen, forschen und entdecken Sie, so als würden Sie alles zum ersten Mal sehen.



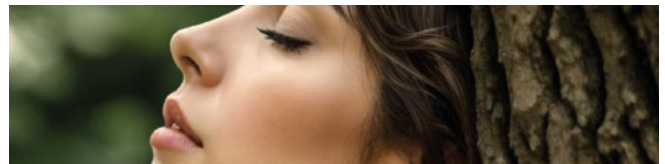
Wald hören

Schließen Sie die Augen und öffnen Sie bewusst Ihren Hörsinn. Welche Geräusche, Klänge, Töne hören Sie? Was nehmen Sie in der Nähe wahr, was in der Ferne? Lauschen Sie in unterschiedliche Richtungen und lassen Sie die Klänge des Waldes auf sich einwirken. Die ganze Symphonie des Waldes strömt in Sie ein.



Außerirdischer im Wald

Hier stellen Sie sich vor, Sie wären ein Außerirdischer, der eben auf der Erde gelandet ist. Auf Ihrem Planeten gibt es keine Wälder, Sie wissen nicht, was Sie da umgibt. Also beginnen Sie, die Umgebung intensiv mit den Sinnen zu erforschen – sehen, riechen, hören, tasten. Den Geschmackssinn lassen Sie aus. Man weiß ja nie, was auf einem fremden Planeten essbar ist.



Baum atmen

Bäume geben Sauerstoff ab, wir Menschen wiederum atmen Kohlendioxid aus. Wir tauschen mit Bäumen also lebenswichtige Substanzen und das wollen wir hier erspüren. Wählen Sie einen Baum, berühren Sie ihn, atmen Sie bewusst ein und aus und stellen sich dabei vor, dass Sie den Sauerstoff, den dieser Baum produziert, empfangen und ihm Kohlendioxid zurück schenken.



Achtsame Gehmeditation

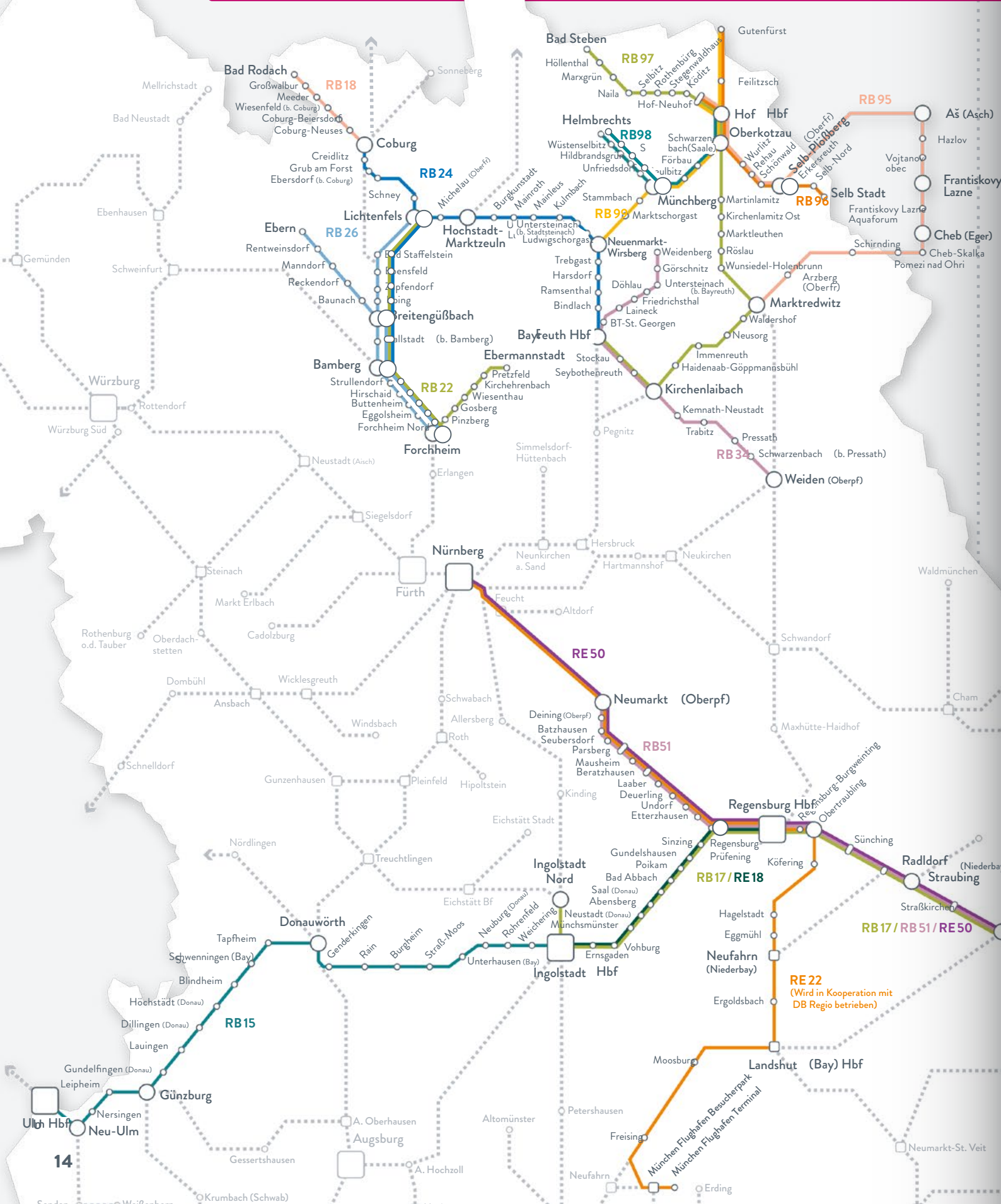
Oft sind wir im Wald körperlich anwesend, gedanklich aber woanders. Das Motto beim achtsamen Gehen: „Der Weg ist das Ziel“. Machen Sie das Gehen zum Zentrum Ihrer Aufmerksamkeit. Setzen Sie langsam, Schritt für Schritt die Fußsohlen sanft auf dem Waldboden auf und kommen so ins Hier und Jetzt.



Dankbarkeitsmandala

Der Wald gibt uns vieles für das wir uns bedanken dürfen. Zum Beispiel mit einem Dankbarkeits-Mandala. Dazu können Sie Stöckchen, Blätter, Zapfen, Steine, Federn und ähnliches aufsammeln, was die Natur schon hergegeben hat. Daraus bauen Sie ein kleines Kunstwerk, ein Dankbarkeits-Mandala. So können Sie dem Wald in Dankbarkeit etwas zurückgeben.

DIE AGILIS STRECKENNETZE



EVENTKALENDER

APRIL

04. bis 21.04.

Ostermarkt
Nürnberg

06.04.

Obermain-Marathon
Bad Staffelstein

10. bis 13.04.

Frühjahrsdult
Neuburg

12. bis 21.04.

Ostermarkt
Abensberg

18. bis 20.04.

Internationale Grenzland-
Filmtage
Regensburg

19. bis 27.04.

Bayreuther Frühlingsfest
Bayreuth

19.04. bis 04.05.

Frühlingsfest
Nürnberg

24. bis 27.04.

Internationale Grenzland-
Filmtage
Selb, Aß

25. bis 27.04.

1516 - Fest zum Reinen
Bier

Ingolstadt

25. bis 27.04.

Bierkellereröffnung
Forchheim

27.04.

Walburga-Jahrmarkt
Marktredwitz

30.04. bis 11.05.

Passauer Maidult
Passau

MAI

01.05.

Mai-Kirchweih
Bad Steben

01. bis 04.05.

Walberlafest
Kirchehrenbach/Fränk.Schweiz

02.05. bis 03.06.

Musica Bayreuth 2025
Bayreuth

03.05.

mai musica
Kulmbach

09. bis 14.05.

Volksfest „Dillinger Frühling“
Dillingen

09. bis 25.05.

Maidult
Regensburg

10.05.

Halbmarathon
Ingolstadt

10.05.

Nacht der Sinne
Neumarkt

10. und 11.05.

Donauwörther Maimarkt
Donauwörth

17.05.

Die Blaue Nacht „Love and
Peace“
Nürnberg

22. bis 25.05.

Maisel's Weissbierfest
Bayreuth

22. bis 25.05.

Kleinbrauermarkt
Ulm

24. und 25.05.

Herzogstadtlauf Straubing
Straubing

28.05. bis 01.06.

Neumarkter Frühlingsfest
Neumarkt

JUNI

03.06. bis 14.09.

Luisenburg Festspiele
Wunsiedel

04.06. bis 06.06.

Rock im Park
Nürnberg

05. bis 09.06.

Bamberger Weinfest
Bamberg

06. bis 15.06.

Bayreuther Volksfest
Bayreuth

07. bis 09.06.

Pfingstdampftage im
Deutschen Dampflo-
Museum
Neuenmarkt

13. bis 15.06.

Neumarkter Altstadtfest
Neumarkt

15. bis 22.06.

Kanu Freestyle Meisterschaft
Plattling

16.06.

Hofer Schlappentag
Hof

20. bis 22.06.

Bürgerfest
Regensburg

27. bis 29.06.

und **04. bis 06.07.**
Neuburger Schloßfest
Neuburg

28. und 29.06.

Bürgerfest
Weiden



Besuchen Sie uns an
unserem Info-Stand
am Sonntag, 22. Juni
in der Thundorfer Straße!





HIGHLIGHTS

Falls Sie öfters mal die Langeweile plagt und Sie nicht wissen, was Sie mit Ihrer Freizeit anfangen sollen, dann ist unser Eventkalender für Sie ein Muss. Hier finden Sie mehr als genug Auswahl an Veranstaltungen fürs gesamte Quartal. Und allen, die immer noch unschlüssig sind, machen wir hier einige ganz besondere Schmankerl schmackhaft.

Neuburger Schlossfest - Ein Fest der Renaissance

Wenn im Juni Tausende Neuburger und Neuburgerinnen in prächtige Gewänder schlüpfen, die Stadt in eine Hochburg der Renaissance verwandeln und die alte Fürstentumlichkeit der Pfalz Neuburg zu neuem Leben erwecken, ist das ein Anblick, den man auf jeden Fall einmal gesehen haben muss. In Neuburg an der schönen Donau feiert man mit dem berühmten Schlossfest das größte Renaissance-Historienspektakel im deutschen Raum. Edelleute, Ritter, Gaukler, Musikanten, Hofnarren, Steckenreiter, Reigenkinder, Bauern – allerlei Volk tummelt sich dann auf den Straßen und Plätzen dieser historischen Stadtperle. Die romantische Altstadt bietet die ideale Kulisse für vielfältige Tanz-, Gesangs-, Musik- und Theaterveranstaltungen, Hofkonzerte oder Fanfarenzüge. Gassenspieler und Handwerker aus Nah und Fern zeigen ihre Kunst auf dem historischen Markt und an den zahlreichen Zehrstätten kann man sich für neue Abenteuer stärken. Herzstück ist sicherlich der Steckenreitertanz, ein Kindertanzspiel in welchem die jungen Prinzen Ottheinrich und Philipp spielerisch aufeinander losgehen. Doch auch der historische Festzug aus etwa 2.400 Personen samt Fuhrwerke, Kutschen, Pferden und allerlei anderem Getier sucht seinesgleichen. Auf bunt geschmückten Zillen über die Lebensader Donau erreichen die edlen Festgäste die Residenzstadt und können am zweiten Wochenende noch ein Feuertheater am Himmel und auf der Donau bestaunen. Unbedingt für Ende Juni vormerken!

Die Blaue Nacht, Nürnberg 17.05.

„Love and Peace“ lautet das Motto, unter dem die Blaue Nacht in diesem Jahr, 80 Jahre nach Ende des Zweiten Weltkriegs, ihre Fahnen hisst und sich dabei von der farnefrohen Hippiezeit als auch der neuen Demokratiebewegung inspirieren lässt. Traditionelle Publikumsliebtinge: die Großprojektion auf die Kaiserburg und die Kunstinstallation auf dem Hauptmarkt. Auf letzterem wird man auf eine künstliche Grenze aus dreißig drei Meter hohen Luftobjekten stoßen: Das Werk „BYCATCH“ thematisiert das menschliche Wirken auf die Natur, kann aber auch als Symbol für Zusammenhalt gesehen werden. Doch das sind natürlich nur eine Handvoll ausgewählter Beispiele für die zahlreichen, oft partizipativen Angebote von über 50 Kulturinstitutionen, die die überwältigende Vielfalt des Nürnberger Kulturlebens repräsentieren und in dieser Nacht ausgiebig feiern!

Kuchlbauers Ostermarkt, Abensberg 12.-21.04.

Jedes Jahr zur Osterzeit verwandelt sich das Brauereigelände vor der Kulisse des Kuchlbauer Turms in einen Frühjahrsmarkt. Umrahmt von der unnachahmlichen Hundertwasser-Architektur zeigen Kunsthandwerker ihre österlichen Waren. Exquisite Leckereien und frische Weissbiere versorgen Eltern und Großeltern – die Kleinen haben Spaß beim großen Kinderprogramm. Richtig heiß wird's beim Bierstacheln... Und natürlich schaut auch jeden Tag der Osterhase samt prall gefülltem Korb vorbei!

MITMACHEN & GEWINNEN

1. Preis: ein Gutschein im Wert von 50,- EUR für das "Paint me" in Bayreuth
2. Preis: 1x Eintritt "Familie" für die Kletterhalle "Kraxl Stadl" in Donauwörth
3. Preis: zwei agilis-Überraschungspakete

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|-----------------------|---------------------------|--------------------------------|-----------------------|---------------|--|-----------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| langsam gehen, schreiten | Bewohner der niederländischen Hauptstadt | unberührte Landschaft | Mensch, der etwas stiehlt | Insekt mit Stachel | weibliches Kindeskind | Tierhöhle | Boxkampfabschnitt | männliches Haustier | Berufssportler (Kurzwort) | mit den Augen wahrnehmen | eigen-sinnig, hartnäckig | Kassenzettel; Gutschein |
| | | | | | Grill | | | | | | Koch-, Backanweisung | |
| Getreideart, Kukuruz | | | | Pflanze zu Heil-, Würz-zwecken | | | | munter, lebhaft | Wäh-rungseinheit | | 3 | |
| baumlo-se Gras-land-schaft | | | | | ohne Kennt-nisse | | 7 | | | | | |
| Pasten-behälter | | | 1 | nicht so viel; minus | unpar-teiisch | eine Zahl | | | Bienen-züchter | um-sichtig, bedacht | | gekaufte Waren bringen, zustellen |
| | | Ver-fügung | Hebe-vorrich-tung | | | | heftig weinen | | von Was-ser um-gebenes Land | | | 6 |
| dieser, jener | Flach-land | | | | | Wäsche-schnur | Kopf-schutz | | | Kose-form für Groß-vater | | |
| | | | 11 | Wasser-vogel | Laub-baum, Rüster | | | An-sprache, Vortrag | Spiel-blatt | | | |
| Blut-gefäß | Zierlatte | | | | | | 5 | Stimm-zettel-behälter | | 4 | Kloster-vorsteher | stehen-des Binnen-gewässer |
| | | | | | Furche, Kerbe | | | | 2 | Biologie: Tier-unterart | | |
| Über-wurf, Poncho | Vorname des dt. Dichters George | | | 9 | | | Abk. elek-tronische Datenver-arbeitung | | | Land-raubtier | | |
| schneller Auto-fahrer | | | | | Stuhlteil | | | | 10 | Luft ein-ziehen und aus-stoßen | | 8 |

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

Lösung per E-Mail an agewinnen@agilis.de oder per Post. Einsendeschluss ist der 16. Juni 2025.

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 PICO1/2025

1. Preis: eine Übernachtung in Nürnberg (inkl. Zugfahrt) für zwei Personen: Georg Bach, Haselbach
2. Preis: 2 x 2 Eintrittskarten "Familie" für das DB Museum in Nürnberg: Uwe Pechmann, Amlingstadt; Michael Penner, Augsburg
3. Preis: zwei agilis-Überraschungspakete: Annika Dankmeyer, Kaufungen; Michaela Hummer, Schönwald



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

IRRELEVANTE INFOS

Es gibt Infos, die sind nützlich. Und es gibt Infos, die, nun ja, die es eben einfach gibt. Doch auch, wenn sich nur wenige Lebenslagen denken lassen, in denen sie hilfreich wären, heißt das nicht, dass sie nicht trotzdem in ihrer ganz eigenen Schönheit zu glänzen vermögen. Hier eine kleine Auswahl an unnützem Wissen, mit dem Sie auf der nächsten Party die Gäste verblüffen können.

Praktisch: Wussten Sie, dass das das Gehirn unnötige Informationen ignoriert? Genau wie das zweite "das" im letzten Satz.

Luxuriös: Der US-Präsident besitzt eine eigene Postleitzahl.

Feierlich: Jeder von uns hat mit durchschnittlich 16,5 Millionen anderen Menschen gleichzeitig Geburtstag.

Zerbrechlich: Schlägt man zwei Eier aneinander, zerbricht immer nur eins davon.

Seetauglich: Während Zitronen an der Wasseroberfläche schwimmen, gehen Limetten unter.

ZWEI WÄCHTER, ZWEI TÜREN

Hier ist Ihr Scharfsinn gefragt! Das folgende Rätsel ist für Ihr logisches Denkvermögen hoffentlich ein würdiger Gegner. Wir wünschen viel Spaß beim Knobeln, übernehmen jedoch keinerlei Haftung für verknotete Gehirnwindungen!

Ein fieser Despot hat Sie zu seinem sadistischen Vergnügen in einen Raum gesperrt, in dem sich zwei Türen befinden, von denen eine in ein ewiges Verlies und die andere in die Freiheit führt. Vor beiden Türen sind jeweils zwei Wächter postiert. Der eine hat die Order, ausschließlich die Wahrheit zu sagen, wohingegen der andere den genau gegenteiligen Befehl erhalten



hat: Er soll ausschließlich lügen, wenn er etwas gefragt wird. Die beiden sehen sich zum Verwechseln ähnlich, und ihr Äußeres gibt keinerlei Hinweis darauf, wer nun der Wahrheits- und wer der Lügen-Wächter ist. Die Regel dieses perfiden Spiels lautet nun, dass Sie eine der Türen wählen müssen, von der Sie ebenfalls keine Ahnung haben, welche nun auf ewig in den Kerker oder aber in die goldene Freiheit führt. Doch in all seiner Gnade gewährt der Tyrann es Ihnen, eine, doch nur eine einzige Frage an einen der Wächter zu richten, bevor Sie sich entscheiden müssen. Welcher der beiden das ist, steht Ihnen ebenfalls frei. Klingt vielleicht alles etwas seltsam, aber wer kann schon in den Kopf dieser Patriarchen schauen? So willkürlich seine Herrschaft, so eigenwillig seine "Spiele". Und Sie müssen das Ganze mal wieder ausbaden!

Was würden Sie tun, um sicher in die Freiheit zu kommen? (Merke: Gewalt ist keine Lösung!)

Geraten Sie an den Lügner, wird auch er auf die Tür zur Freiheit deuten. Denn der andere, ehrliche Wächter hätte auf die Tür zur Freiheit gezeigt. Da uns der Lügner aber anliegt, nennt er uns genau die andere Tür, also die Tür zur Hölle.

Stellen Sie dem ehrlichen Wächter die Frage, zeigt er wahrheitsgemäß die Tür zur Freiheit. Denn diese würde Ihnen der lügende Wächter auf die Frage nach der Gefängnistür zeigen.

Antwort: Zunächst mal ist es egal, welchen Wächter Sie fragen. Aber Ihre Frage sollte sinngemäß lauten: "Auf welche Tür würde der andere Wächter zeigen, wenn ich ihn nach der Tür ins Verließ fragen würde?" Warum das so ist, lässt sich nachvollziehen, indem man die Fälle durchspielt.



HELDENINFLATION

Eine Kolumne von Till Winkler

Ich möchte mit Ihnen heute über mein Spülmittel sprechen. Ja, ich weiß, was Sie jetzt vermutlich denken: "Endlich! Endlich packt der Junge mal die wirklich wichtigen Themen des Lebens an, war ja kaum auszuhalten, in welcher irrelevanten Nichtigkeitkeiten der sich bisher immer verloren hat in seiner Kolumne!" Und Sie haben ja völlig recht, tut mir auch echt leid, aber wie Sie sehen, hab' ich's selbst bemerkt und markiere mit diesem epochalen Monument der Brisanz einen radikalen Wendepunkt meines kolumnistischen Schaffens.

Also, wie gesagt, Thema Spülmittel. Genauer gesagt Bio-Spülmittel. Noch genauer: Bio-Spülmittel-Tabs zum Nachfüllen. Hab' ich kürzlich mal im Biomarkt entdeckt und fand's sofort ne super Sache. Weil, stimmt natürlich auffallend, warum sollte man sich jedes mal gleich eine neue Plastikflasche kaufen, nur weil das Zeug alle ist. Tab rein, Wasser rein, Flasche wieder voll, Müll vermieden, Umwelt geschont, super Sache eben einfach. Und man selber fühlt sich auch gleich super. Vernünftig, umsichtig, rücksichtsvoll, clever. Wie ich mich jetzt aber nicht unbedingt gefühlt habe, war: heldenhaft. Nein, ich verwandle mich durch die Verwendung eines Spülmittel-Tabs nicht in Herkules oder einen anderen antiken Titanen, und nein, ich

trage beim Abwasch auch kein Spiderman-Kostüm. Naja, warum sollte ich auch, werden Sie sich vielleicht fragen. Nun, weil es das ist, was mir die Werbung auf der Verpackung bescheinigt: dass mich der Kauf dieses Produkts zum Umwelt-Helden macht. Verstehen Sie mich nicht falsch, ich bin nach wie vor überzeugt von den Tabs, allein das heldenhafte Gefühl will einfach nicht so recht aufkommen. Aber vielleicht irre ich mich ja auch und meine Tat wird in tausenden von Jahren in einem berühmten Epos besungen, Pflichtlektüre in den Schulen, Standardwerk der Weltliteratur. Könnte doch sein. Und doch: Es bleibt irgendwie ein leiser Zweifel...

Das ganze hört ja nicht beim Spüli auf. Wenn ich all diesen Slogans glauben soll, kann ich eigentlich fast gar nichts mehr machen, ohne versehentlich zum Helden zu werden, egal, ob ich jetzt Blut spende, mir einen Hund im Tierheim kaufe, Schnee schippe, eine Ausbildung zum Gabelstaplerfahrer mache, oder auf dem Rastplatz meinen Müll richtig trenne – ich bin ein Held. Unter Tausenden anderen Helden. Es ist die reinste Heldeninflation, Normalsterbliche scheint es eigentlich überhaupt keine mehr zu geben. Stellt sich bloß die Frage, wenn wir alle Helden sind, wer soll dann überhaupt noch gerettet werden? Ist das nicht eigentlich das, was Helden den lieben langen Tag tun? Wobei, wenn ich mir die antiken Helden so anschau, wären die heutzutage wahrscheinlich die Einzigen, die keine Heldenmedaille mehr umgehängt bekämen. Ganz schön blutig, die Storys, und ziemlich egomanische Psychos teilweise. Nicht wirklich der Typ Müllvermeider. Im Gegenteil, die säßen heute wohl alle im Knast oder in der Klappe.

Und doch sind sie es, die in den alten Schriften bis heute verehrt werden, und nicht wir, egal wie viele Gabelstaplerprüfungen wir bestehen. Finden Sie ungerecht? Also wenn Sie mich fragen, gibt's dafür einen ganz guten Grund. Jedem aufgeklärten Geist leuchtet ein, dass bei all den unmöglichen Ungeheuern und Kreaturen, denen sie sich stellen mussten, diese Figuren natürlich nicht wirklich existiert haben. Aber heißt das auch, dass sie nicht real sind? Ich glaube, ihr Mythos hat deshalb bis heute überlebt, weil ihre Heldenreisen in Wahrheit die innere Reise von jedem Menschen darstellen, der sich aufmacht, um nach den eigenen Dämonen, Sphinxen und Sirenen zu suchen. Und für diese Reise braucht es tatsächlich heldenhaften Mut. Die gute Nachricht lautet also: Ja, auch heute gibt es noch Helden. Mich zum Beispiel. Aber erkannt hat das offenbar nur meine Freundin. Immer, wenn ich mich mal wieder besonders bescheuert anstelle, meint sie nämlich: "Na bravo, du Held, du!"



Verschiedenes

Na, das sieht ja nach einem Bilderbuch-Happy-End im Märchenland aus: Ritter, Prinzessin und Drache friedlich vereint beim Lesen auf dem Balkon. Das dachte sich auch der Hof-Fotograf, knipste das Ganze und machte gleich zwei Abzüge davon. Doch seltsam: Auf den zweiten Bild waren auf magische Weise sieben Unterschiede aufgetaucht. Findest du sie?



Komisches



Ich habe meiner Pflanze das Angebot gemacht, sie nur noch einmal die Woche zu gießen. Darauf ist sie eingegangen.



Der Lehrer fragt Emily: "Wenn du fünf Murmeln in der Hosentasche hattest, aber drei davon rausgefallen sind, was hast du in der Tasche?" Meint Emily: "Vermutlich ein Loch."



Fragt der Nachbar: "Elias, was macht dein Vater eigentlich so?" Elias: "Der ist jetzt bei der Polizei." Der Nachbar: "Wow, das ist bestimmt ein toller Beruf." Darauf Elias: "Weiß ich nicht, er wurde heute Morgen erst abgeholt."



Lukas zu seiner Mutter: "Mama, möchtest du ein Eis?" – "Nein, vielen Dank." "Okay, jetzt frag du mich mal!"



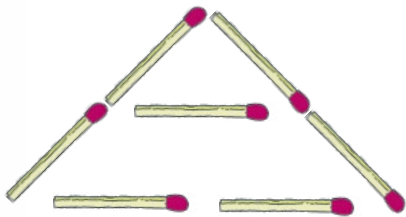
Meint der Zahnarzt zum Patienten: "Sie brauchen eine Krone." Darauf der Patient: "Endlich mal jemand, der mich versteht!"

Erhellendes

Wer Streichhölzer hat, dem kann ein Licht aufgehen. Nicht nur, wenn man sie anzündet, man kann damit auch knifflige Rätsel basteln. Hier findest du ein paar davon. Kannst du sie lösen?

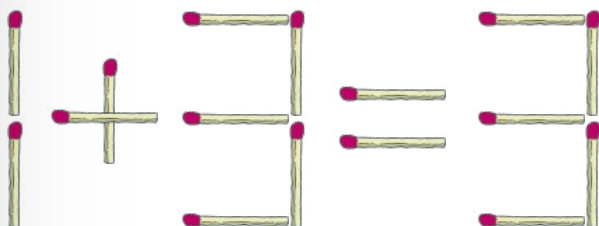
RÄTSEL 1

Lege zwei Streichhölzer so um, dass drei gleiche Dreiecke entstehen.



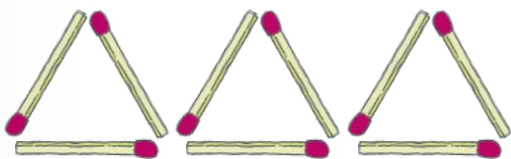
RÄTSEL 2

Verschiebe ein Streichholz so, dass die Gleichung stimmt.



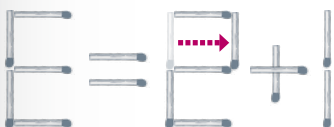
RÄTSEL 3

Mach aus den drei Dreiecken vier, aber bewege dafür nur zwei Hölzer.

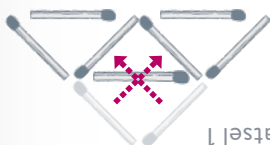


Rätzel 3

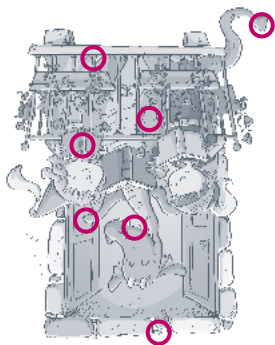
Umrisssiges: Schatten 3



Rätzel 2



Erhellendes: Rätzel 1



Verschiedenes:

LÖSUNGEN:

UMRISSIGES

Der kleine Ritter hat die Schwäche von Drachen entdeckt: Man muss sie nicht bekämpfen, sondern nur mit guten Büchern versorgen. So lesen sie dann, bis man abends nur noch ihre Umrisse sehen kann. Aber welcher ist der richtige?





RALF WINKELBEINER

Ein Mann betritt die Bühne und stellt sich dem Publikum in sympathischstem Urbayerisch vor: "Ralf Winkelbeiner, 67 Kilo..." – ein Glucksen huscht durch die Reihen, angesichts der doch recht stattlichen Figur des Redners, welcher dann nach einer kurzen Kunstpause seinen Satz mit "...zuviel" beendet, was dafür sorgt, dass das anfängliche Kichern des Publikums sich nun in einem herzlichen Lachen Bahn bricht. Es sind keine zehn Sekunden, die Ralf Winkelbeiner benötigt, um einen ganzen Saal zum Lachen zu bringen und die Herzen der Leute für sich zu gewinnen. Grund genug, uns ihn einmal genauer anzusehen, wie wir finden.

Ralf Winkelbeiner gehört nicht zu den Comedians, die man in Dauerschleife im Fernsehen sieht, doch wer ihn einmal auf der Bühne erlebt, merkt rasch, dass diesem Mann andere Dinge weit wichtiger zu sein scheinen, als eine internationale Blitzkarriere. Bereits der tiefbayerische Dialekt, in dem er sein Programm präsentiert, macht deutlich wie stark Winkelbeiner mit seiner Heimat und ihrer Kultur verbunden ist. Und das spürt man sofort – und obwohl seine Programme wahre Feuerwerke sind, was die Pointendichte angeht, schafft er auch immer eine heimelige, geradezu familiäre Atmosphäre. Wir haben Ralf Winkelbeiner hier einmal ein paar Fragen gestellt, die uns an seiner Person und seiner Kunst interessiert haben.

Comedian, oder zu deutsch: professioneller Leute-zum-Lachen-Bringer ist, wenngleich ein unglaublich wichtiger, nicht unbedingt der klassische Beruf. Wie war das bei dir? Wolltest du das schon von Kindesbeinen an machen, oder gab es sowas wie einen Schlüsselmoment, ab dem du wusstest: Das ist es.

Ich habe tatsächlich schon immer gerne andere zum Lachen gebracht. Als Kind habe ich teilweise Witze erzählt, die man in so jungen Jahren inhaltlich noch gar nicht verstehen konnte. Doch die Reaktion der Zuhörer war es, auf die ich schon als kleiner Knirps hinaus wollte: es wurde gelacht. Wo viel gelacht wird, ist die Stimmung gut. Das gefiel mir damals schon als Kind und natürlich auch heute als Erwachsener. Einen Schlüsselmoment gab es nicht, der Drang auf die Bühne zu wollen, ist über einige Jahre in mir gewachsen. Immer heiter, immer weiter.

Nachdem man den Job vermutlich nicht als Azubi beginnt, sind wir natürlich auch neugierig: Wie wird man eigentlich Comedian? Erzähl doch mal etwas über deinen Werdegang.

Ich habe den bayerisch, dörflichen Werdegang durchlaufen: Erst Witze beim Schulfest erzählt, dann lustige Gedichte geschrieben für die Weihnachtsfeier des Fußballvereins, sowie ein kurzes Zwischenspiel als Hochzeitslader. Dann habe ich in meiner Heimatgemeinde Manching bei Ingolstadt mit Freunden einen Starkbiereverein gegründet, dort habe ich 10 Jahre lang die Rolle des Fastenpredigers übernommen: Hintersinnig und lustig zugleich. Das Publikum und ich hatten einen guten Draht zueinander und so habe ich es einfach mal versucht und mich in Richtung Kabarett und Comedy rangetastet. Diese Liebe ist stetig gewachsen – aktuell schreibe ich an meinem 3. Soloprogramm. Ich freue mich schon sehr, ab 2026 mein neues Comedy-Programm in Bayern, Österreich und darüber

hinaus präsentieren zu dürfen. Auch hier mit dem erklärten Ziel: Die Menschen zum Lachen zu bringen. Zudem darf ich regelmäßig bei namhaften Künstlern wie Martina Schwarzmann, Martin Frank und Michael Mittermeier im Vorprogramm auftreten. Das ist schon eine große Ehre!

Wie sieht eigentlich dein Arbeitstag aus? Wenn du dein Programm schreibst, sitzt du da am Schreibtisch und kaust auf dem Stift herum, bis die richtige Idee daherkommt, oder wie passiert das bei dir?

Im Grunde kann man sich das tatsächlich so vorstellen. Also grundsätzlich sollte man sich jede Idee, jeden Gedankenfetzen und jeden Gag aufschreiben und notieren. Und dann versucht man daraus eine Geschichte zu formen. An manchen Tagen sitzt man 4 Stunden vor dem Bildschirm und es passiert nichts und an anderen Tagen kommt man in einen Workflow und schreibt vielleicht 6 Stunden am Stück durch.



Die meisten Leute bekommen schon Schweißausbrüche, wenn sie mal eine 5-Minuten-Präsentation vor ein paar Kollegen halten müssen, und allein die Vorstellung, sich vor ein großes Publikum zu stellen und zu hoffen, dass die einen lustig finden, führt vermutlich zu Ohnmachtsanfällen. Wie bekommt man dieses Selbstvertrauen? War das bei dir einfach schon immer da, oder ist das hart erarbeitet?

Mir wurde väterlicherseits das „Rampensau-Gen“ weitervererbt, daher fällt es mir nicht schwer auf einer Bühne zu stehen und vor Menschen zu sprechen - sofern es um Comedy geht. Ich finde es leichter, auf der Bühne Leute zum Lachen zu bringen, als einen ernsthaften Vortrag zu halten. Und ein guter Begleiter ist sicherlich die Weisheit: „Humor ist wie ein Glas Wein. Entweder er schmeckt Dir oder er schmeckt Dir nicht“...

Für alle, die hier zum ersten Mal von dir hören: Wo überall kann man sich denn aktuell einen Eindruck von deinen Künsten verschaffen?

Kommt zu meinen Liveshows! Ich habe viele Auftritte – meist in Bayern und Österreich. Zudem darf ich mich auch zum Ensemble des deutschlandweit bekannten Quatsch-Comedy-

Clubs zählen. Aktuelle Liveterminen zu all meinen Auftritten findet man am einfachsten über meine Website. Und selbstverständlich bin ich auch auf Instagram, YouTube, Facebook und TikTok und vertreten.

In deinen Programmen legst du immer wieder ganz schön viel Gewicht auf – naja, dein Gewicht. Du spielst gerne mit deiner etwas fülligeren Figur. Bedeutet das, dass du berufsbedingt gar nicht abnehmen darfst?

Tatsächlich habe ich das oft als Ausrede benutzt, um nicht abnehmen zu müssen. Aber ich bin eben ein bisschen fester und leider nicht der Sportlichste, also nehme ich diese Gelegenheiten und mach mich drüber lustig. Lieber lachen die Leute über mich, als über irgendeine Randgruppe. Ich komme damit klar und die Leute lernen vielleicht, sich selber auch nicht so ernst zu nehmen.

Deine Herkunft hört man dir ja ganz unverkennbar an. Bedeutet aber auch, dass man dein Programm ausschließlich auf Bayerisch serviert bekommt. Nachdem du ja auch viel herumkommst: Kannst du überall so reden, wie dir der Schnabel gewachsen ist, oder gibt es da manchmal sowas wie eine Sprachbarriere zum Publikum?

Sagen wir es mal so: Ich kann nicht überall mit der gleichen Dialekt-Intensität spielen. Je weiter ich aus Bayern herauskomme, desto mehr drehe ich den Dialekt zurück. Nennen wir es ein „gepflegtes Oberbayerisch“. Und da ich mich erst jüngst über den Mönchshof-Kabarettpreis aus dem oberfränkischen Kulmbach, oder auch über den Kufsteiner Kabarettpreis aus Österreich freuen durfte, gehe ich davon aus, dass man mich überall gut verstanden hat.



MEHR ZU RALF WINKELBEINER ○
www.ralf-winkelbeiner.de

JOB OHNE PERSPEKTIVE?

BEI UNS ZUKUNFTSSICHER NEU STARTEN!

WERDEN SIE TEIL UNSERES TEAMS!
Finden Sie Ihren Job unter:

KARRIERE.AGILIS.DE

 agilis

Ihre Bahn in der Region.

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
Angerstraße 16
86179 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: © bing image creator / Till Winkler; S2/3: wayhome.studio,
adobe.com; Heinz.adobe.com; S4/5: Xavier Lorenzo.adobe.com;
© agilis; © Till Winkler; S6/7: © Veronica Freudling; © Paint
Me; zimuwe.adobe.com; © Museum Lothar Fischer; S.8/9:
© Tourist Information Marktredwitz; S.10/11: Adobe Firefly;
Ars Vivendi Verlag; markusbingel.adobe.com; designpixa.adobe.com;
S.12/13: aitubo.ai/Till Winkler; S.16: © Steffen Kirscher;
© Stadt Neuburg; © Stadt Nürnberg; © Club Premiere
Verlag; S.18/19: © bing image creator / Till Winkler; © Till Winkler;
S.20/21: cirodela.adobe.com; © Till Winkler; © bing image
creator S.22/23: © Michael Heider; © Susie Knoll;



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.