



In dieser Ausgabe:

Den Sommer genießen



Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns auf den Sommer: auf lange Abende, laue Nächte, aber vor allem auf Freizeitspaß in der Natur. Deshalb bieten wir mit diesem Heft, der Sommerausgabe des Waldemars, wieder Wissenswertes aus Hobby, Kultur, Medizin und Unterhaltung.

Weil Wasser gerade im trockenen Sommer ein wertvolles Gut ist, zeigt Naturexperte Otmar Diez, wie es sinnvoll im Garten genutzt werden kann. Auch Freizeitaktivitäten rund um das Baden dürfen nicht fehlen: Wir stellen drei Badeseen in der Rhön vor, die auf jeden Fall einen Besuch wert sind, und Erholung und Aktivität für Jung und Alt bieten. Damit Sie nach dem Badespaß gesund bleiben, klärt Dr. Katrin Lauer über Badeotits auf. Sie erkunden die Natur lieber auf dem Fahrrad? Auf drei abwechslungsreichen Touren lernen Sie die Rhön ganz neu kennen!

Auch Veranstaltungstipps dürfen in dieser Ausgabe nicht fehlen: Wir haben spannende Ideen für Sie zusammengestellt, damit die Langeweile in den großen Ferien keine Chance hat. Freuen Sie sich auf die neue Ausgabe und genießen Sie einen unvergesslichen Sommer!

Ihre Tanja Scheuplein

Freizeit und Kultur

Seite 03 – 13

Haus und Garten

Seite 14 – 15

Kinderseite

Seite 16 – 17

Gesundheit: Badeotitis

Seite 18 – 19

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!

Freizeit

Castle in Concert: Bon Jovi-Tributekonzert im Schlosspark

Das Schlosshotel Bad Neustadt bietet nicht nur Raum für Hochzeiten und andere Familienfeste, sondern steht auch für besondere Events, bei denen die Stimmung überkocht, und die den Schlosspark zur Erlebnislocation werden lassen. So rockt in diesem Jahr die Bon Jovi-Tributeband BOUNCE den Park in Bad Neustadt und sorgt für Konzertatmosphäre der allerfeinsten Art.

Bereits zum zweiten Mal im Schlosspark

Schon im letzten Jahr gastierte die Band BOUNCE im Schlosspark in Neuhaus und sorgte mit einem überzeugenden Auftritt nicht nur bei Bon Jovi-Fans für Begeisterung. Deshalb lädt Inhaber Marcus Läbe die Band rund um Sänger Oliver Henrich auch 2026 zu einer magischen Nacht ins Schlosshotel Bad Neustadt ein.

Die Party steigt am 10. Juli 2026, Einlass ist ab 18 Uhr, buchbar sind sowohl reguläre als auch VIP-Tickets, bei denen ein Stehtisch für bis zu

vier Personen, eine Flasche Secco und köstliches Fingerfood inklusive sind.

Bekannt aus der Sat1-Show The Tribute

Zu deutschlandweiter Bekanntheit gelangte BOUNCE durch ihre Auftritte in der Sat1-Show The Tribute, in der Coverbands ihre überzeugenden Performances ablieferten, und von Jury und Publikum bewertet wurden. Die Band erreichte in dieser Show mit Rock vom Feinsten den zweiten Platz und punktete mit Bon Jovi-Hits wie It's My Life und Livin' On A Prayer, die sie natürlich auch für ihren Auftritt im Schlosspark wieder im Gepäck haben.

Weitere Highlights im Sommer

Das Schlosshotel steht in diesem Sommer nicht nur für Bon Jovi-Feeling, auch weitere Veranstaltungshighlights sind für die lauen Abende geplant. Jeweils am 4. und 5. Juni findet ein All You Can Eat-Barbecue auf der Schlossterrasse statt, bei Park Kulinari am 14. Juni kommen Genießer auf ihre

Foto: Tobias Karlein - High Fidelity Photo



Kosten. Am 24. Juni wird es elegant. Bei einem Dinner In White ist ein festlicher Abend ganz in Weiß zu erleben.

Karten für alle Veranstaltungen gibt's unter www.schlosshotel-bad-neustadt.de/veranstaltungen

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



Radwanderwege in der Region

Unsere Region bietet neben Wandergenuss auch Raum für Freizeitspaß mit dem Fahrrad. Wir stellen drei Radwanderwege vor, die sich durch Vielseitigkeit auszeichnen, aber dennoch bequem zu bewältigen sind.



Foto: Rhön GmbH

01 Radwanderweg Fränkische Saale

Der Radwanderweg Fränkische Saale verläuft von der Quelle bei Alsleben an der Grenze zu Thüringen bis nach Gemünden am Main durch das landschaftlich reizvolle Saaletal. Die Strecke führt überwiegend abseits des Straßenverkehrs.

Die Wege sind asphaltiert oder fein geschottert und verlaufen größtenteils auf ruhigen Forst- und Radwegen. Die Route bietet eine abwechslungsreiche Landschaft mit kulturellen und historischen Highlights entlang des Flusstals.

Sehenswerte Stationen entlang der Route sind der ehemalige karolingische Königshof und das Archäologische Museum in Bad Königshofen, die mittelalterliche Altstadt und die Burgruine Salzburg in Bad Neustadt, das bekannte Kurbad Bad Kissingen mit klassizistischem Regenten- und Arkadenbau sowie das Bismarck-Museum, der historische Stadtbrunnen und das Schloss Saaleck in Hammelburg sowie die Burgruine Scherenburg und das Museum Film-Photo-Ton in Gemünden.

Distanz:	127 km
Gesamtsteigung:	648 m
Gesamtgefälle:	809 m
Höchster Punkt:	322 m
Tiefster Punkt:	153 m

02 Rhön-Sinntag-Radweg

Der Radwanderweg verläuft von Gemünden am Main durch das landschaftlich reizvolle Sinntal hinauf nach Wildflecken. Von dort führt die Strecke durch die Ausläufer der Südrhön bis Fladungen und anschließend das Streutal hinunter nach Mellrichstadt. Ein besonderer Abschnitt ist der 26 km lange „Rhönexpress Bahn-Radweg“ von Zeitlofs nach Wildflecken auf einer ehemaligen Bahntrasse.

Die Route ist überwiegend asphaltiert oder feingeschottert und verläuft größtenteils abseits des Straßenverkehrs. Die Täler sind fast eben, im Bereich der Rhön sind mittlere Steigungen zu überwinden. Der

Bahntrassenabschnitt zeichnet sich durch eine moderate, gleichmäßige Steigung aus und ist besonders familienfreundlich.

Sehenswert sind die Burgruine Scherenburg in Gemünden, die Burg Rieneck, das Deutsche Fahrradmuseum in Bad Brückenau, das Fränkische Freilandmuseum in Fladungen sowie die mittelalterliche Kirchenfestung in Ostheim. Die Route ist von Gemünden und Zeitlofs Teil der D-Route 9 und bietet Anbindungen an das hessische Fernradwegenetz. Zudem gibt es zahlreiche Museen, Umweltstationen und Geotope wie das Schwarze Moor.

Distanz: 117 km

Gesamtsteigung: 1.166 m

Gesamtgefälle: 1.059 m

Höchster Punkt: 659 m

Tiefster Punkt: 153 m

03 Rhön-Radweg

Der Rhön-Radweg verläuft von Bad Salzungen im Werratal in Thüringen über Tann in Hessen über die bayerische Grenze nach Bischofsheim, auf einer ehemaligen Bahntrasse durch das Brendttal nach Neustadt an der Saale und entlang der bayerischen Rhön der fränkischen Saale folgend bis nach Hammelburg.

Die Route durchquert die Kernzone des Biosphärenreservats Rhön und bietet vielfältige Landschaften des Gebirges. Der Weg ist überwiegend gut ausgebaut und verläuft teils auf stillgelegten Bahntrassen

und gewässerbegleitend, was für eine angenehme und naturnahe Fahrt sorgt.

Sehenswert in Bayern sind das ehemalige Zollhaus Thüringer Hütte in Ostheim, das Infozentrum Haus der Langen Rhön in Oberelsbach, der barocke Marktbrunnen und das Kloster Kreuzberg in Bischofsheim sowie die mittelalterliche Altstadt mit der großen Burgruine Salzburg in Bad Neustadt an der Saale. Von Hammelburg besteht Anschluss an den Radwanderweg Fränkische Saale bis zum Main-Radweg.

Distanz: 180 km

Gesamtsteigung: 208 m

Gesamtgefälle: 799 m

Höchster Punkt: 833 m

Tiefster Punkt: 179 m



Foto: Daniel Griebel

Kultur

7. Mellrichstädter Musiknacht

In diesem Jahr hebt sich der Vorhang für den klassischen Abend der diesjährigen Musiknacht ausnahmsweise am Samstag – genauer gesagt am 25.07.2026 – und entführt unter dem Motto „Vorhang auf! Von der Oper zum Musical!“ in eine faszinierende Welt zwischen großer Oper und mitreißendem Musical.

Präsentiert wird eine Zeitreise durch das Musiktheater – von barocker Pracht über große Oper und romantisches Drama bis hin zu Musical und moderner Show.

Rund 150 Mitwirkende aus Orchester und Chören gestalten unter der Gesamtleitung von Elmar Koch einen Abend voller Emotion, Klangfarben und Bühnenmagie – mitten auf dem Marktplatz von Mellrichstadt.

Der Marktplatz wird zur großen Bühne, auf der sich das Musiktheater von der barocken Repräsentationskunst bis zum zeitgenössischen Musical entfaltet. Kurze Moderationen führen durch die Epochen.

Mitwirkende an diesem

Abend: Der Projektchor des Sängerverein Mellrichstadt, der Kammerchor des Martin-Pollich-Gymnasium Mellrichstadt, der Chor der Berufsfachschule sowie die Philharmonie Rhön Grabfeld. Beginn ist um 20 Uhr, Einlass um 18:30 Uhr. Das Konzert findet bestuhlt mit freier Platzwahl statt.

**Am Sonntag, 26.07.2026
wird es farbenfroh!**

Fredy und die Schlaghosen bringen den Marktplatz so richtig in Schwung!

Die Musik der 70er- und 80er-Jahre ist zeitlos! Selbst Jahrzehnte später sind diese Songs aus keiner Playlist wegzudenken. Egal ob jung oder alt – die Schlager von damals werden bis heute

von allen gefeiert.

Hits wie „Eine neue Liebe ist wie ein neues Leben“ oder „Über sieben Brücken mußt du geh’n“ kennt und liebt man einfach. „Fredy und die Schlaghosen“ haben sich ganz der Discokugel-Ära verschrieben und präsentieren ihre „Große Kult-Schlager-show“.

Schlaghosen, Plateauschuhe und Farben in allen Variationen prägten die 70er- und 80er-Jahre. Alles war bunt – von der Mode bis zur Wandtapete.

Nicht weniger farbenfroh war auch die Musik, und gerade der Schlager hat die Jahrzehnte mühelos überdauert.

„Die große Kult-Schlager-show“ vereint die bekanntesten

Lieder zum Mitsingen, Mittanzen und Mitfeiern. Voller Leidenschaft und Authentizität, die schnell auf das Publikum überspringt, präsentiert die Band „Fredy & die Schlaghosen“ Hits wie „Michaela“, „Griechischer Wein“ oder das gefühlvolle „Am Tag, als Conny Kramer starb“.

Eine Show, die mitreißt, begeistert – und das Publikum direkt zurück in die glitzernde Schlagerwelt der 70er- und 80er-Jahre entführt. Beginn am Sonntag ist um 19 Uhr, Einlass um 18 Uhr.

Tickets

Tickets für beide Veranstaltungen gibt’s bei reservix oder im Büro des Vereins Aktives Mellrichstadt, Marktplatz 2.

Kultur

Orgelfestival im Ostheimer Orgelbaumuseum

Ostheim vor der Rhön ist seit über 400 Jahren ein bedeutender Standort des Orgelbaus – eine Tradition, die bis heute lebendig ist. Im Hansteinschen Schloss wurde vor 33 Jahren das Orgelbaumuseum eröffnet. Seitdem haben mehr als 150.000 Besucher die Ausstellung zur über 2300-jährigen Geschichte des Orgelbaus besichtigt.

Auf fünf Ebenen präsentiert das Museum eine umfangreiche Dauerausstellung mit teils einzigartigen Exponaten sowie wechselnde Sonderausstellungen. Eine Entdeckungstour für Kinder gehört ebenso zum Angebot wie Führungen mit Klangbeispielen, die nach Voranmeldung möglich sind. Darüber hinaus bereichert ein vielseitiges Konzertprogramm das Museumsleben.

Ein fester Bestandteil ist seit einigen Jahren das Orgelfestival im August, das nun zum fünften Mal stattfindet.

Maßgeblich geprägt wird es vom Organisten, Improvisator und Kurator Jack Day (Berlin), der gemeinsam mit den Studenten Simon Fallert, Emil Feuerstein und Valeria Lanner musiziert. Mitwirkende sind außerdem die Musikerin Elham Hamedí an der persischen Kamancheh sowie erstmals Sören Gieseler. Valeria Lanner ist in diesem Jahr nicht beteiligt.

Geplant sind sieben Konzerte innerhalb von neun Tagen:
Tetralogie der Farben – Improvisationen an den



v.l.n.r. Valeria Lanner, Jack Day, Elham Hamedí, Emil Feuerstein, Simon Fallert (Foto: Orgelbaumuseum)

Museumsorgeln

Sa, 15. August, 18:00 Uhr:
Improvisationen „Gelb“

So, 16. August, 18:00 Uhr:
Improvisationen „Silber“

Mo, 17. August, 18:00 Uhr:
Improvisationen „Orange“

Di, 18. August, 18:00 Uhr:
Improvisationen „Violett“

Mi, 19. August, 18:00 Uhr:
„b-a-c-h“ – Werke der Familie Bach und über die Tonfolge b-a-c-h sowie Improvisationen

Fr, 21. August, 18:00 Uhr:
„Klangtausch“ – sphärische Orgelklänge im Museum

So, 23. August, 16:00 Uhr:
Festliches Orgelkonzert in der Kirchenburg an der historischen Döring-Organ von 1738

Das Orgelbaumuseum steht für lebendige Veranstaltungen in einer lebendigen Ausstellung. Träger ist ein Verein, unterstützt von der Stadt Ostheim, dem Landkreis Rhön-Grabfeld sowie dem Bezirk Unterfranken.



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



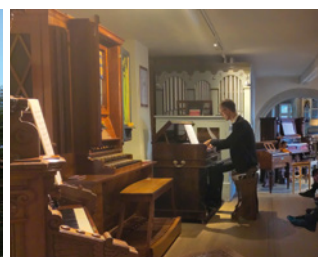
15. – 23. August
Ostheimer Orgelfestival
Weitere Infos zum Festival unter www.ostheim.org



10. September, 14:00 Uhr
Kindertag „Luft in Märchen und Musik“ mit Heidi Andriessens



13. September, 14:00 Uhr
Öffentliche Museumsführung



20. September, 15:00 Uhr
Tag des Harmoniums mit Jörg Walter



Foto: Rhön GmbH

Freizeit

Badeseen in der Rhön: Abkühlung für heiße Tage

Wasser ist nicht nur ein wertvolles Gut, sondern macht im Sommer auch richtig Spaß. Neben zahlreichen Freibädern bietet unsere Region auch drei tolle Badeseen, deren Besuch sich für die ganze Familie lohnt. Aber Achtung: Sicherheit geht vor! Lassen Sie Ihre Kinder niemals unbeaufsichtigt und sorgen Sie so für ein unbeschwertes Badespaß!

01 Naturbadeseen Guckaisee in Poppenhausen (Wasserkuppe) OT Rodholz



Idyllisch am Fuß des Pferdekopfs gelegen, bieten die Naturbadeseen Guckaisee in Poppenhausen Badespaß für Jung und Alt. Als beliebtes Ausflugsziel sind hier vielfältige Freizeitmöglichkeiten zu entdecken.

Während der untere Badensee zum Verweilen und Schwimmen einlädt,

bieten der lange, breite Badesteg und die schwimmende Floßinsel in der Seemitte die Möglichkeit zum Sonnenbaden in besonderer Atmosphäre.

Ein Wasserspielfeld für die Kleinen und das zugehörige Restaurant-Café mit Sonnenterrasse sorgen für Ab-

wechslung und die notwendige Stärkung nach einem langen Badetag. Auch zum Wandern gibt es hier Gelegenheit: Der Rundweg um den See ist ideal für einen ausgedehnten und erholsamen Spaziergang in der Natur. Zudem führt die Extratour „Wasserkuppe“ den Wanderer an den Guckaiseen vorbei.

02 Burgwallbacher See in Schöna



Der kleine Badensee im Ortsteil Schöna, etwas außerhalb von Burgwallbach, ist idyllisch gelegen und bietet in den Sommermonaten mit weitläufiger Liegewiese ein hervorragendes Ausflugsziel für die ganze Familie.

Mit bis zu 6 Metern Tiefe hat er eine Größe von etwa 230 mal 60 Metern. Das benachbarte Waldgebiet spendet nicht nur Schatten, sondern

speist den See zusätzlich zu einem Bachlauf kontinuierlich mit frischem Quellwasser. Die sonnige Lage sorgt für eine angenehme Wassertemperatur. Toiletten, Dusch- und Umkleidemöglichkeiten sind vor Ort benutzbar. Die Freizeitanlage verfügt auch über einen markierten Nichtschwimmerbereich.

Im See-Café ist auch für das leibliche Wohl bestens gesorgt. Die

Terrasse mit traumhaftem Blick über den See lädt zum Verweilen ein und bietet dem Gast die Möglichkeit, sich mit Kaffee, Kuchen und weiteren Snacks zu stärken.

Als beliebtes Ausflugsziel ist der Burgwallbacher See stark frequentiert. Es gilt deshalb als einer der interessantesten Badeseen in der Rhön.

03 Strandbad Breitungen in Breitungen Werra



Auch die thüringische Rhön hat in Sachen Badeseen einiges zu bieten. Das Strandbad in Breitungen bietet vielfältige Möglichkeiten für Freizeitaktivitäten und zur Entspannung.

Ein Badesteg und eine Springinsel gehören zur umfangreichen Ausstattung des Strandbads. Auch mit einer weitläufigen Liegewiese und einem Spielplatz ist die Freizeitanlage ausgestattet.

Der Badestrand mit feinem Ostseesand sorgt für Urlaubsmomente mitten in der Rhön. Am angeschlossenen Bootsverleih sind Paddel-Surf-Bords und Tretboote verfügbar.

Eine Umkleidekabine sowie ein Nichtschwimmerbereich sind Teil der Anlage. Ob Minigolf, Angeln, Volleyball, Boule, Tischtennis, Schäferwagensauna oder Wasserrutsche: Hier wird es nicht langweilig.

Am Imbissstand ist mit Eis, Pommes, Currywurst und anderen Köstlichkeiten nach einem langen Tag voller Freizeitaktivitäten oder zwischendurch für das leibliche Wohl bestens gesorgt.

Außerdem bietet das Strandbad Breitungen die Möglichkeit zum Campen. Der Camping- und Wohnmobilstellplatz bietet WLAN für Übernachtungsgäste.

Freizeit und Kultur

Sie möchten wissen, was im Sommer 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.

	38. Bad Kisser Orgelzyklus	07. Juni, 19:30 Uhr	Bad Kissingen
	Astronomische Sternenreise	08. Juni, 22:00 Uhr	Bad Brückenau
	Kissinger Sommer: Prolog – Avi Avital und Between Worlds Ensemble	11. Juni, 19:30 Uhr	Bad Kissingen
	Otello	12. Juni, 19:30 Uhr	Staatstheater Meiningen
	Hessentag	12. bis 21. Juni	Fulda
	Park Kulinari	14. Juni, 12:00 Uhr	Schlosshotel Bad Neustadt
	Kurparkkonzerte	14. bis 28. Juni, 15 Uhr	Bad Neustadt
	Anne-Sophie Mutter	14. Juni, 19:30 Uhr	Bad Kissingen
	Melissa Naschenweng & Giovanni Zarrella – die Sommernacht der Schlagerstars	15. Juni, 19:00 Uhr	Fulda
	Roxette	17. Juni, 19:30 Uhr	Fulda
	Sarah Connor	18. Juni, 19:30 Uhr	Fulda
	Kissinger Opern- und Operettengala	19. Juni, 19:30 Uhr	Bad Kissingen
	Ostheim gehört erlebt – Stadtfest	20. Juni, 16:00 Uhr	Ostheim
	Heino – Made in Germany Solo Tour 2026	20. Juni, 19:00 Uhr	Vacha
	Frankenstein	22. Juni, 10:00 Uhr	Staatstheater Meiningen
	Auszeit im Schloss – Kalligraphie trifft Kulinarik	26.06., 16:00 Uhr	Schlosshotel Bad Neustadt
	Stadtfest	26. bis 28. Juni	Bad Salzungen
	Unter aller Kanone? Sprichwörterführung	28. Juni, 11:00 Uhr	Fladungen
	Kinderkonzert – Puppenphilharmonie Berlin	04. Juli, 13:00 Uhr	Bad Kissingen
	Historischer Stadtpaziergang	04. Juli, 14:00 Uhr	Bad Brückenau

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.

	Picknick-Konzerte	05. Juli bis 20. August	Bad Neustadt
	Fremder als der Mond	07. Juli, 19:30 Uhr	Bad Kissingen
	Marktplatzsommer	09. Juli bis 20. August	Bad Neustadt
	Castle in Concert – BOUNCE Bon Jovi-Tributeband	10. Juli, 18:00 Uhr	Schlosshotel Bad Neustadt
	Something Rotten	10. Juli, 21:00 Uhr	Bad Hersfeld
	Living History – Gelebte Geschichte in der Hofstelle aus Leutershausen	11. Juli, 10:00 Uhr	Freilandmuseum Fladungen
	Straßenweinfest	11. bis 13. Juli	Sulzthal
	Stadtlauf	17. Juli	Bad Neustadt
	Auszeit im Schloss – Kalligraphie trifft Kulinarik	17.07., 18:00 Uhr	Schlosshotel Bad Neustadt
	Stadtfest	18. Juli, 16:00 Uhr	Bischofsheim i. d. Rhön
	Parzifal	19. Juli, 21:00 Uhr	Bad Hersfeld
	Pippi Langstrumpf	24. Juli, 16:00 Uhr	Bad Hersfeld
	Dinner in White	24. Juli, 18:30 Uhr	Schlosshotel Bad Neustadt
	Stadtfest	30. Juli bis 01. August	Bad Neustadt
	Papierschöpfen	01. August, 09:30 Uhr	Fladungen
	Sommerfest 2026	08. August, 15:00 Uhr	Bad Brückenau
	Stadtfest / Altstadtfest	20. bis 23. August	Fulda
	Amy MacDonald	27. August, 20:00 Uhr	Bad Kissingen
	Fury In The Slaughterhouse	28. August, 19:00 Uhr	Bad Kissingen
	Wincent Weiss	29. August, 19:30 Uhr	Bad Kissingen

Sarah Connor in Fulda in der Domplatzarena



Foto: Julian Mathieu

Sarah Connor ist mit über 2,9 Milliarden Streams und mehrfachen Platin- und Diamant-Auszeichnungen ohne Frage eine der erfolgreichsten deutschen Künstlerinnen jemals.

2015 gab sie mit dem Album „Muttersprache“ ihr Debüt auf Deutsch und erreicht damit Diamant-Status. 2019 folgte ihr zweiter deutschsprachiger Longplayer „Herzkraftwerke“. Das Album stieg direkt auf Platz 1 der deutschen Album-Charts ein, hielt sich zwei Jahre in Folge als das erfolgreichste Pop-Album Deutschlands und hat mittlerweile Doppelplatin-Status erreicht. Mit „Freigeistin“, das direkt auf Platz 1 der Charts landete, schrieb sie ihre Erfolgsgeschichte im vergangenen Jahr weiter.

Neben den epischen Alben sind es aber auch die fantastischen Live-Konzerte, die Sarah Connor auf unvergleichliche Art und Weise mit ihrem riesigen Publikum für immer unzer trennlich machen. Über 2 Millionen Besucherinnen und Besucher konnten sich seit 2015 davon überzeugen wie Sarah Connor voller Empathie, Witz und einer wunderbaren Leichtigkeit mit ihrem Publikum interagiert, dabei in die Rolle einer Geschichten-erzählerin schlüpft und an das Herz und den Mut ihrer Fans appelliert. Jeder ihrer Songs hat seine ganz eige-

ne Geschichte, die Sarah Connor auf sehr einfühlsame Weise Abend für Abend ihren Fans nahebringt und mit dieser Gabe dabei ganze Arenen in ihren emotionalen Bann reißt. Auf der Bühne ist Sarah Connor eine musikalische Ur-Gewalt, die man einfach als beste Freundin haben möchte.

Zusätzlich zu ihrer Karriere als Musikerin setzt sich Sarah mit ihrer Stiftung „Iberian Orca Guardians Foundation“ für den Schutz der gefährdeten Iberischen Orcas ein. „Manchmal, wenn ich länger auf dem Meer bin, vergesse ich, was ich beruflich mache. Wenn ich Menschen treffe, die mich nicht kennen, denke ich mir andere Geschichten aus und genieße die Normalität. Das Meer gab mir immer Ruhe, Frieden und Anonymität. In den schwersten Momenten bin ich hierher zurückgekehrt und habe Antworten gefunden. Beim Freitauchen komme ich in meine Mitte, überwinde tiefe Ängste und übe, mich dem Moment zu ergeben und ihn zu akzeptieren. Das hilft mir, auch an Land besser zurecht zu kommen. Das Meer hat mir viele Songs geschenkt.“

Karten für das Konzert von Sarah Connor gibt es bei den Geschäftsstellen der Tageszeitungen, online auf www.provinztour.de und bei allen weiteren bekannten Vorverkaufsstellen.

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
anzeigen@der-waldemar.de

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

Freitag, 31. Juli 2026

  [/waldemar.magazin](https://www.instagram.com/waldemar.magazin)

www.der-waldemar.de

Freizeit

50. Rhöner Wirtefest in Tann (Rhön) vom 11. bis 13. September 2026

Zum 50. Jubiläum lädt das Rhöner Wirtefest vom 11. bis 13. September 2026 zu einem besonderen Festwochenende nach Tann (Rhön) ein.

Die Besucher des kleinen Städtchens erwartet ein abwechslungsreiches Programm aus Musik, Marktgeschehen, Tradition und Unterhaltung. Den Auftakt bildet am Freitagabend ein großes Open-Air-Konzert mit Schlagerstar Semino Rossi auf dem Marktplatz.

Am Samstag sorgen der traditionelle Krammarkt sowie Live-Musik mit Otto Adelman für beste Fest-

stimmung. Am Abend klingt das Programm mit der Partyband „Hobbitz“ aus Hofbieber aus.

Der Sonntag steht ganz im Zeichen regionaler Traditionen: Festzug, Musik- und Tanzgruppen, Vorführungen im Museumsdorf sowie Angebote für die ganze Familie machen das Jubiläumsfest zu einem besonderen Erlebnis. Das Rhöner Wirtefest verbindet Heimat, Gast-



freundschaft und Unterhaltung und zählt seit fünf Jahr-

zehnten zu den beliebtesten Veranstaltungen der Region.

Haus und Garten

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

Seit über drei Jahrzehnten strebt Otmar Diez ein möglichst naturverbundenes Leben an. In seinem Garten kultiviert er Gemüse, Kräuter und Pilze und ergänzt dies durch Wildkräuter und Pilze aus der Natur.

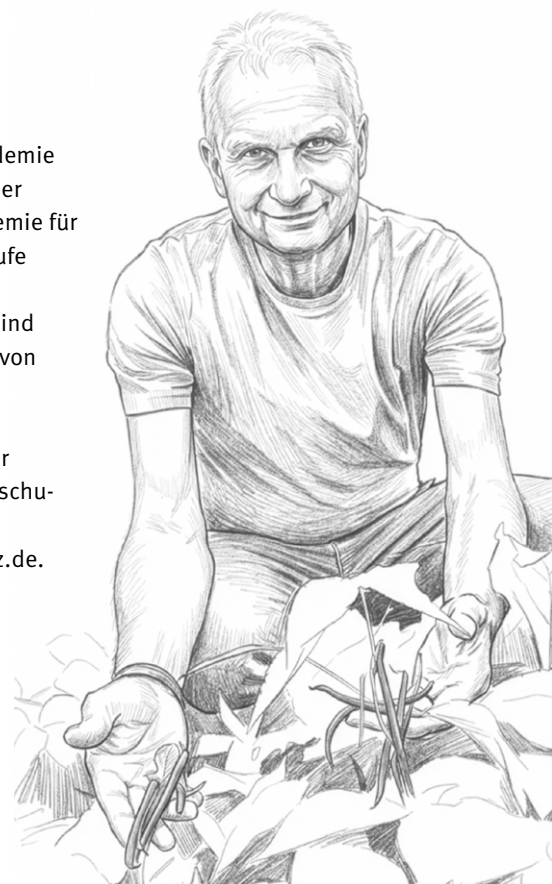
Im Laufe der Jahre hat er zahlreiche Qualifikationen erworben im Bereich Naturpädagogik, Naturheilkunde und ist Pilzsachverständiger

der DGFM. 2010 gründete er die Naturschule in der Rhön, an der Menschen aus ganz Deutschland unterschiedliche Ausbildungen absolvieren können, ganz neu beispielsweise die Ausbildung zum Wald- und Naturcoach für Mitarbeitende in Gesundheits-, Pflege- und Sozialberufen.

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.

Weitere Infos zu Otmar Diez und seiner Naturschule finden Sie unter www.naturschule-diez.de.



Auf den nächsten Seiten zeigt Otmar, wie der Garten auch in heißen und trockenen Monaten optimal bewässert werden kann.



Fotos: Otmar Diez

01

Gieße lieber nicht so oft, dafür ausreichend. Zu wenig Wasser dringt beim Gießen nur wenige Zentimeter in den Boden ein, und erreicht oft nicht sein Ziel: die Wurzeln. Außerdem ist es zum Wassersparen sinnvoll, gezielt und ausreichend den Wurzelbereich zu wässern. Wenn du deine Gemüsepflanzen im Beet etwas unter den Rand setzt, kannst du das Beet gelegentlich mit Wasser „fluten“, das dann langsam in den Boden eindringen kann.



02

Wenn du den Platz hast, solltest du große unterirdische Regenwassertanks im Garten eingraben und eine Dachentwässerung anschließen. Durch die Dachflächen kommt bei Regenschauern schnell genug Wasser zusammen. Wichtig ist, dass der Zulauf automatisch unterbrochen wird, sobald der Tank gefüllt ist. Alternativ kannst du an Fallrohren Regentonnen aufstellen.



03

Wasser sparen und zum optimalen Zeitpunkt gießen kann einfach mit einem Bewässerungssystem und einer Zeitschaltuhr realisiert werden. Den Garten oder auch nur Teile so zu bewässern, spart nicht nur Arbeit, sondern auch viel Zeit. In die Gemüsezeilen gelegt, können nicht mehr genutzte, mit Löchern versehene Gartenschläuche wunderbare Dienste leisten und das Wasser gezielt an Ort und Stelle leiten.

Haus und Garten

Clever gießen, Ressourcen schonen: Wasser im Garten optimieren von Otmar Diez

Neben einem fruchtbaren Boden benötigen deine Pflanzen vor allem Wasser. In den letzten Jahrzehnten haben wir uns über den Wasserverbrauch keine großen Gedanken machen müssen. Wasser stand in ausreichender Menge und günstig zur Verfügung. Das wird sich in Zukunft ändern. Deshalb solltest du jede Chance nutzen, um Regenwasser zu sammeln. Je mehr, desto besser.



04

Eine weitere Möglichkeit ist die Verbesserung der Wasserspeicherfähigkeit des Gartenbodens. Hierfür ist die Anreicherung des Bodens mit Humus und Hacken zwischen den Pflanzen sehr wichtig. Dabei werden die Kapillaren im Boden unterbrochen. Diese kleinsten Poren leiten Wasser aus tieferen Bodenschichten nach oben, wo es an der Oberfläche dann verdunstet. Unterbricht man den Mechanismus, wird Wasser im Boden zurückgehalten. Am besten nach dem Gießen alle Beete einmal oberflächlich durchhacken.



07

Ollas sind Tongefäße, die unten geschlossen sind und in die Erde direkt neben den Pflanzen eingegraben werden. Ich nutze seit einigen Jahren diese tolle Möglichkeit für Pflanzen wie Tomaten, Gurken oder Zucchini, die viel Wasser benötigen. Das Fassungsvermögen sollte 1 bis 3 Liter betragen. Der Ton saugt sich mit Wasser voll und gibt es ständig an den Boden ab. Somit wachsen die Pflanzen in einem immer gleichbleibend feuchten Milieu. Meistens genügt es, die Tonröhren einmal in der Woche wieder aufzufüllen. Eine reiche Ernte gibt dem Erfolg dieser Art zu wässern Recht.

Weil Ollas meist zwischen 20 und 30 Euro kosten, ist es sinnvoll, selbst welche zu bauen. Verwenden kannst du z. B. Tontöpfe mit einem entsprechenden Fassungsvermögen oder gebrauchte Drainagerohre, die es im Internet gelegentlich günstig und zu kaufen gibt. Ein Ende verschließt du mit Fertigbeton aus dem Baumarkt oder klebst einen Tonuntersetzer mit Silikon an. Wenn sie eingegraben ist, wird der obere Teil mit einer Tonschale oder ähnlichem verschlossen, damit keine Tiere ins Wasser fallen.



05

Neben dem Kompostieren der Küchen- und Gartenabfälle ist das Mulchen für mich die wichtigste Arbeit, um einen humusreichen und somit fruchtbaren Boden zu schaffen und zu erhalten. Die Natur macht es uns in den Laubwäldern vor. Der Boden ist immer mit organischem Material bedeckt, was verhindert, dass die Sonnenstrahlen ihn direkt erreichen. Somit bleibt die Erde auch im Sommer immer noch feucht und du musst viel weniger gießen.



06

Viele Pflanzen erleiden Verbrennungsschäden, wenn sie in der Mittagssonne gegossen werden. Deshalb sind die Morgenstunden die allerbeste Zeit. Die Pflanzen sind während des Tages mit Wasser versorgt und die Blätter können bis zum Abend abtrocknen. Das verhindert die Gefahr von Pilzkrankheiten. Besonders bei deinen Tomaten solltest du nur im Wurzelbereich gießen. Werden die Blätter oft nass, stellt sich schnell die Braunfäule ein.



Kinderseite

Kindergeburtstage im Wild-Park Klaushof frisch qualifizierte Scouts starten durch

Zehn Personen wurden vom Naturerlebniszentrum Rhön an drei Wochenenden zu Wild-Park-Scouts ausgebildet. Mit zahlreichen Praxiseinheiten, Methodenübungen und fachlichen Inhalten ausgestattet, können sie nun Kindergeburtstage im Wild-Park Klaushof durchführen.

Ein Entdeckermobil für Kitas und Grundschulen sowie spannende Erlebnistage ab der 5. Klasse kann man im Wild-Park Klaushof bereits jetzt buchen. Ab Juni sind auch Kindergeburtstage im Programm. Dafür hat das Naturerlebniszentrum Rhön zwei Konzepte entwickelt und insgesamt zehn Personen als Wild-Park-Scouts qualifiziert.

„Das Ausbildungskonzept geisterte bei uns schon lange im Kopf herum. Dieses Jahr konnten wir es endlich in Angriff nehmen. Aus anderen Wildparks wissen wir, dass Kindergeburtstage sehr gut angenommen werden. Für uns ist das eine Chance, die Bindung der Besuchenden zum Wild-Park zu stärken und

positive Naturerfahrungen zu vermitteln“, so Lisa Graskamp, Projektmanagerin und Zoologin am Naturerlebniszentrum Rhön.

Die Teilnehmenden erwarben an drei Wochenenden Wissen in den Bereichen Zoologie und Zootierbiologie, Bildung für nachhaltige Entwicklung sowie zum UNESCO Biosphärenreservat Rhön. „Uns war es wichtig, dass die Wild-Park-Scouts nicht nur einen spaßigen Kindergeburtstag durchführen können, sondern auch unseren Bildungsgedanken weitertragen“, erklärt Graskamp.

Neben den Theorieblöcken stand vor allem eines im Mittelpunkt: viel Praxis. An einem Ausbildungstag hatte

das NEZ-Team zwei Kindergruppen als „Geburtstags-Tester“ organisiert, um die erlernten Methoden direkt in der Praxis anzuwenden. „Es war toll, dass wir innerhalb der Ausbildung die Möglichkeit hatten, direkt mit Kindern zu arbeiten. Es hat mir viel Freude bereitet, den Entdeckergeist der Kinder im Insektenbiotop zu fördern und gemeinsam auf Schatzsuche zu gehen“, sagt Manuela Büttner, eine Teilnehmende der Ausbildung.

In einer praktischen Abschlussprüfung sollten die angehenden Scouts eine selbst erarbeitete Methode zu einem Wild-Park-Tier vorstellen. So entstanden Einheiten zu den Superkräften der Schleiereule, ein Ohrwurm auslösender Waschbär Rap und eine Bewegungseinheit, die spielerisch das richtige Verhalten bei der Begegnung mit einem Wildschwein vermittelt.

So unterschiedlich wie die Methoden sind auch die Scouts selbst. Egal ob Schülerin, Selbstständiger oder in Vollzeit angestellt — eines haben sie alle gemeinsam: Sie möchten Kindern die Freude an der Natur und an unseren heimischen Tieren näherbringen. „Die Ausbildung hat mir wirklich viel Spaß gemacht und ich freue mich sehr, einen kleinen Beitrag zum Bildungsangebot im Klaushof leisten zu können. Besonders gut gefallen hat mir die Mischung aus Theorie und Praxis“, beschreibt Leonie Hassenjürgen ihr Erlebnis der Ausbildung.

Die Kindergeburtstage können ab sofort per Email, Telefon oder direkt an der Wild-Park Kasse gebucht werden. Ab Juni auch über die Website des Wild-Park Klaushof. Weitere Informationen finden Sie auf der Website des Wild-Parks.

Rätselspaß

Was ist ein Keks unter einem Baum?

Ein schattiges Plätzchen!

Was hat vier Beine und kann fliegen?

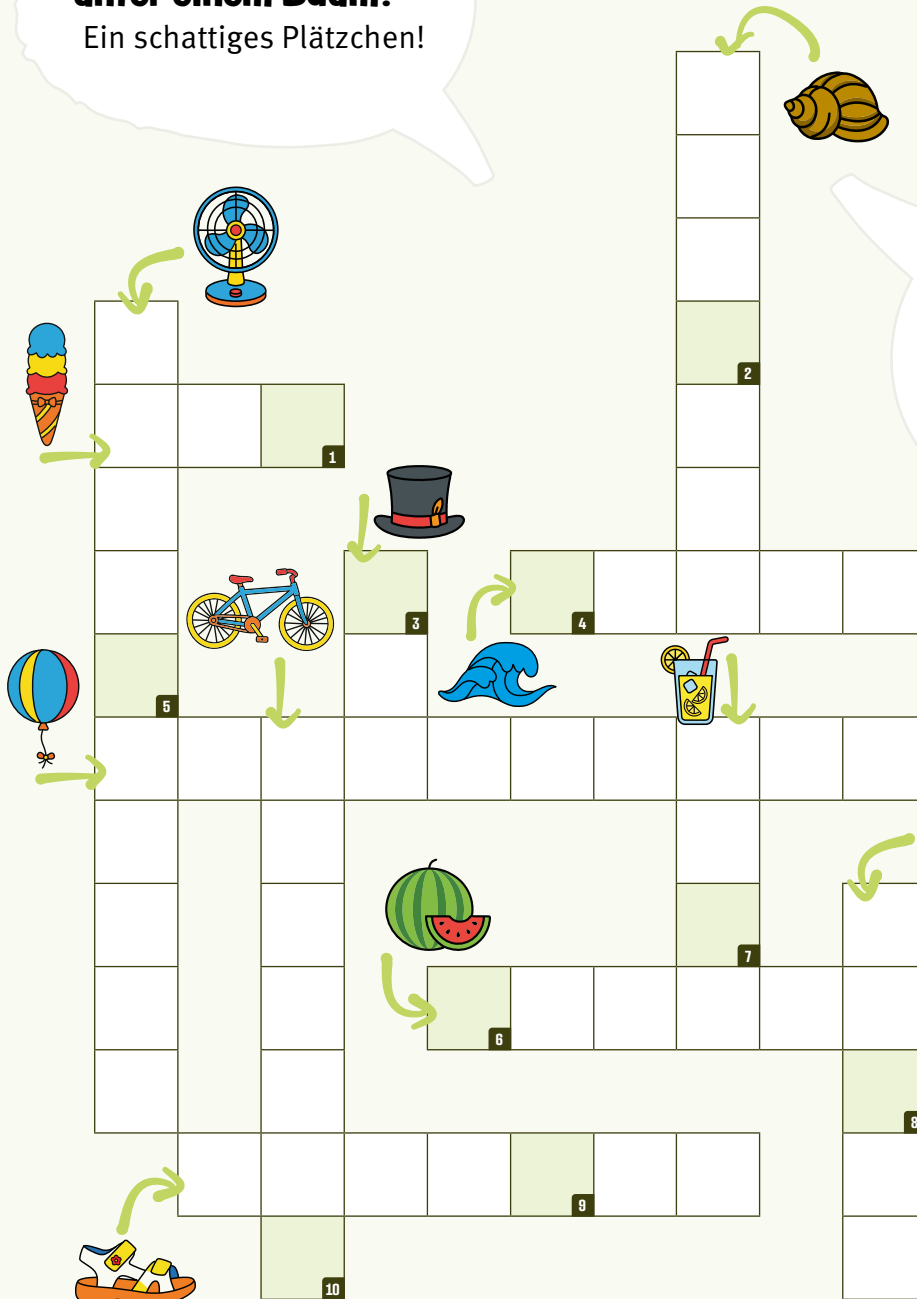
Zwei Vögel.

Was ist vor dem Waschen sauber und nach dem Waschen schmutzig?

Wasser.

Was ist gelb, hat nur einen Arm und kann nicht schwimmen?

Ein Bagger.



Lösungswort

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

Lösung: Schwimmbad



Gesundheit

Badeotitis – Wenn der Badespaß aufs Ohr schlägt

Sommerzeit ist Badezeit – für viele Kinder und Erwachsene gibt es kaum etwas Schöneres als den Spaß im kühlen Nass. Doch manchmal folgen starke Ohrenschmerzen.



Wie kommt es zu einer Badeotitis?

Der Begriff „Otitis“ beschreibt eine Entzündung des Ohres. Bei der Badeotitis ist der äußere Gehörgang betroffen („Otitis externa“). Dieser reicht von der Ohrmuschel bis zum Trommelfell. Eine Badeotitis tritt häufig dann auf, wenn beim Schwimmen Wasser in den Gehörgang gelangt und dort über längere Zeit verbleibt. Dadurch wird die schützende Ohrenschmalzschicht verdünnt oder ausgewaschen. Die empfindliche Haut des Gehörgangs weicht auf, und der normalerweise saure pH-Wert steigt an.

Zusätzlich können Chlor im Schwimmbadwasser sowie Sand- und Salzkristalle aus Meerwasser die Haut reizen. Über kleine Hautverletzungen – beispielsweise durch die Reinigung mit Wattestäbchen – können Viren, Bakterien oder Pilze leichter eindringen. Das warme und feuchte Klima im Gehörgang begünstigt zudem das Wachstum dieser Keime. Die ersten Beschwerden treten meist wenige Stunden bis einige Tage nach dem Baden auf.

Welche Symptome treten auf?

Typische Beschwerden sind Druckgefühl im Ohr, Juckreiz, Ausfluss aus dem Ohr sowie teils starke Schmerzen. Der Gehörgang ist häufig gerötet und geschwollen. Durch die Schwellung und das entstehende Sekret kann der Gehörgang verlegt werden, wodurch das Hörvermögen

vorübergehend eingeschränkt sein kann.

Was kann man tun?

Bei leichten Entzündungen können Schmerzmittel sowie austrocknende, den pH-Wert senkende, antibakterielle Ohrentropfen helfen. Diese sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. (Aber Achtung, Ohrentropfen sollten nur bei intaktem Trommelfell angewendet werden. Bei einem Trommelfelloch sollte zudem nicht geschwommen und vor allem nicht getaucht werden)!

Bei stärkeren Beschwerden wie z.B. starken Schmerzen, Eiterausfluss, Hörverlust, Schwindel oder Fieber und anhaltenden oder wiederkehrenden Beschwerden sollte jedoch ein Arzt aufgesucht werden. Nach der Untersuchung können – falls notwendig – antibiotische Ohrentropfen, teilweise in Kombination mit Kortison, verordnet werden. Oft ist außerdem eine fachgerechte Reinigung des Gehörgangs sinnvoll. Schützen Sie den Gehörgang außerdem vor weiterer Feuchtigkeit, wie z.B. beim Duschen oder Haare waschen.

Vorsorge ist möglich

Der wichtigste Schutz vor einer Badeotitis ist einfach: Feuchtigkeit sollte nach dem Baden möglichst vollständig aus dem Gehörgang entfernt werden. Trocknen Sie die Ohren vorsichtig mit einem

sauberen Handtuch ab. Neigen Sie den Kopf zur Seite und ziehen Sie die Ohrmuschel leicht nach hinten oben. Dadurch wird der Gehörgang begradigt und Wasser kann besser ablaufen. Auch vorsichtiges Trocknföhnen auf niedriger Stufe mit ausreichend Abstand kann hilfreich sein. Wer häufig schwimmt und zu Gehörgangsentzündungen neigt, kann in der Apotheke spezielle Ohrentropfen zur Vorbeugung erwerben.

Und auch wenn Wattestäbchen praktisch erscheinen: Für die Ohrreinigung sind sie eher nicht geeignet. Mit ihnen schiebt man Ohrenschmalz tiefer in den Gehörgang hinein und sie können kleine Verletzungen verursachen, die Krankheitserreger als Eintrittspforte dienen. Ohrenschmalz ist keineswegs Schmutz. Die fet-

tige, leicht antibakterielle Substanz schützt die empfindliche Gehörgangshaut und wird durch natürliche Reinigungsmechanismen nach außen transportiert. Reinigen Sie daher lediglich den äußeren Bereich des Ohres mit einem sauberen Tuch. Bei übermäßiger Ohrenschmalzproduktion empfiehlt sich die Reinigung durch einen HNO-Arzt. Dort kann das Ohr mit speziellen Instrumenten schonend gereinigt werden.

Fazit

Eine Badeotitis ist unangenehm, lässt sich jedoch in der Regel gut behandeln. Wer seine Ohren nach dem Baden sorgfältig trocknet und Verletzungen vermeidet, kann ihr sogar recht einfach vorbeugen.



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