

Das Beste vom Fluss und Weiher - Fischen im Amberg-Sulzbacher Land





Vorwort	3
Fischereivereine	4
Jugend fischt	5
Gastgeber	6
Vilseck	7
Amberg	8/9
Rieden	10
Gastgeber	11
Schmidmühlen	12
Schmidmühlen/Ursensollen	13
Fischgewässer	14/15
Fluss Lauterach	16
Gewässerpflege	17
Auerbach	18/19
Rezepte	20/21
Gastgeber	22
Angelbedarf	23
Hirschau	24
Fisch des Jahres	25
Gesundheit	26
Rechtshinweis/Gastgeber	27

Impressum

Herausgeber

Zukunftsagentur Plus GmbH
Regionalentwicklung Amberg-Sulzbach
An der Maxhütte 1 - 92237 Sulzbach-Rosenberg
Tel: 09661/90 83 40 - Fax: 09661/90 83 49
E-Mail: info@zukunftsagenturplus.de
Hinweis: Alle Angaben basieren auf Meldungen der
Vereine und Kommunen.

Konzeption & Gestaltung

Agentur Löwenmut | www.agentur-loewenmut.de

Druck

Förster Druck und Service | www.druckerei-foerster.de

Bildnachweise

Titelfoto Carsten Röhnert, Fischerverein Amberg 1893 e.V.,
Landkreis Amberg-Sulzbach, www.photocase.de



Liebe Gäste,

„In solchen Wassern fängt man solche Fische!“ Wer als Petri-Jünger frei nach diesem altväterlichen Sprichwort auf der Suche nach „seinem“ Fisch ist, hält mit dieser Broschüre die kompakte Anleitung in der Hand.

Das Amberg-Sulzbacher Land bietet als Teil der fischreichen Oberpfalz dem ambitionierten Fischer oder auch dem Freizeitangler beste Möglichkeiten. Ob stehendes oder fließendes Gewässer, ob Waller, Karpfen oder Hecht, die Region besticht durch ihre Vielfalt und gepflegten Gewässer in der außergewöhnlichen Landschaft des Bayerischen Jura. Und wo gibt es Angelkarten und Ausrüstung? Sie finden alle Informationen und mehr in diesem Heft.

Hängt der Fisch erst einmal an der Angel, so findet er im Amberg-Sulzbacher Land schnell den Weg auf den Teller! Wir möchten Ihnen auch hier Tipps geben, welche Gastgeber Ihnen echte Oberpfälzer Schmankerl anbieten. Die Fischerei ist jedoch mehr als nur Sport, die Vereine leisten einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz und zur Landschaftspflege.

Wir hoffen, dass mit diesen Informationen das Erlebnis „Fisch“ zu einem Höhepunkt Ihres Urlaubes werden wird und wünschen „Petri Heil“!

Ihr Team von Wohlfühlbayern





Nützliche Informationen zum Thema Angeln und Fischen im Amberg-Sulzbacher Land erhalten Sie bei:

Fischereiverein Amberg 1893 e.V.

Dekan-Hirtreiter-Str. 5 - 92224 Amberg
Tel: 0170/3 51 12 32
www.fischereiverein-amberg.de

Sportanglerverein Auerbach 1966 e.V.

Schlesierstr. 7 - 91275 Auerbach
Tel: 09643/3520
www.sportanglerverein-auerbach.de

Fischereiverein Hahnbach 1987 e.V.

Sulzbacher Str. 15 - 92256 Hahnbach
www.fischereiverein-hahnbach.de

Hirschauer Anglerfreunde 1982 e.V.

Anglerheim
Fasanenweg 8 - 92242 Hirschau
Tel: 0173/7 63 03 85

Fischereiverein 1971 Rieden e.V.

Bahnhofstr. 2 - 92266 Ensdorf
Tel: 09624/23 16

Fischereiverein Schmidmühlen e.V.

Bergstraße 55 - 92263 Ebermannsdorf
Tel: 09624/9 29 23
www.fischereiverein-schmidmuehlen.de

Anglergemeinschaft Vilseck

Frühlingstraße 3 - 92249 Vilseck
Tel: 09662/86 50
E-Mail: peter.felkl@asamnet.de





Angeln ist keineswegs eine Beschäftigung, mit der sich ausschließlich die „älteren Semester“ beschäftigen. Gerade Kinder und Jugendliche begeistern sich mehr und mehr für das Fischen. Sei es zunächst als kleiner Angelhelfer oder schon als stolzer Inhaber eines Jugendfischereischeins, das „Petri Heil“ kommt dem Nachwuchs genauso selbstverständlich über die Lippen wie dem altgedienten Profi.

Die Fischereivereine im Amberg-Sulzbacher Land können mit Stolz auf aktive Jugendabteilungen verweisen, die sich nicht nur dem Angelspaß in freier Natur verschrieben haben, sondern auch gezielt auf die ernsthafte Ausübung des Fischens vorbereitet werden. So werden die Jugendlichen neben der Ausbildung an den sorgsamem Umgang mit der natürlichen Umwelt herangeführt und auch bei entsprechenden Maßnahmen mit eingebunden.

Natürlich kommt der Spaß aber nicht zu kurz, so bringen zum Beispiel gemeinsame Zeltlager mit der Krönung des „Fischerkönigs“ jeden Sommer Kinder und Jugendliche zusammen und bescheren ganz besondere Ferienerlebnisse. Wer Lust hat mitzumachen kann sich einfach bei den Vereinen melden.

Wer einmal ein Großer werden will...





Anglerferien bei Familie Fleischmann

Ferienbungalow für 2 Personen 7 Tage plus
eine Angelkarte & Begrüßungsgetränke

für 210,- Euro

Ferienwohnung für 2 Personen 7 Tage plus
eine Angelkarte & Begrüßungsgetränke

für 280,- Euro

Ferienwohnung Peter und Angelika Fleischmann

Thanheimer Straße 17 - 92286 Rieden

Tel: 09624/9 10 52

www.ferienwohnung-fleischmann.de

Angelferien in der Ferienwohnung Birner

Ruhige Waldrandlage, Angelmöglichkeit in den nahe
gelegenen Vils- und Naabgewässern sowie in eigenen
Karpfengewässern in unmittelbarer Nähe.

Eine Woche für 2 Personen inkl. 1 Angelkarte und
Begrüßungsgetränken

für 250,- Euro

Ferienwohnung Birner

Gertraud und Adolf Birner

Geiselhof 3 - 92272 Freudenberg

Tel: 09627/551 - Fax: 09627/92 42 69

www.ferienwohnung-birner.de

Hotel-Gasthof Forsthof

Fisch das ganze Jahr! Karpfen von Oktober bis April.

Forellen aus dem Lauterachtalwasser, ganzjährig

Sonderaktionen

Fam. Reindl

Amberger Str. 2 - 92280 Kastl

Tel: 09625/9 20 30

www.hotel-forsthof.de



Anglergemeinschaft Vilseck

Frühlingstraße 3 - 92249 Vilseck

Tel: 09662/86 50

E-Mail: peter.felkl@asamnet.de

Gewässer	Vils vom Einlauf der Schmallohe (westl. von Axtheid-Berg) bis Eisenbahnbrücke bei Kagerhof. Modlerweiher
Tageskartenpreis	10,- Euro
Wochenkartenpreis	50,- Euro (7 Tage)
Kartenverkauf	Gasthof Roter Hahn Familie Prectl Marktplatz 35 92249 Vilseck/Schlicht Tel: 09662/81 24
Angelzeiten:	06. Mai bis 10. Juni 2007 24. Juni bis 15. Februar 2008



Fischereiverein Amberg 1893 e.V.

Dekan-Hirtreiter-Str. 5 - 92224 Amberg

Tel: 0170/3 51 12 32

www.fischereiverein-amberg.de

Gewässer	Vils/Stadtwasser ab Eisenbahnbrücke Luitpoldhütte bis Wehr Haselmühl
Info	Die nachfolgenden Gewässer können im Rahmen der Vereinsmitgliedschaft bzw. als Gast eines Mitglieds befischt werden:
Gewässer Raubfischbestand	Sandgruben Freihölser Forst Hecht, Zander, Waller
Gewässer Raubfischbestand	Schlosserer Weiher bei Gebenbach/Hirschau Zander
Gewässer Raubfischbestand	Bühler Weiher bei Lintach/Freudenberg Hecht und Zander
Gewässer Raubfischbestand	Vils Heroldsmühle Hecht
Gewässer Raubfischbestand	Vils Schönling Hecht

Amberg

Tageskartenpreis 8,- Euro

Gastkartenpreis 5,- Euro

Jahreserlaubnisschein 155,- Euro

Kartenverkauf ACC-Restaurant Amberg
Schmankerlstuben
Amberger Congress-Zentrum
Schießstätteweg 8
92224 Amberg
Tel: 09621/49 00 49

Vilstaler Angelshop
Am Hühnerkobel 5
92245 Kümmersbruck/Theuern
Tel: 09624/16 17

Sport Weiss
Bayreuther-Str. 2
92237 Sulzbach-Rosenberg
Tel: 09661/5 43 43

Hagebaumarkt Amberg
Fuggerstr. 24
92224 Amberg
Tel: 09621/49 03 24

Birgländer Angelladen
Poppberg 15
92262 Birgland
Tel: 09157/3 45

Schmalzbauers' Anglertreff
Kolumbusstr. 18
92224 Amberg
Tel: 09621/3 19 86

Info Jedes aktive Vereinsmitglied kann zweimal im Jahr einen Gast mit an die sonstigen Vereinsgewässer nehmen.



Fischerei-Verein Rieden 1971 Rieden e.V.

Bahnhofstr. 2 - 92266 Ensdorf
Tel: 09624/23 16

Gewässer	Vils von Ensdorf bis Vilshofen
Fischarten	Karpfen, Aal, Brachse, Weißfische Forelle, Schonzeit 01.10. bis 15.04. Hecht, Schonzeit 15.02. bis 15.04. Schonmaß 65 cm
Tageskartenpreis	8,- Euro (Erwachsene) 4,- Euro (Jugendliche)
Wochenkartenpreis	26,- Euro (Erwachsene) 13,- Euro (Jugendliche)
Kartenverkauf	Vilstaler Angelshop Am Hühnerkobel 5 92245 Kümmersbruck/Theuern Tel: 09624/16 17 Gasthof Ochsenwirt Maximilianstr. 8 92286 Rieden/Vilshofen Tel: 09474/3 81
Angelzeiten	auf Anfrage



Gasthof Café „Zur Post“

Ein gesunder Genuss: Oberpfälzer Karpfen schlemmen und Wandern nach Herzenslust; Saisongericht: Fangfrischer Karpfen, Forelle, Schleie, Graskarpfen, Hecht. Lachsfilet in Bärlauchsoße, Zanderfilet in Mandelkruste, Maischolle, Karpfenfilet in Bierteig oder Karpfenfilet in Kräutercreme.

Gasthof Café „Zur Post“

Familie Pesold

Marktplatz 2 - 92281 Königstein

Tel: 09665/7 41 - Fax: 09665/95 31 87

www.gasthof-cafe-post.de

Hotel-Gasthof Am Forsthof

Familie Heldrich

gemütliches Restaurant, großer Saal, Tagungsraum, beheizter Swimmingpool, moderne Komfortzimmer

Das ganze Jahr haben wir eine Auswahl von Fischen im Angebot. Von September bis Dezember bieten wir Ihnen täglich frische Karpfen.

Hotel-Gasthof Am Forsthof

Forsthof 8 - 92237 Sulzbach-Rosenberg

Tel: 09661/8 75 70 - Fax: 09661/87 57 27

E-Mail: gasthof.heldrich@t-online.de

www.gasthof-heldrich.de

Gasthof Schloßbräu Lintach

Täglich frische Forellen, jeden Freitag Oberpfälzer Fischspezialitäten, von September bis Ostern täglich frische Karpfen und Karpfenfilet

Öffnungszeiten Mi - So von 10.00 - 24.00 Uhr

Gästezimmer G ***

Gasthof Schloßbräu Lintach Stefan Rehaber

Amberger Str. 16 - 92272 Freudenberg

Tel: 09627/9 22 20 - Fax: 09627/92 22 40

www.rehaber.de



Fischereiverein Schmidmühlen e.V.

Bergstraße 55 - 92263 Ebermannsdorf
Tel: 09624/9 29 23
www.fischereiverein-schmidmuehlen.de

Gewässer	Mathiassee
Fischarten	Hecht, Zander, Seeforellen, Saibling, R-Forellen, Karpfen, Friedfische, Aal
Tageskartenpreis	11,- Euro
Kartenverkauf	Vilstaler Angelshop Am Hühnerkobel 5 92245 Kümmersbruck Tel: 09624/16 17 Schmalzbauer's Anglertreff Kolumbus Str. 18 92224 Amberg Tel: 09621/3 19 86 Georg Senft Austraße 4 92266 Wolfsbach Tel: 09624/16 75

Schmidmühlen

Gewässer	Vils ca. 12 km
Fischarten	Karpfen, Hecht, Forelle, Barben, Nasen, Aal, Zander, Friedfische
Tageskartenpreis	8,- Euro (Erwachsene) 6,- Euro (Jugendliche) 160,- Euro Gastjahreskarten
Gewässer	Lauterach (nur mit Fliege)
Fischarten	Bachforelle, Bachsaibling, Äschen
Tageskartenpreis	11,- Euro
Kartenverkauf	Gasthof Pension Lindenhof Am Anger 1 92287 Schmidmühlen Tel: 09474/95 12 34 Fax: 09474/10 20 www.gasthof-pension-lindenhof.de

Ursensollen

Gewässer	Hausner Bach
Fischarten	Forelle
Tageskartenpreis	8,- Euro (3 Forellen)
Kartenverkauf	Fremdenverkehrsverein Ursensollen-Ammerthal Burgpark 4 92289 Ursensollen/Heimhof Tel: 09628/15 63

Fischgewässer



- 1 Ferienwohnung Fleischmann
- 2 Ferienwohnung Birner
- 3 Hotel-Gasthof Forsthof
- 4 Gasthof-Café „Zur Post“
- 5 Hotel-Gasthof Am Forsthof
- 6 Gasthof Schloßbräu Lintach

- 7 Gasthaus Sperber („Wilder Löwe“)
- 8 ACC Restaurant
- 9 Gasthaus Schlokot
- 10 Gasthaus Kreiner Siebeneichen
- 11 Gasthof Pension Lindenhof



→ Mathiassee bei Kreith





Fluss Lauterach

Albert Götz
Martin-Weiß-Str. 30 - 92280 Kastl
Tel: 09625/2 35

Gewässer	1 km lange Strecke im Ortsbereich von Kastl
Fischarten	Bach- und Regenbogenforelle
Tageskartenpreis	10,50 Euro
Kartenverkauf	Gemeindeverwaltung Kastl Marktplatz 1 - 92280 Kastl Tel: 09625/9 20 40 Fax: 09625/92 04 19
Angelzeiten	15. April bis 30. September



Die Natur steht im Mittelpunkt

Oft wird übersehen, dass Fischen mehr ist als bloßer Sport. Der verantwortungsbewusste Fischer begreift sich vielmehr als ein Teil der ihn umgebenden Natur, die ihm seine Passion erst ermöglicht. Der Schutz der empfindlichen Ökosysteme in Teichen, Flüssen oder Seen liegt ihm deshalb besonders am Herzen.

Die Fischereivereine in der Region Amberg-Sulzbach legen in der Ausbildungstätigkeit sowie in der praktischen Arbeit besonderen Wert auf die Hege und Pflege ihrer Gewässer. Maßnahmen wie Uferbepflanzungen, Fischbesatz, Bau von Fischwanderhilfen und Renaturierung bereits ausgebauter Gewässer tragen entscheidenden Anteil zur Erhaltung von Flora und Fauna bei. Doch damit nicht genug, in Zusammenarbeit mit Einrichtungen wie dem Wasserwirtschaftsamt werden Wasserproben genommen, analysiert und ausgewertet. Die Erkenntnisse fließen letztlich in eigene Gewässergütekarten ein.

Denken Sie also bitte daran, wenn Sie sich als Wanderer oder Radfahrer und nicht zuletzt als Fischer an den sauberen Flüssen und Seen im Amberg-Sulzbacher Land erfreuen:

Die wunderschöne Landschaft verdankt ihr Dasein den Menschen die sie pflegen und achten!





Sportanglerverein Auerbach 1966 e. V.

Schlesierstr. 7 - 91275 Auerbach

Tel: 09643/35 20

www.sportanglerverein-auerbach.de

Gewässer	Stadtweiher
Fischarten	Karpfen, Schleie, Hecht, Barsch
Gewässer	Eschenbacher Weiher
Fischarten	Karpfen, Schleie, Hecht, Aal, Barsch
Gewässer	Rußhüttenweiher
Fischarten	Karpfen, Schleie, Hecht, Barsch
Tageskartenpreis	10,- Euro
Angelzeiten:	Für alle Weiher vom 15. März bis 31. Oktober von 5.00 bis 23.00 Uhr

Kartenverkauf

Aral-Tankstelle Bauer
Degeldorfer Str. 6
91275 Auerbach
Tel: 09643/12 68

Aral-Tankstelle Bauer
Nürnberger Str. 39
91275 Pegnitz
Tel: 09241/27 13

Elo - Tankstelle Albrecht
Bahnhofstr. 19
91284 Neuhaus/Peg.
Tel: 09156/99 89 46

Lederwaren-Dörrzapf
Unterer Markt 22
91275 Auerbach
Tel: 09643/13 48

Waldgaststätte Rußhütte
Rußhütte 1
91275 Auerbach
Tel: 09643/13 76
www.russhuette.de



Oberpfälzer Karpfensuppe



Zutaten (vier Personen)

Ein küchenfertiger Karpfen (ca. 1 kg),
300 g Suppengrün, sechs Zwiebeln,
500 g Kartoffeln, zwei grüne Paprikaschoten,
vier Tomaten, zwei Knoblauchzehen,
zwei EL Butter, Paprikapulver,
Sellerieblätter, 150 g saure Sahne,
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Karpfen filettieren. Suppengemüse putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Kopf, Gräten, die Hälfte der Zwiebelwürfel und Suppengrün in zwei Litern Salzwasser ca. 30 min kochen lassen.

Kartoffeln waschen, schälen, würfeln, Paprikaschoten putzen, waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und achteln. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken.

Butter in einem Topf schmelzen, Karpfenstücke mit Kartoffelwürfeln, Paprikastreifen, Tomatenachteln und restlichen Zwiebelwürfeln andünsten. Mit der abgeseihten Karpfenbrühe auffüllen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und zerdrücktem Knoblauch würzen und ca. 40 min köcheln lassen.

Suppe mit Sellerieblättchen und einem Klecks saurer Sahne servieren.

Guten Appetit!

Übrigens: Wenn Sie mehr Rezepte zu leckeren Oberpfälzer Fischgerichten selbst nachkochen möchten empfehlen wir Ihnen das Schmankerlkochbuch „Karpfen und Konsorten“, zu bestellen unter AOVE GmbH, Herbert-Falk-Str. 5, 92256 Hahnbach oder unter www.aove.de.

Flussbarschfilet à la Greifenwirt



Zutaten (vier Personen)

Ca. 800 g küchenfertiges Flussbarschfilet,
Salz,
Zitronensaft,
Worcestersauce,
50 g Weizenmehl,
50 g Butter

Zubereitung

Fischfilet unter fließendem, kaltem Wasser waschen und trocken tupfen, mit Salz, Zitronensaft und Worcestersauce marinieren und in Weizenmehl wenden. Den Barsch in der Pfanne beidseitig goldgelb braten und warm stellen.

Zutaten Kruste

¼ l Sauce Hollandaise, eine gehackte Zwiebel, zwei gehackte und gehäutete Tomaten, zwei gehackte hart gekochte Eier, ¼ l Sahne, ein EL gehackte Petersilie, zwei Spritzer Tabasco

Zubereitung Kruste

Die Sauce Hollandaise mit Zwiebel, Eiern, Tomaten, Sahne und Petersilie mischen und mit Tabasco abschmecken. Die dickflüssige Sauce über die Barschfilets geben und im Ofen bei 180 Grad Celsius ca. 10 Minuten gratinieren. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Guten Appetit!





Gasthaus Kreiner Siebeneichen

Jeden Sonn- und Feiertag Mittagstisch mit Zander und Scholle, abends ab 18.00 Uhr.

Von September - April frische Karpfen und Karpfenfilet.
Freitags ab 18.00 Uhr Ausbuttern.
Bei schönem Wetter Biergartenbetrieb.

Gasthaus Kreiner Siebeneichen
Fam. Kreiner mit Team
Siebeneichen 1 - 92237 Sulzbach-Rosenberg
Tel: 09661/76 84 - Fax: 09661/17 22 92

Gasthof Pension Lindenhof

3 Übernachtungen inkl. Frühstück und
3 Tageskarten zum Fischen für

für 120,- Euro p.P.

Täglich frische Lauterach-Forellen,
verschieden zubereitet. Frische Karpfen
von April - September. Weitere Fischarten
im Speisen-Angebot. Dienstag Ruhetag

Tageskarten für Vils, Lauterach und Mathiassee
im Haus erhältlich.

Familie Eckmeder
Am Anger 1 - 92287 Schmidmühlen
Tel: 09474/95 12 34 - Fax: 09474/10 20
www.gasthof-pension-lindenhof.de



Birgländer Angelladen

Inhaber: Nora Saberón Fenzel
Poppberg 15
92262 Birgland
Tel: 09157/3 45
Fax: 09157/92 77 69
www.fenzel.de

FIAP Fischtechnik GmbH

Jakob-Oswald-Str. 16
92289 Ursensollen
Tel: 09628/92 13-0
Fax: 09628/92 13-30
www.fiap.com

Hagebaumarkt Amberg

Anglerbedarf in der Zooabteilung
Fuggerstr.24
92224 Amberg
Tel: 09621/49 03 24

Schmalzbauer's Anglertreff

Kolumbus Str. 18
92224 Amberg
Tel: 09621/3 19 86

Vilstaler Angelshop

Am Hühnerkobel 5
92245 Kümmersbruck/Theuern
Tel: 09624/16 17





Hirschauer Anglerfreunde 1982 e.V.

Anglerheim
Fasanenweg 8 - 92242 Hirschau
Tel: 0173 / 763 03 85

Gewässer	Mühlweiher in Hirschau, 2 ha großer Weiher im Stadtgebiet von Hirschau
Fischarten	Hecht, Barsch, Karpfen, Graskarpfen (Armur), Schleie, Wels, Weißfische
Kartenverkauf	
Forster Klaus Dr.-Flügel-Str. 9 92242 Hirschau Tel: 09622/31 41	Freizeitpark Monte Kaolino Wolfgang-Droßbach-Str. 115 Tel: 09622/81 50
Schlaffer Joachim Dr.-Flügel-Str. 9 92242 Hirschau Tel: 09622/70 44 70	Tankstelle AVIA in Hirschau Tel: 09622 / 2757 (Öffnungszeiten 8.00 bis 19.00 Uhr)
Tageskartenpreis	8,- Euro
Wochenkartenpreis	35,- Euro
Info	ganzjährige Angelmöglichkeit Nachtangelverbot

Fisch des Jahres: „Die Schleie“



Fischen ist bekanntlich kein Sport, der sich mit dem reinen Fang oder Nahrungsbeschaffung auseinandersetzt, so gerne man sich auch der kulinarischen Seite zuwendet. Vielmehr tragen Fischer mit Ihren Bemühungen um Renaturierung der Gewässer und Besatzmaßnahmen dazu bei, dass sich die Tiere weiter ungestört in einem artgerechten Umfeld entwickeln können.

Vor diesem Hintergrund wird jedes Jahr in Deutschland und Österreich gemeinsam der „Fisch des Jahres“ gewählt, um so das öffentliche Bewusstsein für das Biotop Wasser zu schärfen. Im Jahr 2007 ist der Schleie diese Ehre zuteil geworden. Dieser, im größten Teil Europas beheimatete Fisch, sieht sich durch menschliche Eingriffe zunehmend gefährdet.

Vor allem der Verbau von flachen, krautreichen Uferzonen wirkt sich dabei besonders nachteilig aus. Auch der Eintrag von Düngemitteln bedroht die Bestände in hohem Maß. So gilt der Fisch in Teilen Nordrhein-Westfalens mittlerweile offiziell als gefährdet. Um Abhilfe schaffen zu können, fordert der Verband der Deutschen Sportfischer die verstärkte Renaturierung der Uferzonen sowie das Einwirken auf die Landwirtschaft, den Düngemiteleintrag in der intensiv genutzten Landschaften zu reduzieren.

Mehr dazu unter: www.vdsf.de





Fisch und fit? – Unbedingt!

Dass Seefisch zu einer gesunden Ernährung gehört, darf als Binsenweisheit gelten. Mittlerweile sind sich Experten aber einig, dass auch der Genuss von Süßwasserfisch sehr gute krankheitsvorbeugende Wirkung entfaltet.

Zauberwort „Omega 3“

Entgegen der landläufigen Meinung sind Karpfen, Forelle & Co. gute Lieferanten für die so genannten Omega-3-Fettsäuren. Diese ungesättigten Fettsäuren senken schädlichere Blutfette (Cholesterin) und beugen der Arterienverkalkung vor. Somit wird das Risiko für Folgekrankheiten wie Herzinfarkt oder Schlaganfall verringert. Den Omega-3-Fettsäuren wird darüber hinaus sogar blutdrucksenkende und antientzündliche Wirkung gut geschrieben.

Leicht verdaulich, viele Vitamine

Der Verzehr von Süßwasserfisch liefert dem Körper zudem hochwertiges Eiweiß, das sich leicht verdauen lässt. Nicht unterschätzen sollte man auch den Gehalt an Vitaminen (A, D) der damit zu sich genommen wird. So sind in 100g Karpfen 0,044 mg Vitamin A enthalten, in Rindfleisch im Vergleich nur 0,012 mg! Und schlussendlich lassen sich im Fisch sogar Vitamine der B-Gruppe nachweisen.

Fisch sollte mindestens zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen – nicht schwer, wenn man bedenkt, dass das „Beste vom Fluss und Weiher“ im Schnitt preislich unter vergleichbaren Fleischprodukten liegt.





Liebe Gäste und Fischer,

wir hoffen, die Informationen in dieser Broschüre haben Ihnen die vielen Möglichkeiten für den Fischliebhaber im Amberg-Sulzbacher Land näher gebracht. Wir möchten Sie jedoch bitten, die einschlägigen staatlichen Regelungen und Erfordernisse für das Angeln und Fischen zu beachten. Dies betrifft selbstverständlich auch den Gebrauch von (Fischer-) Messern gemäß dem geltenden Waffenrecht vor allem in Verbindung mit Kindern und Jugendlichen. Bei Fragen erteilen Ihnen die Fischereivereine unter den angegebenen Adressen gerne Auskunft.

Ihr Team von Wohlfühlbayern

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Tourist-Information

Hallplatz 2 - 92224 Amberg

Tel: 09621/10-239 - Fax: 09621/10-863

tourismus@amberg.de

Öffnungszeiten:

April bis Oktober

Mo. - Fr. 09.00 - 17.30 Uhr

Sa. 10.00 - 13.00 Uhr

November bis März

Mo. - Fr. 9.00 bis 17.00 Uhr

Gasthaus Sperber („Wilder Löwe“)

Röckenricht 2 - 92259 Neukirchen b. Sulzbach-Rosenberg

Tel: 09663/5 22 Kein Ruhetag

Amberger Congress Centrum-Restaurant

Schießstätteweg 8 - 92224 Amberg

Tel: 09621/49 00-46 - Fax: 09621/49 00 10

www.acc-amberg.de

Gasthaus Schlokot Fam. Niering

Haidweiherstr. 18 - 92272 Freudenberg/Hiltersdorf

Tel: 09621/8 38 86

WohlfuehlBayern.de

Amberg-Sulzbacher Land



Dieses Projekt wird von der Europäischen Union mit Mitteln
des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung kofinanziert.