

fränkischer Tag

DONNERSTAG, 29. FEBRUAR 2024

BAMBERG – FRÜHAUSGABE

191. JAHRGANG, NR. 50, PREIS: 2,25 €

Genusstouren in und um Bamberg

Freizeit Ein Experte stellt drei besondere Wanderrouten vor. Seite 4



Goldjunge verteidigt Meistertitel

Para-Leichtathletik Maxi Ley siegt erneut – und träumt von Paris. Seite 21

Genuss-Wandertouren um Bamberg

EXPERTENTIPPS Ein bisschen Natur, leckeres Essen und einfach mal abschalten – und das alles in der Region Bamberg. Wanderbuch-Autor Bernd Deschauer empfiehlt im ersten Teil unserer Reihe drei Wanderwege für echte Genießer.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED VERENA STEPHAN

Bamberg – „Genuss muss nicht immer heißen, in einen Bierkeller einzukerkern“, sagt der Autor und Freizeitexperte Bernd Deschauer. „Wenn man zum Beispiel nach Unterhaid geht, hat man da schon die Weinregion. Aber Genuss ist auch einfach mal ein schöner Platz, wo ich auf einer Bank sitze und zur Ruhe komme.“ Genuss ist für den 50-Jährigen also nicht immer Essen und Trinken, sondern vor allem ein kurzes Entkommen aus dem Alltag. Deshalb hat der Familienvater und Frischluftfanatiker ein-einhalb Jahre an seinem neuen Buch „Genusstouren Bamberg und Bamberger Land“ getüftelt und die schönsten Wander- und Radtouren für Bamberger zusammengetragen. In einer zweiteiligen Miniserie stellt der Fränkische Tag nun gemeinsam mit Deschauer einige ausgewählte Touren vor.

Noch lässt der Bamberger Frühling zwar ein wenig auf sich warten, doch auch jetzt sind die Wanderungen schon empfehlenswert, meint der Experte. „Man muss sich halt darauf einstellen, dass die Wege an der ein oder anderen Stelle noch matschig sind und die Natur noch nicht so grün wie im April oder Mai“, sagt er. „Aber dafür ist jetzt noch nicht so viel los an den beliebten Stellen.“

Zu den Kellern am Stephansberg

Los geht es laut Bernd Deschauer mit einer „gemütlichen Feierabendrunde“ durch Bamberg. Die Tour startet in der Bamberger Innenstadt und führt über das Pfahlplätzchen in die Judenstraße, vorbei am Sams-Haus hoch zum Stephansberg. Über die Seelgasse und den Kaulberg führt die Wanderung auf dem Rückweg in die Innenstadt auch durch den Domgrund. (Länge: 5 Kilometer; Dauer: 1,5 Stunden (reine Gehzeit); Ausgangs- und Endpunkt: ZOB/Promenade; für Familien geeignet, aber nicht für Kinderwagen; Einkehrmöglichkeiten: Spezikeller, Wilde-Rose-Keller, Domterrassen, diverse Gaststätten in der Innenstadt.)

Schöpfungsweg durch den Wald

Auf Forstwegen und entlang der Waldwiese gibt es auf diesem Wanderweg



Der Bamberger Schöpfungsweg ist eine entspannte Wanderroute mit tollen Ausblicken.

Foto: Bernd Deschauer/wandernweg.eu

„Natur pur“. Für Deschauer ist die Route besonders, da man die Weite an der Waldwiese erleben kann, aber auch auf schmalen Pfaden unterwegs ist und im Wald häufig niemanden trifft. Der Schöpfungsweg führt quer durch den Michelsberger Wald und ist gut beschildert. Ein Blick zur Altenburg und der einzigartige Blick auf Bamberg von der Villa Remels sind ebenfalls Teil der Strecke. (Länge: 5 Kilometer; Dauer: 1,5 Stunden (reine Gehzeit); Ausgangs- und Endpunkt: Kloster St. Michael; 120 Höhenmeter, viel Schatten, für Familien geeignet, aber nicht für Kinderwagen; Ein-

kehrmöglichkeiten: Villa Remels, Bergschlösschen, Restaurant Michelsberg)

Wanderung rund um Ebelsbach

So schön Bamberg auch ist, manchmal lohnt sich laut Bernd Deschauer aber auch eine kleine Reise über die Landkreisgrenzen hinaus. Deshalb stellen wir als dritte Wanderroute eine etwas längere Strecke rund um Ebelsbach (Landkreis Haßberge) vor.

Am höchsten Punkt dieser etwas anspruchsvolleren Tour befindet sich der „Heilgländerblick“. Hier laden Bänke zu einer Rast ein. Der Tipp vom Profi:

„Die Tour lässt sich leicht mit einer Wanderung durch die Weinberge bei Zeil zu einer etwa 18 Kilometer langen Tour kombinieren: Start in Ebelsbach, Ende in Zeil bei einer An- und Abreise mit dem Zug.“ (Länge: 11,5 Kilometer; Dauer: 3 Stunden (reine Gehzeit); Ausgangs- und Endpunkt: Bahnhof Ebelsbach; 230 Höhenmeter; Einkehrmöglichkeiten: Gasthaus Zehender, Ebelsbach; Schäfer – die Weinstube, Ebelsbach)

Alle Startpunkte ohne Auto zu erreichen

„Mir war aber wichtig, dass man nirgends mit dem Auto hinfahren muss“, sagt Deschauer. Die etwas längere Wanderung durch die Weinregion in den Haßbergen startet und endet aus diesem Grund am Bahnhof in Ebelsbach.

In nur zwölf Minuten ist man aus Bamberg mit dem Zug hierhergefahren. „Wenn man erst mal drei Stunden mit dem Zug in die Berge fährt zum Wanderweg, geht viel Zeit an so einem Wochenende verloren“, sagt der Autor weiter. Er habe also darauf geachtet, dass alle Touren seines neuen Ratgebers von Bamberg aus schnell erreichbar sind.

Radtouren in und um Bamberg in Teil 2

In zweiten Teil der Miniserie stellen wir dann ausgewählte Radtouren aus Deschauers Buch „Genusstouren“ vor. Wer dann immer noch nicht genug hat, kann in Bamberger Buchläden ein Exemplar des neuen Buches kaufen oder sich auf dem Online-Portal von Bernd Deschauer noch weitere Inspiration holen.



Auch im Bamberger Nachbarlandkreis Haßberge gibt es schöne Wanderungen.

Foto: Bernd Deschauer/wandernweg.eu

KONGRESS

Extremwetterlagen: „Wenn die Natur leidet, leidet auch der Mensch“

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED MANUELA NAGL

Bamberg – „Der Mensch kann nur so gesund sein, wie die Welt, die ihn umgibt. Das hat schon der berühmte griechische Arzt Hippokrates vor vielen, vielen Jahren gesagt. Und damit liegt er bis heute richtig“, sagt Prof. Dr. Jorgos Kavouras. Der Mediziner organisiert nun schon zum zweiten Mal in Rahmen seiner ehrenamtlichen Tätigkeit als Präsident des Fördervereins Forschungsförderung Integrative Medizin den Bamberger Kongress „Unsere nachhaltige Zukunft“.

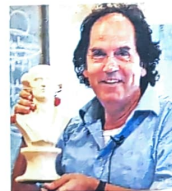
Nachhaltige Zukunft

An zwei Tagen – am 9. und 10. März – halten im Festsaal des Bistumshauses mehrere Experten Vorträge zu den Themen Natur, Klimaschutz, Wetter und Gesundheit. „Alle Referenten verzichten dabei auf ihr Hono-

rar“, betont Prof. Kavouras. Sowohl er als auch die teilnehmenden Referenten legen großen Wert darauf, dass sich Interessierte verständlich über das Thema Nachhaltigkeit und Umweltschutz informieren können. Gleichzeitig besteht auch die Möglichkeit, sich mit anderen zu vernetzen. „Auch die Experten selbst“, sagt Prof. Kavouras. „Das ist mir ganz wichtig, denn ich finde, der Austausch unterschiedlicher Experten kommt oft viel zu kurz.“

Ebenfalls ein großes Anliegen ist dem Mediziner, dass möglichst viele Lehrer aus der Region den Kongress besuchen. Lehrer seien Wissensvermittler und tragen die Informationen an ihre Schüler weiter, so Prof. Kavouras. „Wir bieten deswegen an, dass jeder der beiden Tage zwei Schüler der Oberstufe kostenlos mitbringen können.“

Die Intention des Kongresses



Prof. Dr. Jorgos Kavouras

Foto: FT

sei es, „die Mechanismen der Natur besser zu verstehen, um ihr so besser helfen zu können“.

Hitzetote in Deutschland

Denn wenn die Natur leidet, dann litt auch die Menschen. „Nahrungsmittel, die von einem gesunden Boden stammen, liefern uns mehr Nährstoffe und fördern unsere Gesundheit“, erklärt Prof. Kavouras an einem

Beispiel. Der Schwerpunkt liege dieses Mal neben dem Thema Böden auf dem Aspekt Wetter und der Frage, warum die Natur auf unser Handeln mit Extremwetterlagen reagiert.

„Wir alle kennen die Berichte über sintflutartigen Regen und wochenlange Trockenperioden. Das kommt auch bei uns immer häufiger vor. Und die Auswirkungen, die es auf unsere Gesundheit hat, können wir sehr deutlich am eigenen Leib spüren“, sagt er und weist auf die vielen Hitzetoten hin.

Laut dem Robert-Koch-Institut wurden im Jahr 2023 bis zur Kalenderwoche 38 in Deutschland rund 3200 hitzebedingte Sterbefälle geschätzt. „Das zeigt deutlich, wie die Gesundheit der Natur mit unserer eigenen verzahnt ist.“

Mit dem 2. Bamberger Kongress „Unsere nachhaltige Zukunft“ möchte Prof. Kavouras

eine ähnliche Tradition schaffen, wie er es mit dem Kongress für integrative Medizin getan hat. „Der Bedarf ist da. Aber vor allem auch, weil bei einem Kongress nicht alle wichtigen Themen auf einmal abgedeckt werden können.“



Der Kongress

Termin 9. und 10. März, 9 bis 17.30 Uhr, Festsaal des Bistumshauses St. Otto (Heinrichsdamm 32)

Anmeldegebühr 75 Euro pro Tag bzw. 140 Euro beide Tage, inklusive Imbiss

Anmeldung Per E-Mail an homoeopathie@kavouras.info und durch Überweisung auf das Konto des Fördervereins (Sparkasse Bamberg, IBAN: DE64 7705 0000 0302 7765 62)

Kurz notiert

Vollsperrung in der Goethestraße

Bamberg – Wegen Kanalanschlussarbeiten ist die Durchfahrt der Goethestraße zwischen Am Spinnseyer und Trautmannstraße ab Montag, 4. März, bis voraussichtlich 28. März voll gesperrt. Fuß- und Radverkehr kann das Baufeld passieren. red

Einblick ins neue E.T.A.-Hoffmann-Haus

Bamberg – „E.T.A. Hoffmann und unsere Gegenwart“ heißt ein kostenloser Vortrag der Volkshochschule Bamberg Stadt am Dienstag, 12. März, um 19 Uhr im Großen Saal des Alten E-Werks. Privatdozent Boris Roman Gihbardt, seit 2023 Kurator des E.T.A.-Hoffmann-Hauses am Schillerplatz, verortet den bekannten Schriftsteller der Romantik (1776 bis 1822) in aktuellen geisteswissenschaftlichen Debatten. Außerdem gibt der Referent einen Einblick in die Konzeption des neuen E.T.A.-Hoffmann-Hauses. Nähere Informationen mit Kursnummer 0503 auf vhs-bamberg.de oder unter der Rufnummer 0951/871108. red

Antirassistischer Projekttag

Bamberg – Der Migrantinnen- und Migrantinnenbeirat der Stadt Bamberg (MiB) und ja:ba (Jugendarbeit Bamberg) von iso mit ihren Kooperationspartnern organisieren auch in diesem Jahr in Kooperation mit der Universität Bamberg anlässlich der Internationalen Wochen gegen Rassismus einen Projekttag für Schüler und deren Lehrkräfte. Dieser Projekttag findet am Dienstag, 19. März, von 8 bis 13 Uhr in der Universität Bamberg, Markusstraße 8 a, Markusgebäude 1/2 (MG1/2) statt. Für Lehrkräfte wird ein zweiteiliger Workshop zum Thema „Rassismus und Diskriminierung an Schulen erkennen und damit einen Umgang finden“ angeboten. Programm und Anmeldung bis 6. März unter: programm.stadt.bamberg.de/media/custom/3481_4666_1.PDF?1709108007, anmeldeformular.stadt.bamberg.de/media/custom/3481_4667_1.PDF?1709114292. red

Zusatzvorstellung im Gewölbekeller

Bamberg – Aufgrund großer Nachfrage wird am Donnerstag, 29. Februar, 20 Uhr, eine Zusatzvorstellung von Thomas Melles „Die Welt im Rücken“ im Gewölbekeller des E.T.A.-Hoffmann-Theaters angeboten. Regie führt Tim Czerwinski, die Hauptrolle spielt Marek Egert. Karten gibt es an der Theaterkasse und auf theater.bamberg.de. red

Integrative Onkologie und Naturheilkunde

Bamberg – Welchen Stellenwert und welche Angebote bietet der naturheilkundlich-integrative Ansatz bei Krebserkrankungen? Am Montag, 4. März, um 17 Uhr erhalten Interessierte einen Überblick über die Möglichkeiten der Integrativen Onkologie zur Unterstützung bei einer Krebsdiagnose. Der Vortrag findet im Raum Symphonie im Klinikum am Brudervald (Büger Straße 80) statt. Der Eintritt ist frei. Weitere Infos und Anmeldung via E-Mail: tk.integrative.medi@sozialstiftung-bamberg.de. red