

# Wo Zwerge aus dem Fels wachsen

**Regensburg, Ostbayern (BY).** Im Herzen Bayerns, zwischen Amberg, Regensburg und Kelheim, faltet sich eine Landschaft auf, die Jahrmillionen gebraucht hat, um so atemberaubend zu werden: Wacholderheiden liegen zwischen weißen Jurakalkfelsen, Flüsse formen mäandernd ihr Bett und unter der Erde wächst Tropfen für Tropfen eine grandiose Märchenwelt, die keine Menschenhand entworfen hat. Sieben Geheimnisse warten hier auf Familien, für die es sich lohnt, genauer hinzuschauen.

Ein Geheimnis hüten die Zwerge, Frösche und ein Schloss aus Stein. Weiteres Geheimnis beherbergt die Königstochter in der Klosterburg. Damit soll es aber nicht genug sein, lesen Sie in der PDF.. von weiteren Geheimnissen des Herzens Bayern.

## Erstes Geheimnis:

### Zwerge, Frösche und ein Schloss aus Stein

Tief im Kalkstein des Bayerischen Jura ruht ein Märchenreich, das niemand gebaut hat. Die König-Otto-Tropfsteinhöhle bei Velburg öffnet ihre Kammern für Entdecker jeden Alters - und wer die Augen wandern lässt, entdeckt: Da kauert ein Frosch, dort zeigt ein Zwerg seinen steinernen Rücken, und weit hinten im Gewölbe thront ein Schloss, geformt aus Wasser, Kalk und Zeit. Die Adventhalle, erst 1972 entdeckt, zeigt Stalagmiten und Stalaktiten in reinem Weiß. Das raubt selbst Erwachsenen den Atem. Die Höhle lebt - Tropfen für Tropfen verändert sie sich weiter, in einer Geschwindigkeit weit außerhalb menschlicher Lebenserwartung. Eine Audioführung erlaubt das Staunen im eigenen Tempo.



Foto: Tropfsteinhoehle Velburg Tourismusverband Ostbayern Anton Mirwald-scaled

## Zweites Geheimnis:

### Die Königstochter in der Klosterburg

Kastl empfängt seine Besucher ohne große Ankündigung. Der Markt liegt still, die Burg thront auf dem Klosterberg, und erst auf den zweiten Blick offenbart sich das Geheimnis: Im sogenannten Paradies, der Vorhalle der Klosterkirche, schlummert seit fast 700 Jahren die Mumie der kleinen Prinzessin Anna. Kaiser Ludwig der Bayer besuchte Kastl im Januar 1319 - seine Tochter erkrankte, starb und wurde einbalsamiert. Sie ist heute als Mumie zu sehen. Der Zugang zur Kirche ist frei. Die Burganlage selbst, frisch renoviert und seit fast tausend Jahren über Kastl wachend, bietet einen Ausblick, der die gesamte Region zu Füßen legt.



Foto: KastlcTMVphotoworks

## Drittes Geheimnis:

### Skifahren im August

Ein Berg aus 35 Millionen Tonnen feinstem Quarzsand ragt 120 Meter aus der Oberpfälzer Ebene - und auf ihm fahren Menschen Ski. Mitten im Sommer. Der Monte Kaolino bei Hirschau ist das einzige Sandskigebiet der Welt mit Liftanlage und war schon mehrfach Schauplatz von Welt- und Europameisterschaften. Wer kein Sandski beherrscht, nimmt das Sandboard, den BigFoot oder den Zipfbob - und landet lachend am Fuß der 200 Meter langen, 40 Grad steilen Piste. Drumherum wartet ein komplettes Freizeitareal: Sommerrodelbahn, Freibad, Adventure-Golf, Hochseilgarten. Kinder fragen auf dem Heimweg nicht: „Wann kommen wir an?“ Sie fragen: „Wann kommen wir wieder?“

**Viertes Geheimnis:****Sieben Täler und ein keltischer Ringwall**

Wer Dietfurt an der Altmühl ansteuert, landet mitten in einem geografischen Kunststück: Sieben Täler laufen hier zusammen - das Tal der Weißen Laber, das Mühlbachtal, das Ottmaringer Tal und vier weitere. Zwischen ihnen erhebt sich der Wolfsberg, ein 140 Meter hoher Inselberg mit einem keltischen Ringwall auf dem Plateau, der vor fast 3.000 Jahren Menschen schützte, Händler kontrollierte und Feinde abschreckte. Entlang des Main-Donau-Kanals rollen Familienradler heute über ebene Strecken dahin, laden E-Bike-Akkus in Dietfurt auf und tauchen auf Wanderwegen mit Erlebnisstationen in Naturschutzgebiete ein, die Zauneidechsen, Schlingnattern und seltene Schmetterlinge beherbergen. Ein Nachmittag hier reicht nie.

**Fünftes Geheimnis:****Die Schlucht und das Nibelungenlied**

Von Riedenburg aus führt der Klammwanderweg in ein Naturschutzgebiet, das seinen Namen verdient: Enge Pfade winden sich durch schattigen Schluchtwald, steinerne Treppen steigen hinauf zu Felsplateaus. Wer oben ankommt, blickt auf ein Altmühltal, das wie gemalt aussieht. Auf der anderen Seite des Main-Donau-Kanals klebt Burg Prunn auf einem senkrechten Jurafelsen - als hätte sie sich aus dem Kalkstein herausgeschält. Gut so: In ihrem Inneren ruhte einst eine Handschrift des Nibelungenlieds, entdeckt 1566. Die Wanderung zurück über duftende Wacholderheiden, auf denen Schafe grasen, macht die Runde zur schönsten Familientour des Altmühltals.



Fledermausc Landkreis-Amberg Sulzbach Fledermaushaus

**Sechstes Geheimnis:****Wo der Specht im Hirschwald klopft und Fledermäuse durch die Lüfte tanzen**

Rund 7.000 Hektar zusammenhängender Wald - der Hirschwald ist eines der größten unzerschnittenen

Waldgebiete der Region und das Herzstück des gleichnamigen Naturparks. Schwarzwild schnauft im Gehege am Waldhaus, Damwild äst am Rand von Kreuth, Rotwild hat einen Hirschpark in Heinzhof. Im Wald leben Schwarzspecht, Siebenschläfer und Fledermaus. Wer hinter die Fassade schauen will, besucht freitagabends das Fledermaushaus in Hohenburg: Dort wohnt die letzte Wochenstube der Großen Hufeisennase in ganz Deutschland - eine der seltensten Fledermauskolonien Europas. Für Radler öffnen sich der Fünf-Flüsse-Radweg und der Lauterach-Radweg, gesäumt von Burgen und Klöstern. Die Tiere des Hirschwalds erzählen sich Legenden, die der Wald aber für sich behält



Fledermaus Landkreis-Amberg-Sulzbach Fledermaushaus  
Das alte Benediktinerkloster in Plankstetten bei Berching. Es gehört zu den kunsthistorisch wertvollsten Klosteranlagen Bayerns. Die Ordensgemeinschaft bewirtschaftet das Kloster nach ökologisch-biologischen Kriterien. Einzigartig ist auch die Lage am Fluss Sulz im Naturpark Altmühltal.

**Siebtens Geheimnis:****Bei Benediktinern im Haus aus Holz und Stroh**

Das Kloster Plankstetten liegt erhöht über dem Sulztal zwischen Beilngries und Berching, und es hat keine Eile. Seit 1129 leben hier Benediktinermönche nach der Regel des heiligen Benedikt - ora et labora, bete und arbeite. Heute arbeiten sie ökologisch: Brot, Fleisch, Gemüse und Klosterbier stammen aus eigener, zertifizierter Biolandwirtschaft und warten im Klosterhofladen auf Käufer. Das Gästehaus St. Wunibald wurde klimaschonend aus Holz, Stroh und Lehm gebaut. Familien spazieren durch eine der kunsthistorisch wertvollsten Klosteranlagen Bayerns, kehren in der Klosterschenke ein und erleben, wie sich 900 Jahre Kontinuität anfühlen. Nichts überfordert hier - alles entschleunigt. Genau das ist das Geheimnis.

Text: Tourismusverband Ostbayern