

Waldemar

Das Magazin für die ganze Familie

01
26

Foto: Rhön GmbH

In dieser Ausgabe:

Natur rund um die Rhön



Liebe Leserinnen und Leser,

alles neu macht der ... März! In neuem Design, aber auch unter neuer Verantwortlichkeit präsentieren wir den nagelneuen Waldemar. Mit frischen Ideen feiern wir den Frühling und stellen Ihnen Wissenswertes aus Hobby, Kultur, Gesundheit und Unterhaltung vor.

In der ersten Ausgabe steht die Natur im Vordergrund. Vom Wandergenuss in der Rhön über Bau und Nutzung eines Kompost-Hochbeets bis hin zum Umgang mit Allergien zeigen wir mit interessanten Themen die Facetten des Frühjahrs. Außerdem präsentieren die Gemeinden Fuchsstadt und Sandberg Projekte, die Natur erlebbar machen. Ob Kindergartenkinder oder Menschen mit und ohne Demenz: Der Wald tut allen gut und macht glücklich.

Auch Veranstaltungstipps dürfen in dieser Ausgabe nicht fehlen: Wir haben ein paar spannende Ideen für Sie zusammengestellt, damit keine Langeweile aufkommt. Freuen Sie sich auf den neuen Waldemar und gehen Sie gemeinsam mit uns inspiriert in den Frühling!

Ihre Tanja Scheuplein

Natur rund um die Rhön

Seite 03 – 10

Freizeit und Kultur

Seite 11 – 16

Rätselspaß für Kinder

Seite 17

Gesundheit: Allergie

Seite 18

Sie möchten Ihr Projekt vorstellen? Sie haben Anmerkungen? Wünsche, Fragen, Kommentare?
Schreiben Sie uns und helfen Sie uns dabei, den Waldemar noch interessanter zu machen:
anregungen@der-waldemar.de – wir freuen uns auf Ihr Feedback!



Fotos: Waldkindergarten „Waldwichtel“

Natur rund um die Rhön

Waldkindergarten „Waldwichtel“ am Kohlenberg in Fuchsstadt Natur als Lern- und Erlebnisraum



Der örtliche Kindergarten der Gemeinde war in den vergangenen Jahren zunehmend zu klein geworden. Daher wurde nach möglichen Lösungen gesucht. Eine Machbarkeitsstudie zeigte jedoch, dass für einen Umbau oder Neubau mehrere Millionen Euro notwendig gewesen wären. Gleichzeitig hätte dabei ein großer Teil des schönen Gartens mit seinem alten Baumbestand weichen müssen.

Die Idee für einen Waldkindergarten entstand schließlich in einem gemeinsamen Gespräch mit dem Ersten Bürgermeister René Gerner und der Kindergartenleitung Jutta Stolper. Dabei entwickelte sich der Gedanke, einen neuen Weg zu gehen und die Natur stärker in den Mittelpunkt der frühkindlichen Bildung zu stellen.

Da bereits zuvor regelmäßig Waldtage, Waldwochen und Naturerlebnisse im Kindergartenalltag stattfanden,

stieß das Konzept auf großes Interesse. Die Gemeinde stellte für das Projekt rund 100 Hektar Wald zur Verfügung. Dieses Gebiet soll modellhaft gestaltet werden, sodass Waldpädagogik für die Kinder unmittelbar erlebbar wird.

Ziel ist es, ihre Neugier zu wecken, ihre Kreativität zu fördern und ihnen vielfältige Lern- und Erfahrungsräume in der Natur zu ermöglichen. Die Natur wird dabei nicht nur zum Lernort, sondern auch zu einem Abenteuerraum, in

dem Kinder täglich neue Entdeckungen machen können. Um den Alltag im Waldkindergarten sicher zu gestalten, wurde zusätzlich ein Gebäude errichtet, das den Kindern bei Sturm oder anderen Gefahren Schutz bietet. Auch sanitäre Einrichtungen für die Kinder wurden dort eingeplant.

Ein besonderer Meilenstein für das Projekt ist die Anerkennung als Biosphärenkindergarten im Naturraum der bayerischen Rhön. Damit

gehört der Waldkindergarten zu einem Netzwerk von Einrichtungen, die Bildung für nachhaltige Entwicklung fördern und Kindern die Bedeutung von Natur, Umwelt und regionaler Landschaft näherbringen.

Der Waldkindergarten „Waldwichtel“ verbindet damit Naturerlebnis, Bildung und Gemeinschaft. Für die Kinder bedeutet das vor allem eines: jeden Tag draußen lernen, entdecken und wachsen – mitten in der Natur.



Blick ins Tal beim Ulrichshauck (Schwarzbach) entlang der RRW 5+6 (Foto: Gemeinde Hofbieber)

Natur rund um die Rhön

Hofbieber: Wandergenuss auf neuen Rhön-Rundwegen

Wenn die Rhön in frischem Grün erstrahlt und klare Fernblicke locken, ist Hofbieber der ideale Ausgangspunkt für unvergessliche Wandererlebnisse. Pünktlich zur Wandersaison 2026 präsentiert die Gemeinde ihr umfassend modernisiertes Netz der Rhön-Rundwege – 17 abwechslungsreiche Touren mit insgesamt rund 125 km Länge, die Natur, Panorama und regionale Erlebnisse auf besondere Weise verbinden.

Perfekt ausgeschildert – für entspannte Entdeckungen

In enger Zusammenarbeit mit dem Naturpark Hessische Rhön und mit großem ehrenamtlichem Einsatz wurden die Wege optimiert, neu markiert und um attraktive Rast- sowie Informationselemente ergänzt. Das Ergebnis: ein Wanderangebot, das Orientierung leicht macht und gleichzeitig Raum für spontane Entdeckungen lässt. Ob kurzer Spaziergang oder ausgedehnte Tour – hier findet jeder seine persönliche Lieblingsroute.

Abwechslungsreiche Landschaften und beeindruckende Ausblicke

Die Rundwege sind zwischen 3,5 und 11 Kilometer lang und überwiegend leicht bis mittelschwer – ideal für Familien, Genusswandernde und Naturbegeisterte. Unterwegs eröffnen sich weite Panoramablicke, idyllische Talabschnitte und naturbelassene Pfade. Streuobstwiesen, plätschernde Gewässer, das geschichtsträchtige Grüne Band sowie charmante Ortschaften säumen die Wege. Jede Route erzählt ihre eigene Geschichte – mal ruhig und entschleunigend, mal aussichtsreich und inspirierend, mal mit spannenden kulturhistorischen Einblicken.

Wandern mit regionaler Handschrift

Die Rhön-Rundwege tragen spürbar die Handschrift der Region. Bei der Planung wurde großer Wert darauf gelegt, heimische Betriebe und Freizeitangebote einzubinden – von familiengeführten Gaststätten über Hofläden mit regionalen Spezialitäten bis hin zu liebevoll gestalteten Rastplätzen. Vielerorts haben engagierte Bürgerinnen und Bürger, Vereine und Dorf-

gemeinschaften ihre Ideen eingebracht und so dazu beigetragen, dass Wege entstanden sind, die nicht nur durch beeindruckende Landschaften führen, sondern auch echte Begegnungen ermöglichen. Diese Verbundenheit macht jede Tour zu mehr als einer Wanderung: Sie wird zu einer Einladung, die Rhön mit all ihren Geschichten, ihrer Gastfreundschaft und ihrem gelebten Miteinander zu entdecken.

Gut vorbereitet auf Tour

Alle Wanderrouten sind digital abrufbar – auf der Website von Hofbieber Tourismus, im Tourenportal der Rhön sowie auf Outdooractive. Wer lieber analog plant, erhält die kostenfreie Broschüre „Wanderparadies Hofbieber – Rhönrundwege und Extratouren rund um Hofbieber“ vor Ort oder bequem per Online-Bestellung nach Hause.

Ob für einen aktiven Kurzurlaub, einen genussvollen Tagesausflug oder einfach eine Auszeit in der Natur: Die neuen Rhön-Rundwege laden dazu ein, Hofbieber und seine faszinierende Landschaft Schritt für Schritt zu entdecken.



Wanderparadies Hofbieber

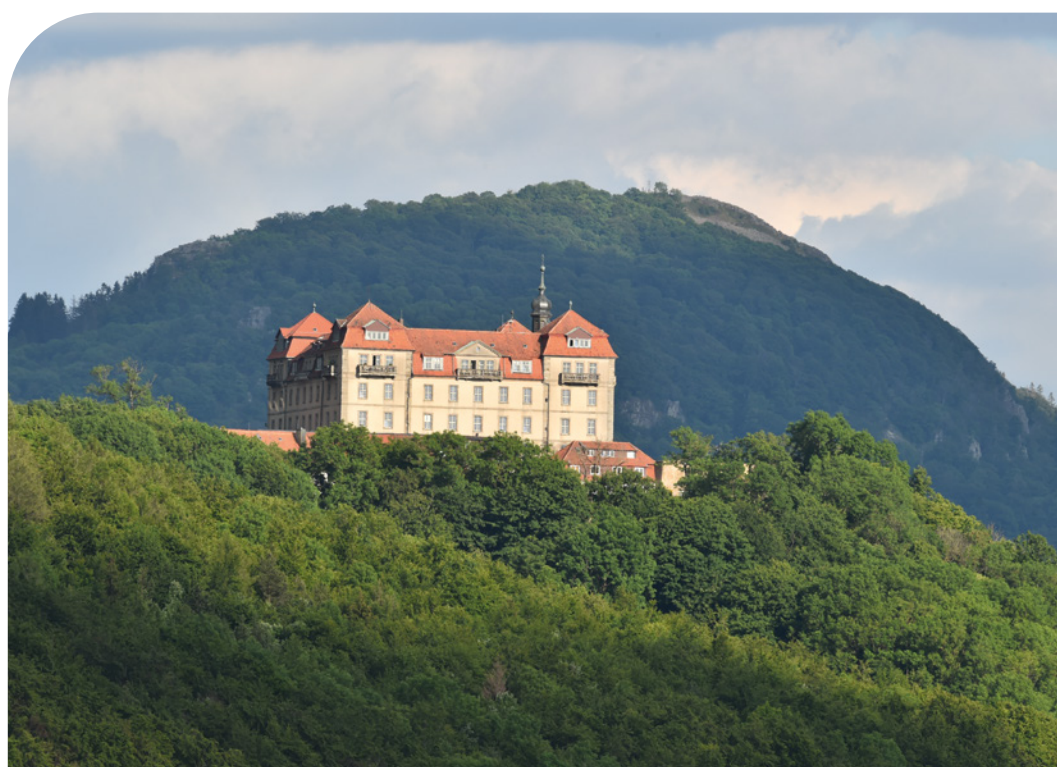
Rhönrundwege und Extratouren rund um Hofbieber

Luftkurort

HOFBIEBER

Naturpark
Hessische Rhön

Neue Wanderbroschüre zu den Rhönrundwegen und Extratouren rund um Hofbieber mit QR-Code zur Online-Bestellung



*Immer wieder im Blick: das majestätische Schloss Bieberstein, dahinter die markante Milseburg
(Foto: Gemeinde Hofbieber)*

Naturerlebnis für alle Sinne: Waldspaziergänge für Menschen mit und ohne Demenz

Ermöglicht durch die Förderung des Bayerischen Demenzfonds, bietet die Gemeinde Sandberg einmal im Monat einen Waldspaziergang oder ein Naturerlebnis für Menschen mit und ohne Demenz an. Weitere Angebote liefern Hilfe zur Selbsthilfe für Pflegende und Angehörige.



Wir haben uns mit Projektmanagerin Martina Heinrich unterhalten, die uns im Interview erklärt, warum ein Waldspaziergang besonders wohltuend ist, wie insbesondere Menschen mit Demenz einen großen Nutzen aus dem Naturerlebnis ziehen und welche zusätzlichen Angebote innerhalb des Projekts Natur unvergesslich geboten werden.

An wen richtet sich Natur unvergesslich?

Es handelt sich um ein Angebot, das Menschen mit und ohne Demenz einmal im Monat ein Naturerlebnis mit allen Sinnen im Landkreis Rhön-Grabfeld ermöglicht.

Warum wählen Sie für Ihre

Spaziergänge ausgerechnet den Wald?

Jeder ist aus einem ganz besonderen Holz geschnitzt. Deshalb haben wir Menschen schon lange eine besondere Beziehung zum Wald. Wir fühlen uns besonders wohl, wenn wir im Wald spazieren gehen. Dort wird nicht gefragt, was wir können oder wer wir sind. Stattdessen dürfen wir mit allen Sinnen die Natur auf uns wirken lassen. So kann ein Waldspaziergang unserer Gesundheit dienen und uns Zufriedenheit schenken.

Wer profitiert von den Spaziergängen und warum?

Besonders Menschen mit Demenz profitieren von unserem Angebot. Sie haben

oft einen großen Bewegungsdrang und erfahren beim Laufen ein Gefühl der Selbstbestimmung. Pflegende Angehörige bekommen beim Spaziergang eine kleine Auszeit und können sich mit Gleichgesinnten austauschen. Außerdem werden Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit zum Thema Demenz gefördert.

Wann finden die Spaziergänge und Naturerlebnisse statt?

Wir treffen uns jeweils am 1. Mittwoch im Monat um 10 Uhr am Ausgangspunkt, der bei der Anmeldung bekannt gegeben wird. Ein Spaziergang dauert etwa anderthalb Stunden und umfasst eine Wegstrecke von maximal 1,5 km. Im Anschluss lassen wir

das Erlebnis in der Gruppe bei einer gemeinsamen Brotzeit ausklingen.

Wer kann an Ihren Waldspaziergängen teilnehmen?

Teilnehmen können alle Interessierten, insbesondere richtet sich das Angebot natürlich an Menschen mit Demenz und deren Zu- und Angehörige. Die Teilnahme ist kostenfrei und Fahrgelegenheiten zum Startpunkt können von uns organisiert werden.

Welche weiteren Angebote umfasst das Projekt?

In unserem Demenzparcours bieten wir nicht dementen Menschen durch eine Zusammenstellung verschiedener Aufgaben die Möglichkeit, sich in die Welt des Demenzkranken hineinzufühlen. Das dient der Nachvollziehbarkeit der Krankheit mit ihren Begleiterscheinungen. Auch Fortbildungen und Vortragsangebote werden durch unser Projekt getragen. Gesprächsangebote und individuell geplante und durchgeführte Veranstaltungen runden unser Portfolio ab.

Herzlichen Dank, Frau Heinrich, für Ihre Bereitschaft, Ihr Projekt bei uns vorzustellen.

Weitere Informationen zum Projekt und zur Anmeldung finden Sie auf der Website www.natur-unvergesslich.de

Impressum

Herausgeber

novographen – Scheuplein
Tanja, Reese Sebastian GbR
Spitzwiese 7
97688 Bad Kissingen

Telefon: +49 (0) 971 . 785 18 75
E-Mail: info@novographen.com
Internet: www.novographen.com

Redaktion, Gestaltung und Anzeigen

novographen – Scheuplein
Tanja, Reese Sebastian GbR

Verantwortlich im Sinne des Presserechts (V. i. S. d. P.)

Tanja Scheuplein
Spitzwiese 7
97688 Bad Kissingen

Anzeigen

novographen – Scheuplein
Tanja, Reese Sebastian GbR
waldemar@novographen.com

Druck

Popp & Seubert GmbH
Peter-Haupt-Str. 16
97080 Würzburg

Erscheinungsweise

4 mal jährlich

Hinweis zu Anzeigen

Für Inhalt und Gestaltung der
Anzeigen sind die jeweiligen
Auftraggeber verantwortlich.

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe

Donnerstag, 30. April 2026

  /waldemar.magazin

www.der-waldemar.de

Regionalmeile • Gewerbemeile
Vereinsmeile • Familienmeile

Bühnenprogramm
•
Zauberclown
•
Mountainbike Show



**CENT
MARKT**
HOFBIEBER

**Sonntag
17.05.2026**

17. Mai -
Sei dabei

von 11:00 Uhr - 18:00 Uhr
in der Ortsmitte Hofbieber

Natur rund um die Rhön

Unser Experte für ein Leben im Einklang mit der Natur Otmar Diez

Seit über drei Jahrzehnten strebt Otmar Diez ein naturverbundenes Leben an. Er kultiviert Gemüse, Kräuter und Pilze im Garten, ergänzt durch Wildkräuter und Pilze aus der Natur. Er hat zahlreiche Qualifikationen erworben im Bereich Naturpädagogik und Naturheilkunde und ist Pilzsachverständiger der DGFM. 2010 gründete er die Naturschule in der Rhön, an der Menschen aus ganz Deutschland unter-

schiedliche Ausbildungen absolvieren. Zudem ist er Dozent bei der Bundesgartenschau, an Peter Wohllebens Waldakademie in der Eifel, sowie an der Barbara Stamm Akademie für Pflege- und Sozialberufe in Maria Bildhausen. Beim Kosmos Verlag sind bisher sieben Bücher von ihm erschienen.

Auf den nächsten Seiten zeigt Otmar Schritt für Schritt, wie der Bau eines Kompost-Hochbeets im eigenen Garten gelingt.



Kompost-Hochbeet

von Otmar Diez

Wenn du verschiedene Beetformen kombinieren möchtest, ist vielleicht das Ko-Ho-Beet das richtige für dich. Es ist meine Kombination oder Weiterentwicklung aus einem Hochbeet, mit Elementen eines Keyhole-Beets und einem Kompostplatz. Es berücksichtigt aber auch die Möglichkeit, Tieren Unterschlupf zu bieten.



Schritt 1 Es ist wichtig, dass du dir im Vorfeld Gedanken machst, wie dein Beet aussehen und wo was eingebaut werden soll. Im ersten Schritt wird die Fläche eingeebnet und die erste Reihe der Steine gesetzt. Um ein planes Fundament zu schaffen, habe ich hier nicht mehr benötigte Alurohre verlegt. Dieser Mehraufwand zu Beginn ermöglicht in der Folge eine schnellere Arbeitsweise.



Fotos: Otmar Diez

01



02

Schritt 2 Mit dieser Vorarbeit geht der Aufbau mit Steinen, die exakt die gleiche Höhe haben, zügig voran. Aus optischen, aber auch Stabilitätsgründen ist eine versetzte Fuge sehr wichtig, d. h. keine Fuge sollte genau unter oder über einer anderen sein. Mit einer Wasserwaage wird immer wieder kontrolliert, ob die Reihe plan ist. Für den Bau eignen sich auch Steine aus Ziegel oder Beton und ebenso verschiedene Holzvariationen.



03

Schritt 3 Schon in der untersten Reihe sollte an Ausparungen gedacht werden, wie hier für den Igelunterschlupf. Sie ist 10 bis 15 cm breit und wird mit einem Stein der zweiten Reihe überdeckt. Im Inneren wird mit Pflastersteinen eine Umrandung geschaffen und mit einer Steinplatte verschlossen. Das ist wichtig, damit kein Wasser in die Igelkammer eindringen kann. Die Auspolsterung erfolgt mit trockenem Laub und Stroh.



04

Schritt 4 Ebenfalls schon in der untersten Reihe wird Platz gelassen, um das Hochbeet zu entleeren sowie für die Kompostierung. Wenn die Aussparung beispielsweise 60 cm beträgt, muss mit ca. 80 cm in der zweiten Reihe überspannt werden. Hierzu eignen sich Beton-schwellen oder auch Holzbalken. Besorge dir am besten schon im Vorfeld alle Baumaterialien, die du benötigst.



05

Schritt 5 Baue bereits jetzt an verschiedenen Stellen Insektenhotels ein. Das Wichtigste ist, dass die Materialien kein Wasser aufnehmen können. Geeignet sind glasierte Ziegelsteine, Betonsteine, Strangfalzziegel oder Hartholzbalken. Mit den Insektenhotels kannst du auch gut Abstände zwischen den Steinen ausgleichen, wenn keine passenden Steine vorhanden sind.



06

Schritt 6 Bei meinem Beet habe ich zwei Kompostplätze vorgesehen. Um diese nach innen abzugrenzen, habe ich Metallgitter verwendet, sie im Halbkreis gebogen und fixiert. Achte darauf, dass sie ungefähr mit der obersten Erdschicht abschließen und nicht zu dominant aus dem Beet schauen. Für die Erstbefüllung eignet sich jedes kompostierfähige Material, auch Mist.



07

Schritt 7 Zum Befüllen des Beetes kannst du organisches Material verwenden, das du auch auf einen Komposthaufen geben würdest. Die Aufschichtung erfolgt wie bei einem Hochbeet: Von unten nach oben grobe Holzteile, Äste, Zweige, Grünabfälle und Mist von Pferden bzw. Hühnern. Gerne hin und wieder eine Schaufel Kompost mit Würmern dazugeben und gießen.



08

Schritt 8 Die oberste Erdschicht kann reifer Kompost oder fruchtbarer Boden aus anderen Gartenbereichen sein. Diese kannst du gerne 5 bis 10 cm höher auffüllen, da sich die komplette Füllung setzen wird. Jetzt fehlen noch die Abdeckungen für die offenen Stellen in der untersten Reihe. Ganz zum Schluss werden noch Steinplatten um das Beet verlegt, damit du auch bei schlechtem Wetter trockenen Fußes um das Beet laufen kannst.



Foto: Stefan Zaenker

Natur rund um die Rhön

„Rhöner Quellen und Bäche im Klimawandel“ – Vortrag jetzt online zum Anschauen

Angesichts des Klimawandels werden unsere Rhöner Quellen und Bäche vor große Herausforderungen gestellt. Im Rahmen der Vortragsreihe „In der Rhön – für die Rhön“ beleuchteten die Referenten Stefan Zaenker, Lisa Knur, Dr. Anne-Kathrin Jackel und Stefanie Schiche das Thema aus unterschiedlichen Perspektiven. Wer den Vortrag verpasst hat, kann ihn jetzt online ansehen.

Quellen sind Stellen, an denen Grundwasser aus dem Boden austritt. Sie sind Hotspots der Biodiversität. In ihnen kommen nicht nur typische Grundwasser- und Bachlebewesen vor, sondern auch zahlreiche Tiere, die ausschließlich in Quellen leben. Seit 30 Jahren werden die Quellen im Biosphärenreservat Rhön kartiert. Ein beispielloses

Projekt, bei dem bis heute in 4.531 Quellen insgesamt 2.783 Tierarten nachgewiesen wurden. Darunter befinden sich auch einige neu entdeckte Arten von Muschel- und Ruderfußkrebse sowie sehr seltene Tiere, wie die Rhön-Quellschnecke, die weltweit ausschließlich in der Rhön und im Vogelsberg vorkommt.

Der Klimawandel wirkt sich allerdings in vielerlei Hinsicht negativ auf Quellen und ihre Fauna aus. Höhere Temperaturen führen zu einer höheren Verdunstung und zu weniger Schnee, was zu geringerer Grundwasserneubildung sowie zu einer Erwärmung des Grundwassers führt. Schon jetzt ist zu beobachten, dass einige Quellen in der Rhön zeitweise oder gänzlich versiegen und der Grundwasserspiegel sinkt. Dadurch kommt

es zur Druckumkehr zwischen Grundwasser und Bächen. Wasser sickert nun aus den Bächen in das Grundwasser. So gelangen auch Verschmutzungen aus den Bächen ins Grundwasser und verschlechtern damit die Qualität unseres Trinkwassers.

Naturnahe Bäche zeichnen sich durch eine gute Wasserqualität, Beschattung durch Stauden oder Bäume, freie Durchgängigkeit ohne Querbauwerke sowie eine hohe Strömungsvielfalt und damit eine große Vielfalt an Lebensräumen aus. Sie sind Hotspots der biologischen Vielfalt, tragen zum natürlichen Rückhalt von Wasser in der Landschaft bei, kühlen die Umgebung, reinigen das Wasser und sind attraktiv für das Ortsbild und die Naherholung.

Leider befinden sich derzeit

nur noch wenige Gewässer in der Rhön in einem guten ökologischen Zustand. Begradigungen, Querbauwerke, Nährstoffeinträge und geringe Beschattung stellen die Bachlebewesen vor große Herausforderungen. Hinzu kommen Hitze, Trockenperioden und Starkregenereignisse, die durch den Klimawandel verursacht werden.

Es gibt jedoch zahlreiche bewährte Maßnahmen und Konzepte, um Gewässer zu renaturieren. Dazu gehören beispielsweise die Beseitigung von Ufer- oder Sohlsicherungen, das Einbringen von Totholz zur Verbesserung der Gewässerstruktur, die Bepflanzungen des Ufers oder der Rückbau von Querbauwerken.

QR-Code
scannen um
zum Video zu
gelangen



Orgelbaumuseum
Schloss Hanstein
Ostheim vor der Rhön

Orgelbaumuseum Schloss Hanstein e.V. · Paulinenstraße 20 · 97645 Ostheim v. d. Rhön · Tel.: 09777 1743 · E-Mail: info@orgelbaumuseum.de

Öffnungszeiten: Mittwoch – Samstag: 10:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 17:00 Uhr, Sonntag und Feiertag: 13:00 – 17:00 Uhr

Führungen nach Voranmeldung · www.orgelbaumuseum.de



Samstag, 25. April, 17:00 Uhr
Alte und neue Lieder und Tänze
mit dem Duo „Pipes & Reeds“

Samstag, 09. Mai, 16:00 Uhr
Orgelwanderung in Ostheim
mit Dr. Wolfram Syré

Samstag, 13. Juni, 18:30 Uhr
Liederabend im Rathaus-Saal
mit der Bfm Bad Königshofen

Näheres zu den Veranstaltungen entnehmen Sie bitte unserem Internetauftritt.

Freizeit

Wild-Park Klaushof:

Wo die wilden Tiere wohnen – Ein Erlebnis für die ganze Familie

Nur wenige Autominuten von Bad Kissingen entfernt liegt eine der schönsten Attraktionen des Weltbades und UNESCO-Welterbes Bad Kissingen – der Wild-Park Klaushof. Eingebettet in fast unberührte Naturlandschaft, umgeben von gut ausgebauten Wanderwegen, breitet sich der 30 Hektar große Wildpark mit einem 2,6 km langen (teilweise rollstuhlge-rechten) Rundweg unterhalb des historischen Restaurants „Forsthaus Klaushof“ aus.

Erleben Sie 250 Tiere aus 34 heimischen Arten, wie Dam-hirsche, Biber, Luchs oder Heckrinder in ihrem natürli-chen Umfeld. In der Streichel-zone treffen Sie auf Rhön-schafe, Ziegen und Esel, auch Pfaue und Schneeeulen sind zu sehen. Für die jüngsten Besucher gibt es zwei Natur-Spielplätze zu entdecken und für die großen Tierfreunde

gibt es interaktive Lehrpfade mit vielen Informationen.

Wildtier-Fütterungsrunde

Täglich findet um 15 Uhr eine geführte Wildtier-Fütterungs-runde statt. Sie startet beim Fischotter und führt weiter zu Waschbär, Luchs und Wild-katze. Hier erfahren Sie viel Spannendes und Wissens-wertes über die Tiere sowie den Wild-Park Klaushof.

Wild-Park Rallye – Der heimi-schen Tierwelt auf der Spur

Eine Rallye durch den Wild-Park Klaushof gestaltet den Besuch für Familien noch spannender. Entlang des Rundwegs warten insgesamt neun Aufgaben auf die jun-gen Besucher.

Mobile Umweltbildung – An-gebote und Materialien für Kindergärten und Schulen

Mit jeweils einem Bollerwa-gen für Kita oder Grundschul-

kinder, der zu ausgewählten Tierarten im Wildpark Be-geit- und Aktionsmaterialien enthält, können die Gruppen auf Entdeckungstour gehen. Das Kita-Mobil basiert auf Prinzipien der umweltpäd-agogischen Früherziehung und enthält Materialien zum Anfassen und Ausprobie-ren. Das Grundschul-Mobil wurde auf den bayerischen

LehrplanPlus abgestimmt und enthält unterstützendes Material für den selbständig organisierten Unterricht, um Lernerlebnisse in der Natur zu vermitteln. Informationen zur Buchung und den verfügbaren Modulen finden Sie auf nez-rhoen.de

Adresse: Klaushofstraße 101, 97688 Bad Kissingen



Foto: Wild-Park Klaushof

Veranstaltungshinweis

Große Ostereiersuche im Wild-Park Klaushof

Am Ostersonntag, den 05. April 2026 kommt der Osterhase von 10:00 bis 14:00 Uhr und lädt alle Kinder zur traditionellen Ostereiersuche ein. Entlang der Wege im Wildpark, zwischen Gehegen und Frühlingsblumen warten viele bunte Ostereier auf euch.

Freut euch auf großen Familienspaß mit einem Osterhasen zum Anfassen und für Erinnerungsfotos. Jedes Kind erhält beim Verlassen des Wild-Parks ein kleines Osternest. Kommt vorbei und verbringt einen unver-gesslichen Ostersonntag im Wild-Park Klaushof!

Wildpark Klaushof
TIER & WALD ERLEBEN

Täglich geöffnet von 10-18 Uhr, letzter Einlass 17.15 Uhr
Mehr Informationen und Bilder unter www.wildpark-klaushof.de
Klaushofstraße 101, 97688 Bad Kissingen

Freizeit und Kultur

Sie möchten wissen, was im April und Mai los ist in Bad Kissingen, Bad Neustadt, Fulda und der Rhön? Holen Sie sich Inspiration! Wir haben ein vielseitiges Programm zusammengestellt, bei dem für jeden Geschmack etwas geboten wird.

	The Dark Tenor – Symphonic Evolution	10. April, 20:00 Uhr	Fulda
	Sternenführung in Wüstensachsen	10. April, 21:15 Uhr	Wüstensachsen
	Frühling entdecken: Wildkräuterwanderung & Genuss	11. April, 10:00 Uhr	Dipperz
	The World of Hans Zimmer – the Immersive Symphony	11. April, 19:30 Uhr	Fulda
	Tag der Freilichtmuseen in Bayern	12. April, 10:00 Uhr	Fladungen
	Max Raabe & Palast Orchester	12. April, 18:00 Uhr	Fulda
	Eiskönigin 1 & 2	16. April, 18:00 Uhr	Bad Neustadt
	Sternenparkführung in Hilders	16. April, 22:00 Uhr	Hilders
	L'Orfeo	17. April, 20:00 Uhr	Fulda
	Astronomische Sternenführung	17. April, 21:15 Uhr	Gersfeld
	In der Rhön unterwegs mit Carmen Schiefhauer: Apfelblüte auf der Streuobstwiese	19. April, 14:00 Uhr	Simonshof
	Nein zum Geld	21. April, 19:30 Uhr	Bad Kissingen
	Ernst von Leben – Tarte d'ort	22. April, 20:00 Uhr	Bad Neustadt
	Waterloo – The ABBA Show & Streichquartett	25. April, 19:30 Uhr	Bad Neustadt
	Mellerschter Stöbermeile	26. April, 11:00 Uhr	Mellrichstadt
	Themenkonzert: Mozart und seine Lebenszeit-Komponisten	29. April, 19:30 Uhr	Bad Kissingen
	Zeit ist Geld – Jetzt oder Nie	30. April, 19:30 Uhr	Bad Kissingen
	Wunderheiler	30. April, 20:00 Uhr	Fulda
	Alexander Wurz – Die Egerländer Musikanten – das Original!	30. April, 20:00 Uhr	Bad Neustadt
	Durch das Schwarze Moor	jeden So im Mai, 10:00 Uhr	Fladungen

Die Veranstaltungen wurden aus verschiedenen Quellen sorgfältig zusammengestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben übernehmen wir jedoch keine Gewähr. Änderungen sind jederzeit möglich – bitte informieren Sie sich ggf. beim jeweiligen Veranstalter.

	Carillonkonzert mit Peer Günther Illertissen/Bayern	01. Mai, 15:00 Uhr	Geisa
	Aufgepasst! Historischer Schulunterricht	02. Mai, 14:00 Uhr	Fladungen
	Scott Bradlee's Postmodern Jukebox	02. Mai, 20:00 Uhr	Fulda
	THE TEN TENORS	03. Mai, 19:00 Uhr	Fulda
	Themenkonzert: Leichte Muse der 1920er bis 1950er Jahre	06. Mai, 19:30 Uhr	Bad Kissingen
	Stadtführung „jüdisches Gersfeld“	10. Mai, 14:00 Uhr	Gersfeld
	Lord of the Dance	10. Mai, 19:00 Uhr	Fulda
	Vortrag „Tierarten der Rhön“ – Stadthalle Gersfeld	13. Mai, 19:00 Uhr	Gersfeld
	Astronomische Sternengeschichten	13. Mai, 21:00 Uhr	Tann
	Christi Himmelfahrt im Freilandmuseum	14. Mai, 10:00 Uhr	Fladungen
	Centmarkt Hofbieber 2026	17. Mai, 11:00 Uhr	Hofbieber
	Sternenparkführung in Hilders	19. Mai, 22:00 Uhr	Hilders
	Themenkonzert: Jüdisches Leben in Musik	20. Mai, 19:30 Uhr	Bad Kissingen
	Leif de Leeuw Band	23. Mai, 19:30 Uhr	Fulda
	Themenkonzert: Musikalische Reise um die Welt	25. Mai, 19:30 Uhr	Bad Kissingen
	In der Rhön unterwegs mit Carmen Schiefhauer: Mit Karlchen Kauz in die Streuobstwiese.	31. Mai, 14:00 Uhr	Unterelsbach
	Günther Lamprecht: Spielarten des Ungegenständlichen	Mi. – So. & Feiertage 13:00 – 17:00 Uhr	Mellrichstadt
	50 Jahre Kunstsammlung des Landkreises Rhön-Grabfeld	Donnerstag – Sonntag 14:00 – 17:00 Uhr	Wechterswinkel
	Wohntrends in Miniatur – Moderne Puppenmöbel von 1950 bis 2000	Öffnungszeiten des Museums	Fladungen
	Kunstaussstellung „Kraftvolle Leichtigkeit“	Sa. / So. / Feiertage 14:00 – 17:00 Uhr	Ostheim



Foto: Aktives Mellrichstadt

Freizeit

Neues Event in Mellrichstadt: Mellerschter Stöbermeile am 26.04.2026

Am 26. April 2026 feiert die Mellerschter Stöbermeile ihre Premiere und verwandelt die Mellrichstädter Innenstadt in eine bunte Erlebnismeiße für die ganze Familie.

Die Besucherinnen und Besucher erwarten einen großen Flohmarkt auf der Streuwiese, liebevoll gestaltetes Kunsthandwerk auf und um den Marktplatz sowie einen kleinen, aber feinen Regionalmarkt mit Produkten aus der Region. Entlang der Hauptstraße findet ab 11 Uhr ein Kinderflohmarkt statt, bei dem junge Verkäuferinnen und Verkäufer ihre Spielsachen anbieten. Ab 12 Uhr laden zudem die Geschäfte der Innenstadt zum verkaufsoffenen Sonntag ein.

Wichtig:

Sowohl für den regulären Flohmarkt als auch für den Kinderflohmarkt ist eine verbindliche Anmeldung im

Vorfeld zwingend erforderlich. Dies ist möglich unter www.haeckersflohmaerkte.de

Für beste musikalische Unterhaltung ist ebenfalls gesorgt:

Auf der Bühne am Marktplatz spielen die Frickenhäuser Musikanten, die Musikkapelle Oberstreu und der Musikverein Stockheim und sorgen für stimmungsvolle Begleitung durch den Tag.

Auch kulinarisch bleiben keine Wünsche offen – für die Verpflegung ist, wie man es in Mellrichstadt gewohnt ist, bestens gesorgt.

Weitere Informationen zur Veranstaltung finden Sie unter www.mellrichstadt.de



Foto: Aktives Mellrichstadt

Märchen und Musicklänge: „Leben im Schloss“ lädt zu zwei besonderen Konzernachmittagen ein

Im historischen Ambiente des Schloss Wolzogen setzt die Veranstaltungsreihe „Leben im Schloss“ auch in diesem Frühjahr auf besondere kulturelle Erlebnisse. Gleich zwei abwechslungsreiche Termine stehen auf dem Programm – beide beginnen um 17 Uhr im Mellrichstädter

Ortsteil Mühlfeld.

Den Auftakt macht am 19. April ein stimmungsvoller Märchenabend. Die Erzählerin Annette entführt das Publikum in die zauberhafte Welt der Märchen und Sagen. Für den musikalischen Rahmen sorgt die

Band Whistling to the Bird, die die Erzählungen mit stimmungsvollen Liedern umrahmen. Worte und Musik verschmelzen dabei zu einer atmosphärischen Reise, die alle Zuhörer gleichermaßen verzaubern soll.

Weiter geht es am 17. Mai,

wenn der Jugendchor Mellrichstadt die Bühne im Schloss übernimmt. Unter dem Motto einer musikalischen Reise präsentiert der Chor bekannte Melodien vom Broadway bis nach Hollywood. Das Publikum darf sich auf mitreißende Arrangements und junge Stimmen freuen, die Musical- und Filmklassiker zum Leben erwecken.

Der Eintritt zu beiden Veranstaltungen ist frei, Spenden zur Unterstützung der Reihe sind jedoch herzlich willkommen.

Die Reihe „Leben im Schloss“ verbindet Kultur, Musik und besondere Atmosphäre. Das historische Schloss bietet dafür den passenden Rahmen – und lädt dazu ein, einen musikalischen Sonntagnachmittag in besonderem Ambiente zu genießen.



Foto: Aktives Mellrichstadt

OPEN STAGE startet in die neue Saison

Am Freitag, 22. Mai, ab 18:30 Uhr geht die beliebte OPEN STAGE-Reihe in die nächste Runde – mit dem ersten Hutkonzert auf dem Mellrichstädter Marktplatz. Musikfans dürfen sich auf „Oh, Well“ freuen, die das Auftaktkonzert bestreiten.

Geboten wird handgemachter Rock und Pop der 70er Jahre, ergänzt durch Klassiker der späten 60er und frühen 80er. Von legendärem Rocksound à la Led Zeppelin, The Who oder Uriah Heep bis zu Hits von Blondie und ABBA – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Das Besondere: Bei den Hutkonzerten kann das Publikum den Künstlern direkt mit einer Spende

danken. So entsteht eine ungezwungene, lockere Atmosphäre, die den Abend unter freiem Himmel zu einem besonderen Erlebnis macht.

Ein Abend voller Musik, Stimmung und guter Laune – vorbeikommen lohnt sich!



Foto: Oh, Well





Foto: Tobias Karlein - High Fidelity Photo



Foto: Shutterstock

Freizeit

Park Kulinari im Schlosspark Bad Neustadt

Das Schlosshotel Bad Neustadt bietet nicht nur Raum für Hochzeiten und andere Familienfeste, sondern steht auch für besondere Events, die den Genuss feiern und die Kulinarik hochleben lassen. Mit namhaften Starköchen und hervorragenden Weinen fränkischer Winzer steht am 14. Juni 2026 im Schlosspark alles im Zeichen von Park Kulinari im Schlosshotel Bad Neustadt.

Veranstaltung mit Tradition

Bereits zum 20. Mal lädt Inhaber Marcus Läbe am 14. Juni zu einem kulinarischen Event dieser Art ein. Unter anderem begrüßt er die Fernsehköche Christian Lohse und Benedikt Faust, aber auch Newcomer der Kochszene und weitere Genuss-Spezialisten kommen in Bad Neustadt zusammen. Sie garantieren von Käse über Kaffee bis zu hochwertigen

Obstbränden beste Gaudenfreuden. Verschiedene Spitzenwinzer von der Main-Schleife sorgen nicht nur mit dem fränkischen Klassiker Silvaner für einen gelungenen Nachmittag, sondern bringen für jeden Geschmack den passenden Wein mit an ihren Stand.

Vielfalt für alle Sinne

An verschiedenen Stationen rund um den Bad Neustädter Schlosspark stellt sich der Gast seine Menüfolge nebst korrespondierender Weine selbst zusammen. Die Köche richten an ihren Plätzen ihre Beiträge live an, erklären die Zubereitungsweise und beantworten alle Fragen rund um ihr Gericht. So bestechen sie, jeder auf seine Weise, bei Park Kulinari durch Fachwissen und Können und ma-

chen die Veranstaltung zum Top-Event in der Region.

Genuss mit Rahmenprogramm

Neben aufregender Kulinarik in festlichem Ambiente ist auch für die Unterhaltung bestens gesorgt. Eine Live-Band und ein Portraitmaler tragen in familiärer Atmosphäre zu einem gelungenen Fest bei. Freuen Sie sich gemeinsam mit Ihren Gästen auf ein sommerliches Erlebnis im Park!

Tickets

Karten gibt's im Vorverkauf für 109 € pro Person unter 09771 6161-0, per E-Mail unter office@schlosshotel-bad-neustadt.de oder direkt auf der Website unter www.schlosshotel-bad-neustadt.de/parkkulinari

IHRE HOCHZEITSLOCATION IN BAD NEUSTADT

Ob kleine Feier im engsten Kreis oder rauschendes Fest mit bis zu 200 Gästen – hier werden Hochzeitsträume wahr.

www.schlosshotel-bad-neustadt.de/hochzeiten



Foto: Julia Willinger



SCHLOSSHOTEL
BAD NEUSTADT

Rätselspaß

**Warum können Geister
so schlecht lügen?**

Weil man sie leicht
durchschauen kann!

**Was sagt die
0 zur 8?**

Toller Gürtel!

**Warum stehen Flamingos
so gern auf einem Bein?**

Wenn sie beide hochheben,
fallen sie um!

**Warum summen
Bienen?**

Weil sie den Text
nicht kennen!

Lösungswort

1	2	3	4	5	6	7	8	

Lösung: Essen

Trotz Heuschnupfen aktiv durch den Frühling

Der Winter ist vorbei, die ersten warmen Sonnenstrahlen wecken die Natur. Pflanzen beginnen zu blühen und viele Menschen zieht es wieder ins Freie. Für viele ist der Frühling die schönste Zeit des Jahres – für Allergiker beginnt jedoch oft eine beschwerliche Phase: die Heuschnupfenzeit. In Deutschland sind ca. 12 Mio Menschen betroffen.

Was sind typische Symptome?

Die Beschwerden treten vor allem da auf, wo Pollen auf die Schleimhäute treffen, also an Nase und Auge. Eine juckende, verstopfte oder laufende Nase, Niesreiz sowie gerötete, juckende und tränende Augen zählen zu den häufigsten Symptomen. Auch Juckreiz im Hals und Allgemeinsymptome, wie Müdigkeit und Konzentrationsprobleme, können auftreten. Dabei können die Beschwerden unterschiedlich stark ausfallen.

Aber woher kommt der Heuschnupfen?

Heuschnupfen wird durch Pollen bzw. den Blütenstaub windbestäubender Pflanzen ausgelöst. Pollen enthalten Proteine, die vom Immunsystem eines Allergikers fälschlicherweise als gefährlich eingestuft werden. Als Reaktion setzt der Körper verschiedene Botenstoffe frei, vor allem Histamin. Dieses führt unter anderem zu Gefäßerweiterung, Nervenreizung und verstärkter Drüsensekretion.

Interessant ist, dass eine Pollenallergie auch mit einer pollenassozierten Nahrungsmittelallergie einhergehen kann. Da sich bestimmte Proteine in Nahrungsmitteln und Pollen ähneln, kann es zu sogenannten Kreuzreaktionen kommen. Ein typisches Beispiel ist der rohe Apfel, der bei vielen Birkenpollenallergikern zu Juckreiz, Kribbeln oder Schwellung im Mund- und Rachenbereich führt.

Wann fliegen welche Pollen?

Die Pollensaison beginnt oft schon sehr früh. Den Beginn machen die Frühblüher Hasel und Erle bereits im späten Winter, gefolgt von Birke. Im Frühsommer sind die Pollen der Gräser unterwegs, im Spätsommer dann die Kräuterpollen.

Ein Blick in einen aktuellen Pollenflugkalender oder eine Pollenflug-App kann helfen, die Auslöser für allergische Beschwerden einzuordnen.

Wie diagnostiziert man eine Pollenallergie?

Erster Schritt in der Diagnos-

tik ist die Anamneseerhebung durch Ihren Arzt. Informationen über z. B. die Art der auftretenden Symptome, ihre Dauer und das zeitliche Auftreten im Jahresverlauf geben wichtige Hinweise.

Dem Gespräch folgt ein Pricktest. Hier werden die Allergene in Form von Tropfen auf den Unterarm aufgebracht, die Haut leicht angeritzt. Nach ca. 20 Minuten wird das Ergebnis abgelesen. Besteht eine Sensibilisierung, also eine Bereitschaft zur Allergie, entsteht an entsprechender Stelle eine Rötung mit Schwellung und Juckreiz.

Die Diagnose Allergie wird dann gestellt, wenn ein

positives Testergebnis und gleichzeitig eine passende Beschwerdesymptomatik besteht.

Ist ein Pricktest nicht möglich oder die Diagnose unklar, kann eine Blutuntersuchung auf spezifische IgE-Antikörper gegen Allergene weiterhelfen.



Was tun, wenn man unter Heuschnupfen leidet?

Ganz vermeiden lässt sich der Pollenkontakt in der Regel nicht, doch einige einfache Maßnahmen können die Belastung deutlich reduzieren: So sollte das Haus zu pollenarmen Zeiten gelüft-

tet werden, in den Städten eher morgens, auf dem Land eher abends. Nach dem Aufenthalt im Freien sollte getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer ausgezogen und abgelegt werden und vor dem Zubettgehen sollten die Haare gewaschen werden.

So kann die Pollenbelastung im Schlafbereich klein gehalten werden. Auch das Anbringen von Pollenschutzgittern am Fenster oder die Nutzung von Pollenfiltern im Auto reduzieren die Pollenbelastung.

Reichen diese Maßnahmen nicht aus, können Medikamente die Beschwerden deutlich lindern. Viele von ihnen gibt es rezeptfrei in der Apotheke. Häufig eingesetzt werden Antihistaminika und kortisonhaltige Nasensprays.

Antihistaminika blockieren die Wirkung des Histamins und reduzieren so die allergische Reaktion. Es gibt sie in Form von Augentropfen und Nasensprays oder als Tablette. Neuere Antihistaminika machen deutlich seltener müde als ältere Präparate. Sie wirken meist innerhalb von 30 bis 60 Minuten.

Kortisonhaltige Nasensprays wirken durch ihren entzündungshemmenden Effekt. Da sie ihre volle Wirksamkeit erst nach bis zu 7 Tagen entfalten, empfiehlt sich während des Pollenfluges eine regelmäßige Einnahme.

Abschwellende Nasensprays, sog. Alpha-Sympathomimetika, können die Nasenschleimhaut schnell abschwellen und so die Nasenatmung erleichtern. Auf Grund ihres Nebenwirkungsprofils sollten sie jedoch maximal 7 Tage lang eingesetzt werden.

Eine ursächliche Behandlungsform ist die spezifische Immuntherapie (auch Hyposensibilisierung genannt). Das Immunsystem wird über einen Zeitraum von 3 bis 5 Jahren an das

Allergen gewöhnt, indem es in regelmäßigen Abständen in Form von Spritzen unter die Haut oder als Schmelztablette/Tropfen unter die Zunge gebracht wird.

Durch diese Therapie kann außerdem auch das Risiko für das Auftreten weiterer Allergien sowie das Risiko eines sogenannten Etagenwechsels, also die Ausweitung des Heuschnupfens zu einem allergischen Asthma, reduziert werden.

Welche Behandlung sinnvoll ist und ob eine Hyposensibilisierung in Frage kommt, sollten Betroffene mit ihrem Kinder-, Haus- oder HNO-Arzt besprechen.

Mit der richtigen Behandlung und einigen einfachen Maßnahmen müssen Sie trotz Heuschnupfen nicht auf Aktivitäten im Freien verzichten.

Ihre
Katrin Lauer

Dr. Katrin Lauer

Unsere Expertin Katrin Lauer ist Fachärztin für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde und Allergologin. Sie hat an der Universität Würzburg studiert und arbeitet als HNO-Ärztin im MED:ON MVZ Hammelburg.



novographen

WIR KÖNNEN WERBUNG

Webseiten für Ihre
starke Onlinepräsenz

Corporate Design für
Ihr professionelles Gesamtbild

Social Media, das
Ihre Kunden erreicht



Tanja Scheuplein, Sebastian Reese
Spitzwiese 7 / 97688 Bad Kissingen

Telefon: +49 (0) 9 71 . 785 18 75
E-Mail: info@novographen.com

www.novographen.com