

Sophia Wiesbeck

101

SACHEN MACHEN



Alles, was Du in & um
REGENSBURG
erlebt haben musst

101

SACHEN MACHEN IN REGENSBURG

- NACHHALTIGES REGENSBURG
- IM EINKLANG MIT DER NATUR
- WANDERN UND ENTDECKEN
- GESCHICHTE ERLEBEN
- KOSTEN UND KAUFEN
- KUNST UND KULTUR

HINWEIS:

Zum Zeitpunkt des Drucks war nicht absehbar, wie sich die Corona-Krise auf geplante Veranstaltungen, die Existenz von Geschäften, Künstlern, Gastronomen etc. auswirken wird. Umso wichtiger ist es jetzt, all jene zu unterstützen, die tapfer weitermachen. In jedem Fall bitten wir, sich immer vorab bei Veranstaltern zu erkundigen, ob und in welcher Form Geplantes stattfinden kann, sich Öffnungszeiten und Besuchsvorschriften möglicherweise verändert haben. Vielen Dank!

Sophia Wiesbeck

101

SACHEN MACHEN

Alles, was Du in & um

REGENSBURG

erlebt haben musst



Inhalt

Vorwort

NACHHALTIGES REGENSBURG

- 1 Bewusst einkaufen**
Biohof Biersack
- 2 Träume für jedermann**
Die Bücher-Telefonzelle
- 3 Produkte mit Herz**
Kreativwerkstatt Donaustern
- 4 Verpackungsfrei einkaufen**
Unverpacktladen Füllgut
- 5 Alt statt neu**
PEACEHAND Regensburg
- 6 Samstag ist Markttag**
Wochenmarkt am Alten Kornmarkt
- 7 Schöner Naturschmuck**
PuraVida
- 8 Regensburg wird grüner**
Transition Base Regensburg
- 9 Gärtnern in der Stadt**
Urban Gardening
- 10 Fairer Handel**
Weltladen una terra

11 Spaß beim Stöbern
Balu Kinder Second Hand

12 Gehoben und chic
Secondhand am Ostentor

IM EINKLANG MIT DER NATUR

13 Vergessener Ort
Pappentallee im Inselepark

14 Einzigartiges Biotop
Botanischer Garten Regensburg

15 Renaturierungs-Traum
Donauinsel Mariaort

16 Naherholungsgebiet
Donaupark und Westbadweiher

17 Herzensangelegenheit
Transition Herzfleck-Garten

18 Bayerisches Dolce Vita
Parkanlage Grieser Spitz

19 Blühende Rosen
Herzogspark

20 Fledermäuse in der Stadt
Auf der Jahninsel

21 Felsiger Park
Naturschutzgebiet Falkenstein

22 Nepal in Bayern
Nepal Himalaya Pavillon

23 Klein-Schweden
Der Stausee in Postfelden

- 24 Ein Ort der Ruhe**
Der Teich im Stadtpark
- 25 Blick in den Himmel**
Sternwarte Regensburg
- 26 Perfekter Picknickplatz**
Der Villapark an der Donau
- 27 Vielseitiger Forst**
Das Waldgebiet am Dürrbuckel
- 28 Wilde Stadt**
Der Auwald bei Burgweinting
- 29 Schmetterlingsparadies**
Die Mattinger Hänge
- 30 Auf Spurensuche**
Walderlebniszentrum Sinzing
- 31 Wahres Naturwunder**
Donaudurchbruch bei Weltenburg
- 32 Aufregende Karstquelle**
Der Essinger Blautopf
- 33 Abenteuer und Spaß**
Das Höllbachtal im Bayerischen Wald

WANDERN UND ENTDECKEN

- 34 Romantisch gelegen**
Kallmünz und seine Burg
- 35 Gemütliche Flussfahrt**
Kanutour auf der Naab
- 36 Hoch hinauf**
Kletterwald Sinzing

- 37 Altmühltal-Panoramaweg**
Wanderung zum Kloster Weltenburg
- 38 Eilsbrunner Dolomiten**
Schönhofener Alpinsteig
- 39 Hoch über Regensburg**
Auf die Winzerer Höhen
- 40 Wiesen und Wälder**
Natur- und Kulturlehrpfad Sinzig
- 41 Sagenhaft schön**
Schönwerth-Märchenpfad
- 42 Klein, aber fein**
Das Weinanbaugebiet Bach
- 43 Entdeckungsreise durch die Zeit**
Burgensteige Regensburg
- 44 Im Kinderparadies**
Kinder- und Jugendfarm Regensburg
- 45 Gemütlicher Rundwanderweg**
Max-Schultze-Steig
- 46 Geologie hautnah**
Tegernheimer Schlucht
- 47 Von Geistern und Bierpanschern**
Burg Stockenfels
- 48 Wildromantisch schön**
Durchs Otterbachtal
- 49 Besondere Höhlenburg**
Burgruine Loch
- 50 Fabelhafte Form**
Tatzlwurm-Brücke bei Essing

GESCHICHTE ERLEBEN

- 51 Zeitreise**
An der Legionsmauer
- 52 Interaktives im Salzstadel**
Besucherzentrum UNESCO-Welterbe
- 53 Lohnender Blick**
Burg Falkenfels
- 54 Freilichttheater mit Aussicht**
Burg Falkenstein
- 55 Ein berühmtes Lied**
Burg Prunn
- 56 Zur Weißen Frau**
Burg Wolfsegg
- 57 Wandern mit Aussicht**
Burg Brennberg
- 58 Bedeutsames Leben**
Kepler Gedächtnishaus und Museum
- 59 Auf dem Kirchfelsen**
Burgruine Eggersberg
- 60 Schönstes Stadttor**
Regensburgs Ostentor
- 61 Malerisch verwildert**
Schloss Pürkelgut
- 62 Ritterfreuden**
Burg Randeck
- 63 Verwunschener Ort**
Burgruine Rabenstein

- 64 Glück auf!**
Schmucksteinbergwerk Kittenrain
- 65 Unterwegs mit der Stadtmaus**
Erlebnisführungen durch Regensburg
- 66 Von den Römern zum Wein**
Donau-Panoramaweg Etappe 4

KOSTEN UND KAUFEN

- 67 Ausgefallen kreativ**
Café Malefiz
- 68 Spät frühstücken**
early bird
- 69 Hunde willkommen**
Zookies
- 70 Liebevolle Handarbeit**
Kekszauber
- 71 Einzigartige Geschenke**
La Fabrique
- 72 Fundgrube und Schatztruhe**
menschenkinder
- 73 Die Perlenbeutelstrickerin**
Carakess
- 74 Bazi und Donaumädchen**
Schwesternliebe
- 75 Spaß am Töpfern**
hantwerck
- 76 Frische Eiskreationen**
Aamu

- 77 Vielfältiger Honig**
Naturimkerei Regensburg
- 78 Schmackhafte Gebäckkringel**
Tiger Green Bagel
- 79 Im Tortenhimmel**
Kuchenbar
- 80 Zuhause frühstücken**
Dahoam bei Kerstin und Mama
- 81 Idylle in der Stadt**
Café am Historischen Museum
- 82 Blütenträume**
Die BlumenBühne
- 83 Wohlfühloase für alle**
Valea
- 84 Erdbeerliebe**
Beerenmeile
- 85 Place to be**
VINYL BAR
- 86 Ausgefallenes Geschirr**
Christa am Kohlenmarkt

KUNST UND KULTUR

- 87 Kultur und Natur**
Skulpturenpark Beratzhausen
- 88 Kleine Galerie**
ARTIFICUM RATISBONA
- 89 Kunst und Plaudereien**
Art Affair

- 90 Alte Stadt, junge Kultur**
W1 - Zentrum für junge Kultur
- 91 Verstecktes Kleinod**
Café Weichmanns
- 92 Skulptur-Liehaberei**
Max-Buchhauser-Garten
- 93 Lokale Künstlerszene**
Künstlerhaus Andreas-Stadel
- 94 Film ab!**
Altstadtkinos
- 95 Kreativer Treffpunkt**
Kunstbar Degginger
- 96 Sonne, Mond und Mäusespeck**
Figurentheater im Stadtpark
- 97 Grafischer Genuss**
KUNSTKABINETT
- 98 Musik und Kleinkunst**
Jahninselfest
- 99 Zentrum für Außergewöhnliches**
Städtische Galerie Leerer Beutel
- 100 Kunsthandwerk im Advent**
Lucreziamarkt
- 101 Besonderes Hörerlebnis**
Riedenburger Klangweg

Impressum/Bildnachweis

Vorwort

Ob man nun der Meinung ist, Regensburg sei die nördlichste Stadt Italiens oder die schönste Stadt der Welt – das sei jedem selbst überlassen. Was jedoch für mich Regensburg so besonders macht und auszeichnet, sind die Menschen und ihre Geschichten. Die Menschen mit innovativen und kreativen Geschäften, die vielen Vereine, die Künstler und die Vielfalt: Das alles macht Regensburg so bunt.

Hast Du schon von der Sage der Weißen Frau auf Burg Wolfsegg gehört? Fängst Du regelmäßig in der Bücherzelle zum Träumen an? Oder kennst Du die wunderbare Stelle nahe der Stadt, an der Du viele verschiedene Wildkräuter sammeln kannst? In diesem Buch wirst Du auch Orte finden, die etwas außerhalb liegen und dennoch durch ihren Charme und ihre Einzigartigkeit verzaubern.

Dieses Buch soll Dir als Inspirationsquelle dienen, unabhängig davon, ob Du neu in der Stadt oder hier heimisch bist. »101 Sachen machen« führt Dich zu neuen, noch unbekanntem Orten in Regensburg und lässt Dich Deine Umgebung erforschen. Begib Dich also auf eine kleine Entdeckungstour durch eine der schönsten Gegenden Bayerns. Nicht nur die bekannten Sehenswürdigkeiten lohnen sich, sondern auch diejenigen, die nicht in jedem Reiseführer erwähnt werden – vor allem in Regensburg. Wag mehr als einen Blick hinter die Kulissen der Stadt, und lass Dich überraschen, denn Regensburg hat viele Geschichten zu erzählen!

Regensburg, im Mai 2020
Eure Sophia Wiesbeck



1

NACHHALTIGES REGENSBURG

Bewusst einkaufen

BIOHOF BIERSACK

Der Naturkostladen in Graß bei Regensburg ist eine beliebte Anlaufstelle für jeden, der bewusst und gesund einkaufen will. Und hier macht Einkaufen auch noch richtig Spaß, denn die Produkte sind aus eigener biologischer Erzeugung und natürlich dementsprechend auch regional.

Der Aspekt der Nachhaltigkeit wird für viele Menschen immer wichtiger, vor allem im Bereich des Konsums und Kaufens. Dadurch spricht der Hof von Bianca Biersack und ihrem Vater Michael Biersack auch viele Menschen an, die sich bewusster und nachhaltiger ernähren wollen. Wir befinden uns in der heutigen Zeit in einer Phase des Wandels und des Umdenkens, was sich direkt auf die Beliebtheit von Unverpackt- und Bioläden, auf Wochenmärkte und Höfe auswirkt. Wenn man hier einkauft, weiß man genau, wo die Produkte herkommen; man fördert damit den regionalen Verkauf und stärkt ansässige Händler.

Ein weiterer Punkt der Nachhaltigkeit, den man hier nicht außer Acht lassen darf, ist die Saisonalität. Hier gibt es die Lebensmittel zu den Zeiten, in denen sie auch wirklich wachsen, und z. B. keine Erdbeeren im Winter. Hier kann man leckeres Gemüse und Obst der Saison kaufen und dadurch auch die Umwelt schützen. Schon in den 1990er-Jahren wurde am Biohof Biersack auf eine ökologische

Erzeugung umgestellt, und auf eine artgerechte Tierhaltung wird viel Wert gelegt. An dem Trend, wieder nachhaltiger einzukaufen und zu den Wurzeln zurückzukehren, merkt man wieder einmal, dass Trends auch etwas Gutes bewirken können.

LAGE: Brunnstr. 31, 93053 Regensburg
Haltestelle: Graß/Brunnstraße (Buslinie 2)





2

NACHHALTIGES REGENSBURG

Träume für jedermann

DIE BÜCHER-TELEFONZELLE

Bücher zeigen einem Orte, in die man sich hineinträumen kann. Beim Lesen steht oft die Zeit still. Und vielleicht ist das auch genau der Punkt, weshalb wir in dieser schnelllebigen Zeit uns wieder mehr den Büchern und den großen Literaten widmen sollten. Und genau mit diesem Gedanken die kleinste Bücherei Regensburgs betreten, die so klein ist, dass genau eine Person hineinpasst: in eine Telefonzelle, die – genau wie viele Bücher – schmerzhaft mit unserer neuen Art von Konsum konfrontiert wurde. Die Telefonzelle wurde durchs Handy ersetzt, und die Bücher bekamen Konkurrenz durch Internetseiten, die schneller, moderner und umfassender sind.

Doch immer noch schaffen es Bücher, uns auf eine besondere Art zu berühren, und genau dieses Gefühl sollten wir festhalten. Und was eignet sich dafür besser als eine Bücherei? Und zwar eine ohne Öffnungszeiten und mit Büchern, die schon viele Menschen berührt und geprägt haben. In der kleinsten Bücherei Regensburgs kann jeder ein Buch mitnehmen. Die Bücher sind auch alle in einem guten Zustand. Doch die Telefonzelle will natürlich nicht irgendwann einfach leer stehen, weshalb auch darum gebeten wird, Bücher zu tauschen. Das heißt, jeder, der ein Buch entnimmt, stellt eines seiner Bücher in die Telefonzelle

und erfreut damit wieder einen anderen Leser. Natürlich ist dies nicht verpflichtend, aber es würde den Austausch der Bücher um einiges erleichtern. Nachhaltig ist der Gedanke des Tauschprinzips dazu auch noch, da somit weniger Neues gekauft und weniger Altes weggeschmissen wird.

LAGE: Grieser Steg, 93059 Regensburg
Haltestelle: Stadtamhof (Buslinie 17)





3

NACHHALTIGES REGENSBURG

Produkte mit Herz

KREATIVWERKSTATT DONAUSTERN

Mitten im Herzen der Altstadt liegt ein liebevoll gestalteter Laden, in dem wunderbare regionale Produkte und Handgemachtes zu finden sind. Doch spulen wir einmal ein bisschen die Zeit zurück. Am 5. Mai 2017 eröffnete Marion Achhammer ihren Laden direkt bei der Steinernen Brücke. Nachdem sie den Kinderbekleidungsladen Traumland in Regensburg übernommen hatte, fing sie an Jersey Beanies und Babymützen zu nähen, und in ihr wuchs der Wunsch, ihre Kreativität noch mehr auszuleben. Damit war auch schon der Grundstein für die Kreativwerkstatt Donaustern gelegt!

Der Donaustern ist kein reiner Souvenirladen (auch wenn er seiner Lage direkt an der Steinernen Brücke wegen von ebensolchen umgeben ist). Hier können vor allem Künstler und Kreative aus Regensburg ihre nachhaltigen Produkte ausstellen, aber auch Kreative aus ganz Deutschland finden für ihre Arbeiten einen Platz in dem kleinen Laden. Die Themen Nachhaltigkeit und Recycling beschäftigen Marion Achhammer schon seit Jahren, und deshalb war es ihr auch ein persönliches Anliegen, in dem Laden ihre Ideen und Vorstellungen zu realisieren. Viele Mieter und Mieterinnen liefern ihre Produkte zu Fuß oder mit dem Rad an, und das meist auch ohne viel Verpackung. Als

Erstes wurden nachhaltige Produkte, wie z. B. ein Rucksack aus recycelten Plastikflaschen, angeboten, und kurz darauf folgten Bambusprodukte (Zahnbürsten, Strohhalme etc.) und Haushaltsmittel. Hier wird einfach jeder fündig!

Hier findet man auch wunderbar Geschenke für jeden Anlass.

LAGE: Brückstr. 3, 93047 Regensburg
www.donaustern.de

Haltestelle: Fischmarkt (Buslinien 1, 2, 4, 11)





4

NACHHALTIGES REGENSBURG

Verpackungsfrei einkaufen

UNVERPACKTLADEN FÜLLGUT

Bei Füllgut, Regensburgs Unverpacktladen, kann man ganz ohne die umweltbelastenden Verpackungsmaterialien, einkaufen. Das Grundprinzip im Füllgut: Es soll kein neuer Müll entstehen. So kann jeder seine Lebensmittel in die von ihm selbst mitgebrachten Behälter füllen. Aber auch für jeden, der ohne eigene Behältnisse kommt, gibt es Möglichkeiten, den Einkauf zu transportieren: Dosen und Gläser können hier gekauft, gebrauchte Papiertüten benutzt und Gläser geliehen werden. Somit steht auch einem spontanen Einkauf im Unverpacktladen nichts im Weg!

Hier sieht man nicht immer nur bekannte Gesichter, auch viele Neulinge kommen hierher, die sich mit dem Thema Nachhaltigkeit beschäftigen. Die Inhaberin Jasmin Simmel ist selbst begeisterte Umweltschützerin und bietet neben ihrem Unverpacktladen auch Workshops zu den Themen Müllvermeidung und Selbermachen an. Das Füllgut ist mit allem ausgestattet, was im Alltag gebraucht wird – seien es Haushaltsartikel wie Edelstahlboxen und Bienenwachstücher oder Hygieneartikel wie festes Shampoo, Zahnpastatabs und Holzzahnbürsten. Natürlich gibt's auch viele Lebensmittel – am beliebtesten ist der schmackhafte Tofu aus Abensberg. Jasmin Simmel übernahm zwar einst, als ihre Crowdfunding-Kampagne zur



5

NACHHALTIGES REGENSBURG

Alt statt neu

PEACEHAND REGENSBURG

Mode aus zweiter Hand – nachhaltig Kleidung kaufen: Genau das bietet der Secondhand-Laden unter den Schwibbögen in der Altstadt von Regensburg an. Der Laden funktioniert nach einem einfachen Prinzip: Jeder kann seine gewaschene und noch gut erhaltene Kleidung zu PEACEHAND bringen und bekommt dafür eine Entschädigung, oder man kann die Kleidung auch spenden. Diese wird dann sortiert und in dem sehr liebevoll dekorierten Laden verkauft.

Auch nachhaltige Produkte wie Trinkflaschen, Brotzeitbeutel und Notizbücher werden hier angeboten.

Doch warum sollte man überhaupt Secondhand-Kleidung kaufen? Die Frage ist ganz einfach zu beantworten: Sogenannte Fast-Fashion – also schnelle Mode – ist ein Trend unserer heutigen Zeit. Darunter versteht man schnell wechselnde Modetrends und damit billige, unter nicht fairen Bedingungen produzierte Kleidung, die zudem eine große Belastung für die Umwelt darstellt. Mode aus zweiter Hand ist damit nicht nur eine ökologische Entlastung, sie ist natürlich auch günstiger als Neuware und in den meisten Läden von sehr guter Qualität. Im PEACEHAND macht das

entspannte Stöbern immer Spaß, und das eine oder andere Kleidungsstück findet dort mit Sicherheit jeder!

LAGE: Unter den Schwibbögen 3, 93047 Regensburg

www.peacehand.de

Haltestelle: Thundorfer Straße (Buslinien 1, 2, 4, 11, 17)



