

Bayern



Hundeschlitten-Führerschein

Wuff! Selbstversuch als Musher-Schüler im Bayerischen Wald. Zur Beruhigung ging es anschließend zum Alpaka-Knuddeln

Neuschwanstein 2.0

Nach der Großsanierung der Schloss-Ikone gilt: Alles bleibt anders. Wir warfen einen Blick hinter Fassaden, Kulissen und Paneele

Runterkommen!

Und wie? Beim Bushcrafting durch die Kunst der Reduktion oder bei einer Runde Waldbaden im Herbst



DE

4,00€

Gravelbiken Durch die Haßberge, das Top-Revier für Einsteiger — **Bayerns kleinste Stadt** Ortstermin in Rotbenfels
Kopfin'Nacken! Münchens architektonisch spannendste Kirchen — **Mikro-Abenteuer** Genusspaddeln auf der Naab
Gesundheit Alles ommm oder was? Männer-Yoga auf dem Berg — **Für Besseresser** Bayerns bestes Lebkuchen-Rezept
Chiemsee-Fischer Neulich ins Netz gegangen: Gebrüder Lex — **Brennerweg** Fruchtiges Vergnügen



traditionell anders



Hier gibt's was auf die Ohren:

DER BAYERN- PODCAST

Was bewegt unsere Bayern-Botschafter? Wie verbinden sie Tradition mit Innovation? In unserem Podcast „**Hock di her**“ kommen Einheimische, die Bayern mit Liebe und Leidenschaft verbunden sind, zu Wort. Zu diesen Botschaftern gehören die Rapperin RiA, Hartkäse-Affineur Thomas Breckle, Künstler Thomas Neumann und Edelbrand-

sommelière Franziska Bischof. Sie erzählen ihre ganz eigenen, persönlichen Geschichten über Bayern. RiA Reiser plaudert übers Rappen auf Bayerisch, Thomas Breckle über Käseveredelung der besonderen Art, Thomas Neumann gibt Einblicke in seine Alpine Kunst und Franziska Bischof spricht über Spirituosen und darüber, dass es Schnaps eigentlich nicht gibt.



→ **EINFACH MAL REINHÖREN UNTER**
erlebe.bayern/podcast
Oder auf Spotify und
auf Apple Podcasts

Das Magazin

Bayern

Liebe Leserin, lieber Leser – Gesundheit und Wellbeing bilden einen Schwerpunkt dieser Ausgabe. Dafür tobten sich unsere Reporter auf dem Hundeschlitten aus, übernachteten im Freien im Wald und knabberten Ameisen, schnüffelten an Herbstlaub, paddelten und meditierten ...

Unter den zehn im Jahr 2022 meistgelesenen Storys unserer Website ist der Beitrag über eine Auszeit im Kloster Benediktbeuern. Aber auch andere „gesunde“ und naturnahe Themen werden oft gesucht und ausgiebig gelesen. Das war für uns Anlass, den Themen Gesundheit, Resilienz und Entspannung eine lange Extra-Strecke in dieser Ausgabe zu widmen.

Dabei sind die Grenzen oft fließend. Auch eine flotte Tagestour auf dem Gravelbike hilft abzuschalten. Richtige Atmung vorausgesetzt, reguliert das Biken den Sympathikus und reduziert so Stressfolgen. Dasselbe gilt fürs Flusswandern, das zudem für dickere Bizepse sorgt. Noch besser klappt das „Runterkommen“ beim Berg(auf)wandern: Mit bewussten Atemübungen, Yoga-Asanas und Achtsamkeitsübungen, wie sie unsere Reporter beim Berg-Yoga im Allgäu mitmachten.

Schloss Neuschwanstein, einer der großen Besuchermagneten Deutschlands, sah seit der Grundsteinlegung gut 70 Millionen Besucher. Deren Ausdünstungen, Schuhe, Jacken und Taschen hinterließen deutliche Spuren. Deshalb erlebt das „Märchenschloss“ eine Mammut-Sanierung, die bis zum Frühjahr 2024 abgeschlossen sein soll. Darüber wollten wir mehr wissen: Wir sprachen mit Restauratoren über die Arbeit in über 90 Räumen, an fast 670 Fenstern und Türen, über Weitwurfdüsen, Sauberlaufflächen und vorgeföhnte Besucher. Mehr dazu ab Seite 72.

Last-Minute-Ideen für den Advent: erlebe.bayern/advent-tipps-staedte

erlebe.bayern →

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen ein gesundes, glückliches 2023!



Lassen Sie sich jede neue Ausgabe gratis und versandkostenfrei nach Hause liefern

QR-Code scannen, um das versandkostenfreie Gratis-Abonnement von „Bayern. Das Magazin“ zu bestellen. Oder unter erlebe.bayern/abo ordern



Über 130 Videos und 360°-Videos mit unseren Botschaftern und Harry G
youtube.com/bayerntourismus



Eine lebendige Community aus über 525.000 Bayern-Fans
facebook.de/dein.Bayern



Bayern-Motive passionierter Fotografinnen und Fotografen
instagram.com/bayern

Inhalt

06

Hochprozentig

Wanderung auf dem Brennerweg mit der Edelbrand-Sommelière Franziska Bischof

12

Bayern-News

Interessante Neuheiten auf einen Blick



14

Hot Dogs

Selbstversuch: Musher-Kurs in der „Ersten Schlittenhundeschule Deutschlands“

22

Ommm, Mann!

Ludwig Stockinger unterrichtet „Bergyoga“. Mit dabei sind immer mehr Männer. Warum?



30

EXTRA:

Einfach g'sund!

News und Storys rund ums Gesundbleiben, über Resilienz und tiefe Entspannung

38

So geht Waldbaden

Wie findet man seine Mitte? Wir gingen mit Meditation und Zimbelklang auf die Suche



44

Keine Straßen, bitte

Unsere Reporter waren mit dem Gravelbike unterwegs zu Burgen, Fachwerk und Frankenwein im Naturpark Haßberge

52

Überleben in der Natur

Beim Bushcraften geht es darum, sich in der Natur häuslich einzurichten. Ein Besuch bei Waldhandwerk-Experte Sepp Fischer





58

Kopfhoch!

Bayern-Botschafter Thomas Neumann zeigte uns die kunsthistorisch und architektonisch spannendsten Kirchen in München

68

Elisenlebkuchen

Das ultimative Rezept von Bayerns einzigem Freibäcker Arnd Erbel



70

Gscheidhaferl

Kurioses und Komisches aus und über ganz Bayern

72

Ikone reloaded

Schloss Neuschwanstein wird für viele Millionen Euro restauriert. Wir trafen die Projektleiter, blickten Restaurateuren über die Schulter sowie hinter Paneele und Belüftungsdüsen

82

Klein, aber fein!

Rothenfels am Main ist die kleinste Stadt Bayerns. Langweilig wird es dort trotzdem nicht. Ein Ortstermin in Franken



90

Besuch bei ...

... den Bayern-Botschaftern und Fischern Tassilo und Florian Lex auf der Fraueninsel

92

Alles fließt

Genüsslich Paddeln? Ab an die Naab! Der Fluss ist ideal für Einsteiger und Genießer. Fotograf und Autor warfen sich in die Kajaks und fuhren los



Landlust aus dem Fass

Text und Fotos: Dietmar Denger

Wer sich die Rundtouren des Brennerwegs von Wartmannsroth erwandert, lernt sehr viel über Edelbrände, Whisky und Streuobstwiesen. *Fehlt eigentlich nur noch ein Besuch in der Destillathek unserer Bayern-Botschafterin Franziska Bischof*



S

So ein kühler Herbstmorgen ist perfekt, um reinzuschnuppern in das Dorf der Brenner. Leichte Dunstschwaden, die aus dem Tal der Fränkischen Saale über feuchte Wiesen und Felder heraufsurfen, tragen den Duft von Moos und Erde, Apfel, Quitte und Birne aus den umliegenden Streuobstwiesen ins Näschen.

Dazu eine warme Brise aus dem Reifekeller: Die Tür steht offen und flugs entweichen Aromen von Holz und von einem aufregenden Mix aus Früchten. Plus Zimt? Und ein Hauch von Vanille? Pfeffer? Zitrone?

Dufte Früchtchen: Franziskas Schatzkammer

Die pure Landlust aus dem Fass wird kreiert von Franziska Bischof, Edelbrand-Sommelière und Brennerin aus Tradition. Der Urgroßvater, der 1921 den Hoferrichtete, hat gebrannt. Der Großvater hat gebrannt. Vater Anton hat gebrannt und war dabei einer der

1
Franziska agiert spontan
„Oft rieche ich im Alltag etwas, das mich fasziniert. Dann überlege ich, wie ich das in etwas Hochprozentigem einfangen könnte“

2+3
Quittenernte mit Katzen
Rohstoff für den Quittenbrand namens Herzdame: „Wie kann man nur umhin, die strahlende, wohlduftende und pfirsichflaumzarte Quitte nicht anzubeten?“, so Franziska in ihrem Webshop



Pioniere in Sachen Whisky aus Bayern. Unter dem Namen „Rebell“, fünf Jahre gereift im Kastanienfass, ist der bis heute im Sortiment und immer noch ein Verkaufsschlager. Beim „Kardinal“ sind es sogar zehn Jahre Reifezeit bis zur Vollendung.

Und nun brennt Franziska fürs Brennen. 2018 wurde sie beim Craft Spirits Berlin Festival zur „Best Female Distiller“ gekürt. Was arg nach Schnapsmesse für Hipster klingt, trägt dem Umstand Rechnung, dass ähnlich wie beim Bier auch beim Hochprozentigen die Zeiten von Einheitsgeschmack längst vorbei sind.

Amazonen, Schamanen und Herzdamen

Alles außer gewöhnlich lautet bei den Bischofs das Motto. „Liebeleien“ nennt Franziska besondere Köstlichkeiten in ihrem Sortiment. Da ist beispielsweise der „Schamane“ zu nennen, ein Brand aus fränkischem Ingwer vom Schweinfurter Biogärtner. „Der Weinbrand vom Hammelburger Wein ist auch klasse“, schwärmt sie. Und auch der Haferbrand oder der Waldhimbeergeist. Auf den Namen „Amazonen“ hat Franziska ihren Schlehenbrand getauft, „Herzdame“ heißt der Quittenbrand. Dazu gibt es Liköre, „Süßstoff“ genannt, aber auch Gin.

Franziskas Leidenschaft spürt man, wenn sie ihre Kunstwerke beschreibt. Beispielsweise heißt es im Webshop über „Florian“, den fränkischen Gin: „Florian, der Blühende ... tritt blumig für bunte Vielfalt ein. Auch wenn er dabei so manchen Gaumen frech herausfordert: Flieder, Lavendel, Rose, Kamille, Holunder- und Hibiskusblüten danken es ihm.“

Ihre Schätze stellt sie Besuchern in der hofeigenen Destillathek vor. Deren bonbonfarbenfroher Lounge-Schick passt perfekt zu den Farben in den Flaschen.

Probiert wird später. Es ist ja noch früh am Tag und wir wollen noch was erleben. Obwohl in Wartmannsroth so rein gar nichts los ist. „Da musst du erst mal im Winter kommen“, sagt

1
Wartmannsroth
Nichts los, viele Nebel im
Herbst und jede Menge
Schnapsbrenner

Franziska und lacht, „dann ist es herrlich, weil die pure Idylle.“ Zugleich wird die Sache hier interessant.

Wartmannsroth: Ein Ort voller Schnapsideen

Wartmannsroth mit seinen neun Ortsteilen grenzt an den Spessart und die Rhön. Weit ist das hügelige Land, selbst über die Hauptstraße durch den Ort rollt nur selten ein Auto. Ein paar Kilometer nördlich beginnt Hessen, nicht weit entfernt mäandert gemütlich der Main. Würzburg ist 50 Kilometer entfernt.

Es war einmal in Wartmannsroth ..., da entdeckten die Bauern das Brennen für sich. Im Winter, wenn der Wind aus der Rhön die Kälte mitbrachte, war es vor der Erfindung des Fernsehens oft ziemlich öde und es gab nicht viel zu tun. Abwechslung war selten, Obst dagegen gab es im Überfluss. Die Bäumchen gedeihen bis zum heutigen Tag prächtig auf dem nährstoffreichen Buntsandsteinboden.

Rekordverdächtige Brenner-Dichte

So fing man an, einen Teil der süßen Ernte in Brennkessel zu stopfen. Das machte zum einen Spaß und bescherte zum anderen einen Zuverdienst. Folglich wuchs die Brennereidichte und erreichte fast historische Ausmaße. „82 Betriebe besitzen das Brennrecht und das bei gerade mal etwas mehr als 2.000 Einwohnern“, so Franziska. Die meisten davon sind Hausbrennereien und verkaufen nicht.

Die thematischen Rundtouren des Brennerwegs sind diesem einmaligen Ort der Schnapsideen gewidmet. Es gibt den „Wildfrüchte-Weg“, die „Streuobst-Route“, die „Whiskyschleife“, die „Korn-Brand-Tour“ und die „Extraktour Wald-Brand“. Sie streifen die



Mehr über Franziska



QR-Code scannen und online weiterlesen

Obstwiesen, die Wäldchen, wo das Holz für die Fässer und den Brennstoff geerntet wurde. Sie führen zu Aussichtspunkten, Gaststätten und natürlich zu den fünf Brennereien von Wartmannsroth, wo probiert und eingekauft werden kann.

Unterwegs erfahren die Wanderer auf Schautafeln so ziemlich alles Wissenswerte rund ums Brennen und die dafür nötigen Zutaten.

Unsere erste Station ist gleich vis-à-vis vom Bischof-Hof, auf einer der Streuobstwiesen der Familie.

Apfel-Multikulti auf der Streuobstwiese

Wie viele Jahreszeiten und Ernten das alte verwitterte Steinkreuz am Wiesenrand wohl schon gesehen hat? Die Parzelle mit den alten, knorrigten Bäumen ist etwas größer als ein Tennisplatz, aber artenreicher: „Hier wächst jede Menge“, erzählt Franziska stolz, „Äpfel, Kirschen, Mirabellen, Quitten in insgesamt 20 Sorten.“

Im hohen Gras darunter tummelt sich eine weitaus größere Zahl an Tieren. Informationen darüber, warum Streuobstwiesen zu den artenreichsten Orten überhaupt zählen, präsentiert eine Schautafel am Weg.

Steinkäuze, die in Streuobstwiesen gern ihr Refugium finden, sieht Franziska selten, „dafür Hasen, Igel und jede Menge Wildbienen“. Und oft kommen Rehe vorbei, wenn sie ihre Früchtchen besucht. „Die Rehe habe ich allerdings nicht so gern, die knabern an der Rinde der Bäume.“

Die hier beginnende Streuobst-Route ist fünf Kilometer lang und führt vor allem zu alten Baumbeständen.

Die liebevoll gepflegten Baumopas sind ausgesprochen hübsch, faszinierend ist außerdem die pralle Apfelvielfalt. Welch ein Kontrast zu all dem normierten Einheitsobst, das in den Supermärkten angeboten wird!

Wir machen einen Abstecher auf die gut zwölf Kilometer lange Wald-Brand-Tour, buchstäblich eine Wald- und Wiesenrunde durch das romantische Klingebachtal. Dort gibt es sogar Hügelgräber aus der Bronzezeit. Der liebevolle Einsatz, den die Brennerinnen und Brenner von Wartmannsroth beim Brennerweg betrieben haben, ist fantastisch.

Bildungswandern für Schnapsophile

Jede der zahlreichen Info-Stationen ist individuell gestaltet. Wer sich aufmerksam einliest, ist am Ende beinahe schon Profi in Sachen Brennen, weiß Bescheid über dessen Geschichte, die Herstellung von Maische und die verschiedenen Arten des Destillierens.

Auf dem kleinen Hügel am Binsrain eröffnet sich ein toller Ausblick.

2

Brennerweg

Besteht aus fünf Themen-Trails wie Korn-Brand-Tour, Streuobst-Route und Wildfrüchte-Weg. Infotafeln vermitteln spannendes Wissen rund um Schnaps und Naturraum

3+4

Streuobst-Route

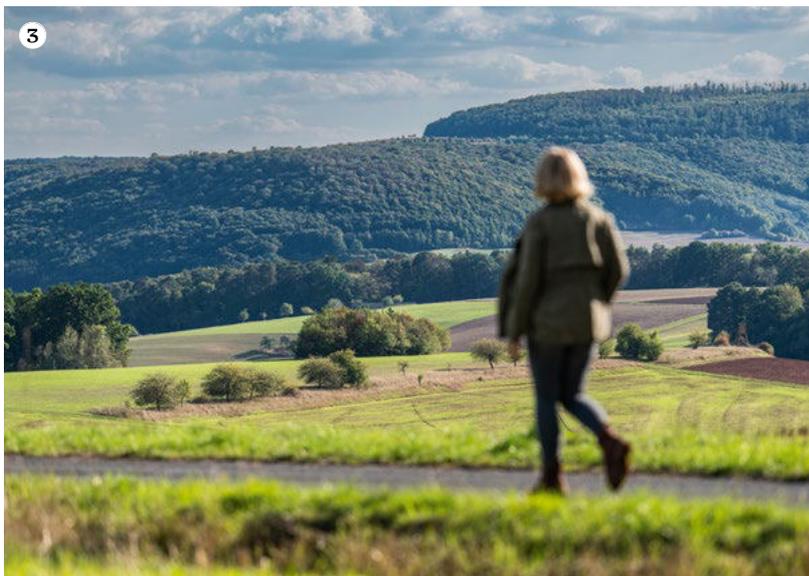
Fünf Kilometer lang führt dieser Weg vorbei an alten Streuobstbeständen mit traditionsreichen Apfelsorten

Die „Schwarzen Berge“ der Rhön sind zu sehen, der Blick reicht bis zum Steigerwald und zu den Haßbergen.

Wir besuchen noch zwei von Franziskas Lieblingsplätzen. Zum Trettstein-Wasserfall im Wald bei Dittlofsroda kommt die Brennerin gern, wenn sie zwischendurch mal abschalten will. Der Bach hat sich hier fleißig eine kleine Schlucht in die Buntsandsteinschichten gegraben.

Ähnlich idyllisch ist der Farnwald an der Sippachmühle beim Ortsteil Heckmühle. Das alte Gebäude sucht derzeit eine neue Bestimmung. Vielleicht ein schickes Waldhotel? Diese Gegend hätte mehr Besucher verdient!

Eine schöne Landschaft ist das schließlich und die Kunst des Brennens eine schöne Tradition. Das war Franziska schon immer klar. Doch manchmal braucht es eben erst die Sicht von außen, um Heimat so richtig wertzuschätzen. Nach dem Abgang sie für einige Jahre nach Italien, studierte dort Sprachwissenschaften und Tourismuswirtschaft. „Wenn man eins in Italien lernt, dann den Genuss“,





1
In der Destillathek
 Franziska Bischof und ihr
 Vater Anton. Er betrieb die
 Brennerei noch im
 Nebenerwerb

2
Franziska Bischof
 „Einer meiner Lieblinge ist
 ‚Der Wilderer‘, ein Geist
 aus Vogelbeeren“

erinnert sie sich. Wo gute Küche und beste Lebensmittel Ehrensache sind, erkannte sie dann, „was für Schätze daheim schlummerten“. Denn es ist bei Weitem nicht so, dass die alten Wartmannsrother schon immer Top-Niveau im Sinn hatten, wenn sie Brand auf Brand hatten.

Verführung ab Hof: Pralinen und Promille

Mit jeder Menge Ideen und noch viel mehr Elan kehrte Franziska zurück, machte die Berufsausbildung zur staatlich geprüften Brennerin und zur Edelbrand-Sommelière, schnappte sich Vaters Brennkessel und legte los. Während Papa Anton noch hauptsächlich Ackerbau betrieb und das Geschäft mit dem Hochprozentigen als Nebenerwerb, lebt die nunmehr vierte Generation der Bischof-Brenner die Leidenschaft voll und ganz.

Die Kreativität wird reich belohnt. Franziska ist Genuss-Botschafterin fürs Reiseland Bayern, ist gefragt auf Messen und Workshops und die Veranstaltungen in ihrer Destillathek

sind gut besucht. Kein Wunder bei dem Programm: „Sinnliche Sünden“ heißt etwa der Abend, an dem sie mit Konditormeister Otmar Troll Pralinen und Promille zum Vernaschen kombiniert. Bei der „Langen Nacht der Kurzen“ ist der Name Programm und Spaß garantiert.

Dinner for love im Pop-up-Restaurant

Köstlich sind auch die Themennächte. Dann wird der Hof zum Pop-up-Restaurant. „Gänseschmaus“, „Wild Wild West“ oder „Golden 20ies Titanic Menü“ und „Dinner for love“ – so vielversprechend sind einige der kommenden Events betitelt.

Am vorletzten Wochenende im Oktober finden jährlich die „Wartmannsrother Tage der edlen Brände“ statt. Die fünf kommerziellen Edelbrennereien lassen sich dann beim Destillieren zuschauen und stellen ihre besonderen Schätze vor. Die dürfen auch probiert werden. Dazu werden jede Menge bäuerliche Leckereien aus der Region gereicht.



Die Eltern, ihr Mann, die zwei Töchter im Vorschulalter und drei Katzen – die Bischofs leben alle zusammen unter einem Dach. Während für die Kätzchen Brennerei, Reifekeller und Destillathek tabu sind, schaut der Nachwuchs ab und zu schon sehr interessiert um die Ecke. Das erinnert Franziska an ihre eigene Kindheit, als sie fasziniert zusah, wie Papa Anton am glänzenden Kessel hantierte. Es steht wohl außer Frage, dass bei den Bischofs gerade Brenner-Generation Nummer fünf heranwächst. ■

diebrennerin.de

brennerweg.de



Augsburg und Umgebung

Unterwegs in der *Mozart-Heimat*

Jeder kennt Wolfgang Amadé Mozart, den musikalischen Wunderbub und berühmten Komponisten. Doch wer hätte vermutet, dass die Wurzeln dieses Genies nicht in Österreich liegen, sondern in Bayerisch-Schwaben?

Aber ganz richtig, die Mozarts sind eine urschwäbische Familie! Vater Leopold Mozart wurde 1719 in Augsburg geboren und dort auch musikalisch ausgebildet. Sein Wissen gab er an den hochbegabten Sohn und die Tochter weiter. Eine innovative und kürzlich neu gestaltete Dauerausstellung in Leopold Mozarts Geburtshaus verspricht ein sinnliches Erleben der Familiengeschichte. Die interaktiven Themenräume sind spannend für jedes Alter!

Der Künstlerfamilie digital folgen

Auch die neue App „Mozart in Augsburg“ informiert über die besondere Verbindung zwischen der Familie Mozart und der schwäbischen Metropole. Der Smartphone-Guide leitet Gäste zu 17 relevanten Stationen im Leben von

Leopold Mozart und seinem berühmten Sohn Wolfgang Amadé. Ausgehend vom Domviertel – dort befindet sich Leopolds Geburtshaus – gelangt man zum eindrucksvollen Dom, zum Augsburger Renaissance-Rathaus mit dem Goldenen Saal, zum Perlachturm, zum Schaezlerpalais mit dem bezaubernden Rokokofestsaal und zur Basilika St. Ulrich und Afra.

Bilder, Videoclips und Augmented-Reality-Sequenzen bereichern die Audiobeiträge, die unter anderem vom Kabarettisten Maxi Schafroth und der Schauspielerin Ilse Neubauer gesprochen werden. Selbst Wolfgang Amadés geliebtes „Bäsle“ bekommt seinen virtuellen Auftritt. Infos gibt es zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten mit Mozart-Bezug. Die kurzweilige App ist im Google Play Store sowie im App Store von Apple kostenlos verfügbar.

Mit dem Rad auf Spurensuche

Nicht nur in der Stadt Augsburg, sondern auch im Landkreis finden sich Spuren der berühmten Familie. Vater

Leopolds bäuerliche Ahnen stammten aus der landschaftlich reizvollen Staudenregion Fischach-Heimberg. Sie liegt im südlichen Teil des Naturparks Augsburg – Westliche Wälder. Ein bisschen Mozart-Blut pulsiert dort sicherlich noch immer!

Eine herrliche Rundtour lädt zur Spurensuche ein. Die liebevolle Landschaft des schwäbischen Mozart-Winkels lässt sich im gut ausgebauten Rad- und Wanderwegenetz leicht erkunden. Dabei treffen Radler ebenso auf Mozart-Info-Stelen wie auf reizvolle barocke Blickwinkel: Vom ersten Mozart-Haus in Heimberg bis zur barocken Wallfahrtskirche in Biberbach gibt es so vieles zu entdecken!

Alle Infos und Angebote rund um das Thema Mozart finden Sie unter augsburg-tourismus.de/mozart



Schlagzeilen — *Was ist neu und spannend in den kommenden Wochen und Monaten? News aus Franken, Ostbayern, Oberbayern und Allgäu/Bayerisch-Schwaben*

Text: Ornella Rosaria Cosenza

Facts, Infos und Listicles zu Franken, Oberbayern, Ostbayern und Allgäu/Bayerisch-Schwaben unter [erlebe.bayern/bayern-guide](https://www.erlebe.bayern/bayern-guide)

1

Handle with care

Schon gewusst? Augsburg war im 18. Jahrhundert eine der wichtigsten Produktionsstätten für Hinterglasmalerei. Der Name dieser Technik rührt daher, dass das Motiv auf die Rückseite eines gläsernen Bildträgers gemalt wurde und das fertige Bild von der Vorderseite durch die Glasplatte betrachtet wird. Man malte „rückwärts“. Etwa hundert Hinterglasbilder kann man in der Ausstellung „Vorsicht, zerbrechlich! Hinterglasgemälde aus vier Jahrhunderten“ bis 15. Januar im Schaezlerpalais in Augsburg bewundern.

[kunstsammlungen-museen.augsburg.de/vorsicht-zerbrechlich](https://www.kunstsammlungen-museen.augsburg.de/vorsicht-zerbrechlich)

2

Winterwanderung und Alpgenuss

Alpen – so heißen im Allgäu nicht nur die Berge, sondern auch die kleinen Berghütten in den Allgäuer Ski- und Winterwandergebieten. Sie servieren schon seit Jahren regionale Produkte und sind Teil der Vereinigung Alpgenuss. Deren Mitglieder müssen sich an strenge Auflagen halten: Alle Produkte stammen aus der Region. Milch-, Käse- und Wurstwaren werden teils auf der Alpe selbst hergestellt oder von lokalen Handwerksbetrieben beliefert. Jedes Getränk auf den Speisekarten stammt von Allgäu-Schwäbischen Familienbrauereien und der Wein vom nahen Bodensee.

[alpgenuss.de](https://www.alpgenuss.de)

3

Spiel, Spaß und Schnee

Nicht nur im Süden Bayerns lässt es sich gut Winterurlaub machen, auch der Norden hat mit den fränkischen Urlaubsregionen einiges zu bieten. Das Fichtelgebirge, der Frankenwald, aber auch die Fränkische Schweiz und der Naturpark Altmühltal bieten Lifte und Pisten für flotte Abfahrten. Wer gern wandert, sollte sich die 18,9 Kilometer lange Ochsenkopfrunde nicht entgehen lassen. Sie ist die erste als „Qualitätsweg Wanderbares Deutschland – Winterglück“ zertifizierte Route Deutschlands. Schlittschuh fahren oder Eishockey spielen kann man im Spessart-Mainland.

[frankentourismus.de/wintersport](https://www.frankentourismus.de/wintersport)

4

Aufregende Übernachtungen

Weinfässer sehen nicht nur hübsch aus, man kann auch darin übernachten. Oder doch lieber im Schäferwagen oder Baumzelt? Übernachtungsmöglichkeiten der besonderen Art gibt es in Franken reichlich. Für Naturliebhaber sind diese zu jeder Jahreszeit ein Erlebnis. Wer keine Scheu hat, der wagt sich an das sogenannte Bushcraften im Frankenwald – mehr Outdoor geht nicht. Entspannter schlafen lässt es sich unter dem Motto „Zu Gast im Denkmal“ im Naturpark Altmühltal in Schlössern oder Burgen.

[frankentourismus.de/nachhaltiger-urlaub/naturnah-uebernachten](https://www.frankentourismus.de/nachhaltiger-urlaub/naturnah-uebernachten)

5

Inklusiver Wintersport

Bad Tölz wird vom 23. bis 26. Januar 2023 Schauplatz für Wintersportfans, denn dort finden die Special Olympics Winterspiele Bayern statt. Special Olympics ist die weltweit größte Sportbewegung für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Sie wurde 1968 in den USA von der Familie Kennedy ins Leben gerufen. Es wird ein großes Sportfest und vor allem ein Fest der Inklusion und Begegnung mit 620 Athletinnen und Athleten aus Bayern, aber auch aus dem gesamten Bundesgebiet und mit ausländischen Gastdelegationen, darunter aus Österreich und der Schweiz. Das Ziel von Special Olympics ist es, mittels Sport die individuellen Fähigkeiten und das Selbstbewusstsein von Menschen mit geistiger Behinderung nachhaltig zu verbessern. Einen Programmüberblick gibt es unter:

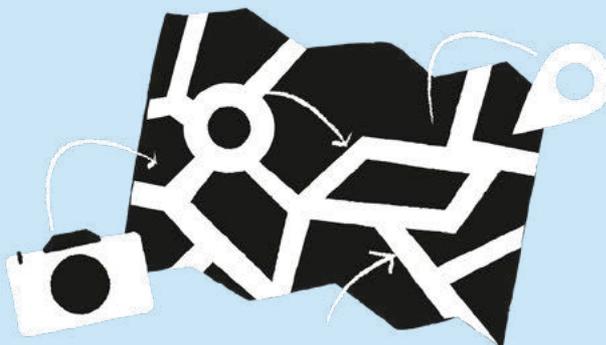
bad-toelz.de/soby2023

6

München ohne Mainstream

Marienplatz, Viktualienmarkt, Olympiapark – das kennt man schon in München. Am besten erkundet man eine Stadt häppchenweise, Viertel für Viertel. Neue Touren machen genau das möglich: Jeden Samstag gibt es einen Rundgang durch ein anderes Münchner Stadtviertel – so lernt man die Stadt und ihre Geschichte von einer spannenderen Seite kennen. München ist nämlich nicht gleich München, jedes Stadtviertel hat seinen eigenen Charme, fernab von Klischees. Graffiti sowie Kneipen- und Clubkultur gibt es im Schlachthofviertel mit dem neuen Volkstheater und Pariser Flair kann man in Haidhausen, im Franzosenviertel, genießen. Und es gibt noch so viel mehr zu entdecken in Münchens Stadtvierteln.

muenchen.travel/angebote/buchen/fuehrung-vierteliebe#/



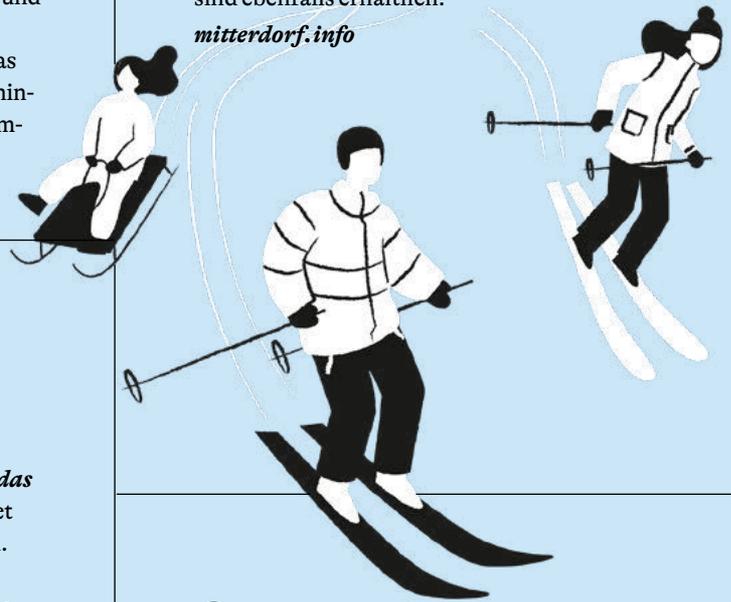
Bayern Magazin 03/2022

7

Winter Wonderland

Powder-Spaß für Groß und Klein! Winterurlaub für die ganze Familie? Kein Problem im Skizentrum Mitterdorf. Das Gebiet um den Almberg wird aufgrund seiner Schneesicherheit auch „Gletscher des Bayerischen Waldes“ genannt. Von Weihnachten bis März liegt dort in der Regel genug Schnee für alle. Besonders gut geeignet ist Mitterdorf für Anfänger und Familien mit Kindern. Auch preislich lohnt sich das Skigebiet für Familien: Ein Tag für eine Familie mit zwei Kindern kostet etwa 90 Euro. Vier-Stunden- oder Stundenkarten sind ebenfalls erhältlich.

mitterdorf.info



8

Urlaubsarchitektur

Ein ehemaliges Pfarranwesen, das jetzt ein Reiseziel für Kunst- und Architekturfans ist. Das gibt es in Waldkirchen in der Oberpfalz. Galerist Michael Zink hat ein Pfarranwesen und eine Scheune so umgebaut, dass die Einheit der Apartments, des Ateliers und der Galerie ein besonderes Juwel im Bayerischen Jura bildet – aber nicht nur für Architekturtouristen! Radfahren, Wandern und Spaziergehen ist in der unmittelbaren Umgebung möglich, die geprägt ist von einer für die Region typischen Flora und Fauna. Historische und neue Architektur treffen bei einem Aufenthalt in den Petersbergapartments auf zeitgenössische Kunst und Oberpfälzer Landschaftsgenuss.

petersbergapartments.de



Immer auf dem Laufenden

Newsletter bestellen via QR-Code oder auf erlebe.bayern/service/bayern-newsletter



Zum Heulen schön



Text: Christian Haas Fotos: Frank Heuer

**Thomas Gut macht Laien fit für den
„Hundeschlitten-Führerschein“, das Musher-Diplom.
*Unsere Reporter staunten in der „Ersten Schlittenhundeschule
Deutschlands“ über engagierte Zwei- und Vierbeiner und
genossen kilometerlange Ausfahrten durch den
verschneiten Bayerischen Wald***



M

Montagsmorgen im Januar. Stille im Wald. Die wird jäh durchbrochen, als wir das „Haus Waldschrat“ in Flanitzmühle erreichen und das Geländetor hinter uns schließen. Überall heult und bellt, wuselt und hechelt es. Dutzende Schlittenhunde in allen Farben und Größen laufen in weitläufigen Gehegen an langen Leinen hin und her. Auch aus dem Wohnhaus und aus der Scheune kläfft es.

Menschen? Keine in Sicht. Bis nach ein paar Minuten ein Mann mit Rauschebart, Zauselhaar, Minigläserbrillen und verschmitztem Lachen um die Ecke stapft. Thomas Gut, der Chef! Der ist in der Region bekannt wie ein – sorry für das Wortspiel – bunter Hund. Wegen seiner rund fünfzig Alaskan Huskys, aber auch aufgrund seiner Erscheinung, die ihm den Spitznamen „Waldschrat“ eingebracht hat. Selbst beim Einkaufen im nahen Frauenau,

erzählt man sich, sei er barfuß unterwegs. Heute trägt Thomas Schuhe – und dazu zwei Eimer, aus denen es streng riecht. „Ein Mix aus Schwein, Lachs, Rind und viel warmem Wasser“, erklärt Thomas. All das hat er gerade in einem Betonmischer verquirlt. Think big! Schließlich müssen für das große Fressen Unmengen verarbeitet werden.

Erziehung geht durch den Magen

Mit dieser „Morgensuppe“, wie Thomas die Mischung nennt, zieht er los. Aber nicht allein. Zwei weitere Kursteilnehmer, Monika und Klaus, sind auch munitioniert und mir drückt er ebenfalls einen Kübel in die Hand. Dann geht es, unter extra lautem Gejohle, durch das Gatter zu den weiblichen Hunden ins sogenannte „Kloster“. Jedes Tier läuft an einer Leine, die nach oben an ein rund vier Meter langes Seil führt. Das ermöglicht kleine Runden, bis zu einer Hütte samt Topf davor.

Doch das Essen landet nicht einfach so im Napf. Vorher muss man das Tier mit Namen ansprechen – dieser steht auf dem Schild über dem Verschlag –, dazu den Finger heben und „Sitz!“ sagen. Klappt das, folgt das

Kommando „Auf geht’s!“. Zwei Sekunden später wird geschlabbert.

Füttern, kraulen, kuscheln!

Bei den Männchen nebenan das gleiche Spiel. Nachdem der größte Hunger gestillt ist, geht es um Bonding: kraulen, kuscheln, Beziehung aufbauen. Die anfangs so wild wirkenden Hunde sind teils richtig verschmust. Angenehm auch, dass längst viel weniger Dezi-Bell herrschen.

Zeit, etwas über Thomas‘ Husky-Karriere zu erfahren. Die nahm 1988 mit seinem Umzug in den Bayerischen Wald Fahrt auf. Aus anfangs sechs wurden mehr als fünfzig Huskys, aus dem Start-up entwickelte sich eine deutschlandweit einmalige Institution. Von den Corona-Zwangspausen abgesehen läuft es richtig rund. Und das rund ums Jahr. „Im Sommer – oder wenn zu wenig Schnee liegt, was kaum vorkommt – schnallen wir einfach Rollen unter die Schlitten“, erzählt der Wahl-Waidler.

„Am meisten los ist freilich im Winter, von November bis Ostern.“ Den Programmschwerpunkt bilden, neben Schnupperwochenenden, Wochenkurse: Nach sechs Tagen winkt der Hundeschlitten-Führerschein. Wenngleich

1

Winter im Bayerwald

Mindestens so aufregend wie das Schlittenlenken ist die verschneite, einsame Kulisse in der Nähe des Großen Arbers

2

Thomas Gut im Einsatz

Der Chef der „Ersten Schlittenhundeschule Deutschlands“ weiß: „Mushing ist keine Spazierfahrt, sondern echter Sport!“

Thomas sagt: „Das ist eher ein Gag, im Gegensatz zum echten Führerschein hat das keine Bedeutung.“

Für das „Musher-Diplom“ kommen Gäste nicht nur aus ganz Deutschland, sondern aus Europa und Übersee: „Um die Kunst der Schlittenführung zu lernen, von einem Profi, der sich im Schlittenhundesport, als Ausbilder sowie als Autor einen Namen gemacht hat“, so Klaus.

Sechs Tage volles Programm

Die Kursteilnahmebedingungen skizziert Thomas so: „Tierliebe, a bisserl Kondition und Bereitschaft zur Teamarbeit“. Monika bringt das, aber kaum andere Vorkenntnisse mit, Klaus hingegen sein eigenes Husky-Quartett. Mit den Vierbeinern schläft er sogar im Wohnmobil. Üblicherweise aber nächtigen Teilnehmer im Haus, wo auch Frühstück und Abendessen serviert werden und das Rahmenprogramm stattfindet.

„Der Ablauf des Kurses ist immer gleich“, erklärt Thomas. „Sonntags reisen die Gäste, in der Regel ein bis zwei, an. Abends wird eine persönliche Zugleine gespleist und man lernt sich kennen.“ Am Montag – den erleben wir mit – geht es in die Hundepaxis inklusive Fütterung, Kontaktaufbau, Pflege und erster Ausfahrt. „Das

ist das Besondere, dass es so schnell rausgeht in die Natur“, so Monika.

Davor steht noch die Frage, wer mit wem. Dazu zückt Thomas eine ziemlich abgegriffene Holztafel, auf der sämtliche Hundeteams auf Namensschildern aufgeführt sind. Gemäß ihren jeweiligen Stärken und Fähigkeiten werden die Vierbeiner eingeteilt. „Musher-iPad“ nennt das der Trainer.

Hot Dogs auf Klassenfahrt

Dann ruft er die Hundennamen auf und die Auserwählten kommen angeschossen. Voller Elan springen sie in die Einzelkoben des bereitstehenden Spezialtrucks. Juhu, Klassenausflug! Wir noch auf den Rücksitz – und ab! Nach vier, fünf Radiosongs stellen wir das „Husky-Mobil“ auf einem Parkplatz am Waldrand ab, heben vier Schlitten vom Dach und präparieren diese mit allerlei Leinen.



*„Tierliebe,
a bisserl Kondition
und Bereitschaft zur
Teamarbeit“*

Thomas Gut
Hundeschlitten-„Fahrlehrer“



1

**1
Alpakas im Schnee**
Flauschige Programm-
ergänzung nach dem
Husky-Abenteuer

**2
Thomas Gut**
Der Ausbilder macht
seinen Job richtig gern,
das merkt man

**3
Alaskan Huskys**
Würden am liebsten
immer laufen. Pausen
sind nicht so ihr Ding

Kuschel mit Puschel! Alpaka-Wanderung



QR-Code scannen und unsere Online-
Reportage über eine mega-entspannte
Alpaka-Wanderung lesen



2

Die Hunde müssen sich noch gedulden. Erst mal „trocken“ lenken! „Huskys sind miserable Autofahrer und schneiden gern die Kurven. Schlecht, wenn dann der Hänger hinten hängen bleibt. Daher übrigens der Name“, witzelt Thomas. Wir üben das, indem wir die Hunde mimen und den Schlitten ziehen. Der Musher, also der Gespannlenker, übt dabei die Gewichtsverlagerung sowie das Mitlaufen, der Fachausdruck dafür: Pedalen.

Thomas rät zu „laaaangen Schwüngen! Für die Entlastung viel besser als so hektische Tippler“. Dann lernen wir noch so einiges über Seile, Hundegeschirr und die Kommandos „Gee“ – sprich: tshi – für rechts und „Haw“ – ho – für links. „Go“ und „Stop“ erklären sich von selbst.

Auf Kufen durch die Kurven

Die Hunde werden ungeduldig. Doch sind die mal draußen, muss es schnell gehen. Kaum habe ich meine „fantastischen Vier“ – Sopherl und Falter vorne, dahinter Flou und die verspielte Neele – eingespannt, sind sie nur noch schwer zu bändigen. Die Ankerkralle, eine Art Handbremse, ist schon gelöst. Nun heißt es, mit beiden Füßen auf dem Bremsteppich zu bleiben, um den Schlitten im Zaum zu halten. Das gelingt nur kurz, denn als Thomas vorne losfährt, gibt es kein Halten mehr: schnell die Füße rüber auf die Kufen, denn die Huskys zischen los.

Klar, die flitzen ihrem Herrchen hinterher, denk' ich. Doch gerade, als ich in einen passiven Fahrgeschäftsmodus zu verfallen drohe und auf dem manchmal etwas abschüssigen Waldweg zur Hanglage neige, wird mir klar, dass ich die Zügel mehr in die Hand nehmen muss. Konzentration! Kontakt zu den Hunden! Also lobe ich, dirigiere, verbreite Chefstimmung. Gut so, denn der Trail führt mal rauf, mal runter, mal nach links und mal nach rechts.

Wackelmomente steigern den Puls

Einmal gerate ich fast aus der Bahn und in eine Schneeanhöhe. Akute Umkipppgefahr! Gerade noch kann ich gesteuern. Ein anderes Mal, als die Hunde mit Tempo die Steigung emporhecheln, will ich pedalen. Doch als ich beherzt in den Boden treten will, versinkt mein Schuh im unerwartet tiefen Schnee. Schon wieder so ein Wackelmoment. Der nächste kündigt sich an, als ich Thomas erblicke, seine Hunde neben sich geparkt.

Was will er denn? Mich anfeuern? „Schieb an!“, brüllt er. Gehört, getan. Runter von den Kufen und, die Hände stets am Schlitten, in der Außenkurve mitlaufend. Ich hab' Puls, weil es bergan geht und – huch, was ist das hinter der Kurve? – durch einen Bach! Den Huskys ist's egal. Ich mit nassen Schuhen und nasser Stirn wieder rauf auf die Kufen. Kaum Tempoverlust! Aaah!





1
Auf dem Weg zum Musher-Diplom
 An der Haltung feilt Reporter Christian Haas noch, erst mal geht es ums Draufbleiben

Der leicht gespurte Weg führt weiter durch den einsamen Wald bergauf. Die Schneedecke an den Seiten wird immer höher, je höher wir gelangen. Auf einer Lichtung Pause, bis alle da sind. Lang darf sie nicht sein. Die Hunde wollen rennen, rennen, rennen. Und jaulen, jaulen, jaulen, wenn sie das nicht dürfen.

Also weiter, die 600 Höhenmeter wieder runter. Jetzt nicht zu schnell werden! Ich bleib auf dem (Brems-) Teppich, unter dem sich gerne Schneeklumpen ballen, aber das Wichtigste ist: Spur halten. Damit tut sich Monika zuweilen schwer, zweimal testet sie die Qualität ihrer Outdoorklamotten im nassen Schnee. Dazu lärmende Hunde, die weiter wollen. Neben ihren auch meine, die notgedrungen in der Warteschleife hängen, Überholen ist nicht.

Die wollen doch nur schmusen

Mit gebührendem Abstand heißt es dann: laufen lassen! Vorausschauendes Lenken ist Gold wert, vor allem um verengten Kurvenradius zu vermeiden. Dann kommen wir mit strahlendem Gesicht respektive hechelnder Zunge nach 15 Kilometern wieder am Truck an. Alle freuen sich, die Hunde über rohes Fleisch und Suppe aus Thermoskannen (damit sie nicht so viel Schnee fressen). Irre, wie ruhig die Energie-

bündel von eben plötzlich sind. Sie schmusen und heben brav die Pfoten.

Verletzungen müssten mit Salbe kuriert werden, aber alles gut. „Im Umgang mit den Huskys geht mir immer wieder das Herz auf“, seufzt Thomas. „Du kannst gar nicht anders, als alles Unnötige vergessen.“

Zur Suppe gibt's Hundekunde

Nötig ist, alles zusammenzupacken. Die Hunde hüpfen in ihre Kojen, heim geht's. Dort hat Thomas' Frau Anke schon gekocht. Es gibt Suppe – diesmal Gemüse! – in der ofenwarmen Privatstube. Auch sechs Huskys ballen sich zwischen Herd und Tisch, plus zwei Katzen. Für mein Gefühl wäre eine Tierpause mal nicht schlecht gewesen, aber mei ...

Bei der Hauptspeise erzählt Thomas über die verschiedenen Rassen von den Samojuden bis zu den Siberian Huskys (die mit den eisblauen Augen, aber geringerer Laufenergie, wie wir an Klaus' Hunden merkten). Was alle eint: „Es gilt in jedem Rudel eine Rangordnung, inklusive Chef. Die Jüngeren respektieren das.“ Und bei der „Erziehung“ gehe es genau darum: Dass der Musher als Chef anerkannt wird. Wie lautet ein Sprichwort: „Trainierst du die Hunde nicht richtig, trainieren sie dich – aber richtig!“

Die kommenden Tage kriegen wir nicht mehr live mit, aber wir erfahren: Jeden Tag wird das Verhältnis zu den Hunden inniger, die Ausfahrten zwischen Großem Arber und Großem Falkenstein werden länger, das Selbstbewusstsein wird größer. Dazu tragen auch ein Videoabend und tiefe Gespräche bei, über Hundepsychologie, Erkrankungen, Trainingsmethoden – und Skandinavien. Dorthin fahren Thomas und Anke, die sich im Übrigen bei einem Musher-Grundkurs kennen und lieben lernten, traditionell nach der Wintersaison: „So geht für uns Urlaub: Mit dem Truck und zwanzig Hunden nach Lappland, um mal richtig Strecke zu machen.“ ■

Interesse am Musher-Diplom?

Der Grundkurs (So.–Sa.) bei Thomas Gut kostet mit Übernachtung und Verpflegung 879–949 Euro. Für einen Wochenend-Schnupperkurs sind 459–499 Euro fällig.

waldschrat-adventure.de

Nützliche Infos zum Bayerischen Wald

ferienregion-nationalpark.de
ostbayern-tourismus.de
arberland-bayerischer-wald.de

Bayerischer Wald

Winterzauber erleben!

Ob spazieren gehen im Schnee, gut essen, bei Wellness chillen oder sportlich aktiv sein: Der Bayerische Wald erfüllt jeden Winterwunsch. Einfach hinaus in die frische Luft und die Schönheit des Winters genießen!

Wenn der Schnee den Bayerischen Wald im Winter wie mit einem flauschigen Mantel bedeckt, verwandelt sich das größte zusammenhängende Waldgebirge Mitteleuropas in ein friedliches, weißes Winterwunderland. Urlauber, die einen Gang zurückschalten möchten, finden bei den Winteraktivitäten im Bayerischen Wald die optimale Mischung aus intensivem Naturerlebnis und sportlichem Entschleunigungsangebot.

Durch den Winterwald wandern

Ob Schlittenhunde-Workshop oder Schneeschuhwanderung, Skitag auf der Piste oder Rodelausflug: Die Auswahl an familienfreundlichen und abwechslungsreichen Winterabenteuern ist wahrlich groß. Zudem lädt das 350 Kilometer umfassende Winter-Wanderwegenetz zu ausgiebigen Entdeckungstouren im tief verschneiten Winter Wonderland ein.

Deutschlands größte Langlaufregion!

Mit mehr als 2.000 Loipenkilometern ist der Bayerische Wald Deutschlands größte Langlaufregion und zählt zu den schneesichersten Skilanglaufgebieten

Mitteleuropas. Damit Wintersportler vor Beginn ihrer täglichen Runde wissen, in welchem Zustand sich ihre Lieblingsloipe befindet, sollten sie einen Blick auf den „Loipenmanager“ werfen. Diese für den Bayerischen Wald entwickelte App informiert in Echtzeit über die aktuelle Schneequalität der Loipen. Der „Loipenmanager“ ist unter anderem über die Webseite des Bayerischen Waldes nutzbar.

Geld sparen mit der activCARD

Darüber hinaus freuen sich die Gäste, in Ostbayern eine Urlaubsregion vorzufinden, die auch durch ihre herausragende touristische Infrastruktur überzeugt. Die zahlreichen Freizeitattraktionen im Umkreis der eigenen Unterkunft lassen sich oft mühelos mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen. Wer die activCARD Bayerischer Wald, die zahlreiche Gastgeber ihren Gästen kostenfrei anbieten, nutzt, kann dabei sogar noch sparen: Ski- oder Schneeschuhverleih, Ski-Schnupperkurse, Museums- und Schwimmbadbesuche sowie vieles mehr sind darin bereits inkludiert. Mehr Infos unter [bayerischer-wald.de/urlaub/winterurlaub](https://www.bayerischer-wald.de/urlaub/winterurlaub)



Raufgehen zum Runterkommen

Text: Anja Keul Fotos: Angelika Jakob

Asanas, Meditation und Lebensfragen: Ludwig Stockingers „Bergyoga“ fordert den Körper, berührt die Seele und lässt den Kopf zur Ruhe kommen. *Mit dabei sind immer mehr Männer, die einen sanften Ausgleich zum stressigen Alltag suchen. Wir begleiteten eine Gruppe auf den Hirschberg*

I

„Ihr wollt meinen Yogaraum sehen? Kommt mit!“, ruft Ludwig Stockinger und federt um die Ecke seines Hauses am Ortsrand von Bad Hindelang. Goldregen, Dahlien und blühende Sträucher lugen über den Zaun seines spätsommerlich-bunten Bauerngartens. Er breitet die Arme aus und deutet auf eine saftig grüne Wiese: „Mehr als die Natur und eine Matte brauche ich nicht!“ Mit Blick auf Älpelespitze, Mittagsspitze und Gaishorn atmet der drahtige Mann tief durch und nimmt die „Heldenhaltung“ ein.

Wenn Mensch und Berg sich begegnen ...

Seine Gäste führt der Yogalehrer und Bergführer hoch hinauf. Nach Oberjoch etwa, ins Naturschutzgebiet Allgäuer Hochalpen oder auf den Hirschberg. Dorthin, wo die reine Luft des heilklimatischen Kurorts Bad Hindelang nach Wiesenkräutern – und einem Hauch von Kuhfladen – duftet. Der gemeinsame Aufstieg ist Teil seines Konzepts „Berge & Yoga“.

Es geht Ludwig darum, die Natur mit allen Sinnen zu spüren, aber auch den eigenen Körper neu zu entdecken. „Wenn Mensch und Berg sich begegnen, kann Großes geschehen“, raunt er das berühmte Zitat von William Blake mit bedeutungsvollem Blick. Um gleich darauf zu grinsen: „Am Anfang haue ich immer diesen Satz raus. Der wiegt ein Pfund, weil er etwas bei den Leuten bewegt. Und dann laufen wir einfach los.“



1

Der Aufstieg

Der gemeinsame „Gipfelsturm“ ist Teil des Konzepts „Berge & Yoga“

2

Atemübung

Tief einatmen, tief und länger ausatmen – so kommt der Puls wieder zur Ruhe

Die Zimbel gibt den Takt an

Meist sind es Freundesgruppen oder Firmen, die im Rahmen des beruflichen Gesundheitsmanagements einen Tag „Berge & Yoga“ oder „Integrale Meditation & Waldbaden“ buchen.

„Letztens erst hatte ich eine große Gruppe mit fünfzehn Teilnehmern, die standen völlig unter Strom. Da musste ich die Zügel etwas anziehen, obwohl ich sonst eher aus dem Hintergrund Impulse gebe.“

Ludwig kramt eine kleine Zimbel aus seinem Rucksack und lässt einen glockenhellen Ton erklingen. Der weiche, melodische Klang des Instruments hilft dabei, die Aufmerksamkeit wieder zu fokussieren, die eigenen Schritte und die Schönheit des Augenblicks wahrzunehmen.

Ärger einfach ableiten

Beim Wandern lässt Ludwig die Teilnehmer erzählen, was sie im Alltag belastet, erkundigt sich nach gesundheitlichen Problemen und vor allem danach, was sie sich von diesem Tag erwarten. Viele plagen Probleme beim Schlafen und sie erhoffen sich einfache, praktikable Methoden der Entspannung.

Bei einer Pause gibt Ludwig einen ersten Einblick in die unterschiedlichen Prinzipien des Yoga: richtige Entspannung, richtige Körperübungen (Asanas), richtige Atmung, richtige Ernährung, positives Denken und Meditation.



„Es geht mir immer um Ausgleich und Balance. Das Ego soll eingehegt werden, der Mensch in die Mitte kommen“, so Ludwig. Und das möglichst alltagstauglich, etwa im Supermarkt: „Wenn in der Schlange vor der Kasse Ungeduld und Ärger in mir aufsteigen, kann ich beispielsweise meine Achtsamkeit auf die Fußsohlen richten und durch sie diese Emotion ableiten.“

Der Kopf darf loslassen

Klingt einfach, erfordert aber Übung. Am Berg bekommen die Gäste einen ersten Eindruck davon, wie sie gezielt entspannen und ihre Aufmerksamkeit zentrieren können. Alle rollen ihre Matten aus und legen sich auf den Rücken.

Ludwig beginnt mit dem „Körperscanning“: Von den Zehen bis zu den Haarspitzen lädt er die Teilnehmer ein, jede Körperpartie bewusst wahrzunehmen und loszulassen. Zu spüren, wo die Fersen die Matte berühren und wie sich das kleine Luftpolster unter den Kniekehlen anfühlt, wie der Körper sich bewusst entspannt und der Kopf loslassen darf.

Spüre deinen Atem!

Schon wie die Leute auf der flachen Yogamatte liegen, verrät Ludwig einiges. „Viele überstrecken den Kopf, das ist eine ganz ungesunde Haltung, aber typisch für Menschen, die sehr angespannt sind.“ Ludwigs Stimme ist ruhig und

„Wirkliche Atemkontrolle bedeutet, dass Ausatmen gelernt wird, nicht das gewaltsame Vollpumpen der Lungen mit Luft. Daher stammt die vitale Kraft“

Pranayama-Merksatz

Kern der Raja-Yoga-Atemübungen





1
Asana auf dem Hirschberg
 Auf dem Weg zu Trikonasana, der „Triangel-Position“

2
Waldbade-Einlage
 Beim Waldbaden nimmt die Gruppe die Geräusche des Waldes ganz bewusst wahr

bestimmt: „Nimm deine Augenhöhlen wahr, lass die Augäpfel einsinken, damit sie ruhen können. Spüre, wie der Atem deinen Körper bewegt. Lass los, du musst nichts halten!“

Im Schatten einer kleinen Holzhütte auf dem Hirschberg heben und senken sich gleichmäßig die Brustkörbe, während im Hintergrund ein Brunnlein plätschert und der Wind durch die Bäume streicht.

Heldenhaltung auf dem Berg

So ausgeruht und gleichermaßen aktiviert geht es an die Asanas. Die erste Übung klingt simpel, bewegt aber viel: Aufrecht stehen, die Füße hüftbreit auseinander und dann versuchen, den Bauchnabel zur Wirbelsäule zu ziehen. Ausfallschritt. Den einen Arm nach vorn, den anderen nach hinten ausstrecken, Oberkörper gerade, ruhig atmen: Die „Heldenhaltung“ weitet den Brustkorb und richtet die Wirbelsäule auf.

Ludwig findet es interessant, dass viele Frauen intuitiv einen Schritt nach hinten statt nach vorne machen, um in die Ausgangsposition für die Heldenhaltung zu kommen. „Ihnen empfehle ich Selbst-Präsenz: Hallo hier bin ich, gehe nicht zurück, zeige dich!“

Beckenboden? Kein „Frauending“!

Die meisten Männer treten zwar automatisch selbstbewusst einen Schritt nach vorn. Doch danach verspannen sie. Ludwig empfiehlt ihnen dann, „vom Gas zu gehen“, und lädt sie ein, weicher zu werden, den Körper bewusst wahr-

Storys über Body & Soul in Bayern



QR-Code scannen
 und mehr gesunde
 Geschichten lesen

zunehmen. Viele Männer würden sich zwar regelmäßig sportlich richtig auspowern, hätten aber häufig keinerlei Sinn für die subtilen Signale des Körpers.

Ein Klassiker in dieser Hinsicht sind Übungen, die den Beckenboden stärken: „Männer wissen oft gar nicht, dass sie überhaupt einen Beckenboden haben. Sie denken, das ist so ein Frauending.“ Dabei könne man(n) aus dem Beckenboden viel Kraft und Stabilität ziehen – und dabei auch der Prostata, die dem einen oder anderen Mann durchaus Probleme macht, auf angenehme Weise Gutes tun.

Spiritualität für den Alltag

Ludwig weiß, wovon er spricht. Und das ist nicht nur seiner Ausbildung und zahlreichen Weiterbildungen zum Yogalehrer und Trainer für Integrale Meditation und Waldbaden geschuldet. „Als Banker war ich bis 2018 eigentlich immer auf Speed, obwohl ich Yoga schon seit 2007 sehr intensiv praktiziere“, erzählt er.

Erst eine Krankheit brachte ihn dazu, die uralten Yogaschriften nicht nur zu studieren, sondern ihre Philosophie ganzheitlich in seinen Alltag zu integrieren. Jetzt ist es ihm ein Anliegen, anderen Menschen diesen Weg zu weisen, denn: „Spiritualität, die nicht im Alltag ankommt, ist ein Irrweg.“

Erde, Feuer, Wasser, Luft und Raum

Allzu akrobatische Übungen braucht bei „Berge & Yoga“ niemand zu befürchten. Einige bekann-

te Asanas wie den Kopfstand oder den „Pflug“ lehnt Ludwig sogar ab. Stattdessen achtet er darauf, dass die Teilnehmer gut und aufrecht stehen, gleichmäßig atmen und eine „Wohlspannung“ im Körper aufbauen. Mit geschärften Sinnen hören sie zu, wie Ludwig die ayurvedischen Elemente Erde, Feuer, Wasser, Luft und Raum anspricht.

„Das Raum-Element ist für mich das wichtigste“, sagt er, „es steht für Toleranz, also jemandem Raum zu geben, aber vor allem dafür, sich selbst seines Raums bewusst zu werden.“ Dabei nimmt er die Hände über dem Kopf zusammen und breitet sie ganz langsam, raumgreifend, über die Seiten aus.

Das Grundrauschen der Natur

Auf dem Rückweg verlässt Ludwig den Wanderpfad. Auf einem Teppich aus Laub geht es an beemoosten Bäumen vorbei, Farne streifen um die Knie. In der Ferne läuten Kuhglocken, irgendwo

raschelt es und knackt. „Beim Waldbaden vertrauen wir uns dem Baum an und nehmen die Geräusche des Waldes wahr, das immerwährende Grundrauschen der Natur“, erklärt Ludwig und lässt sich zwischen zwei mächtigen Wurzeln nieder: „Das ist für mich der ideale Ort, um zu meditieren!“ Bevor er die Hände faltet und die Augen schließt, fällt ihm noch das passende Goethe-Zitat ein: „Berge sind stille Meister und machen schweigsame Schüler.“ Die Zimbel erklingt, es herrscht Schweigen im Wald. ■

Infos zu Ludwigs Kursen

bergvision.de

Allgäu für Yoga-Fans

allgaeu.de/yoga-allgaeu

Bayern

Das Magazin Ausgabe 03/2022

Herausgeber
BAYERN TOURISMUS
Marketing GmbH
Arabellastr. 17
81925 München

Telefon
089/2 12 39 70

Email
tourismus@bayern.info

Chefredaktion
Peter Pfänder (V.i.S.d.P.)

Redaktion
Ornella Rosaria Cosenza
Christian Haas
Markus Stein

Schlussredaktion
Ulrich Mayer

Vertrieb
Anna Heckelmann

Sponsored Storys
Anna Heckelmann

Art Direction & Design
KD1 Designagentur, kd1.com
Konstantin Schulze und
Hendrik Schwab

Creative Direction
Rüdiger Quass von Deyen

Druck
typwes, typwes.com

ISSN
2749-7933

Bildnachweis

Cover: Frank Heuer | **Seite 6 – 10:** Dietmar Denger |
Seite 11: Regio Augsburg Tourismus GmbH, Gamble Productions
(11 o.); Regio Augsburg Tourismus GmbH (11 u.) |
Seite 14 – 20: Frank Heuer | **Seite 21:** Tourismusverband
Ostbayern, Marco Felgenbauer | **Seite 22 – 28:** Angelika Jakob |
Seite 29: Leonie Lorenz (u.) | **Seite 31:** Gert Krautbauer (o.);
Hotel Kronenbof (u.); Hotel Kronenbof, Hagen Marcel (u.) |
Seite 32: Siebenquell GesundZeit Resort | **Seite 35:** Dietmar
Denger | **Seite 36:** Günther Standl | **Seite 37:** Oberstaufen
Tourismus Marketing GmbH | **Seite 38 – 43:** Thomas Linkel |
Seite 44 – 51: Frank Heuer | **Seite 52 – 57:** Bernhard Huber |
Seite 58 – 67: Thomas Linkel; Erzbischöfliches Ordinariat
München, Hauptabteilung Kunst, Achim Bunz (64, 65 u.) |
Seite 68 – 69: Guido Schmelich | **Seite 72 – 81:** Thomas Linkel;
NAWAREUM, Schrödinger (77 u.); Allgäu GmbH, Gregor Lengler
(79 o. und M.); Stadt Memmingen/MEWO Kunstballe (79 u.);
Florian Trykowski (81) | **Seite 82 – 89:** Dietmar Denger; Florian
Trykowski (89) | **Seite 90 – 91:** Klaus Fengler | **Seite 92 – 99:**
Frank Heuer; Bayerischer Brauerbund e. V., Caroline Martin (99)



erlebe.bayern

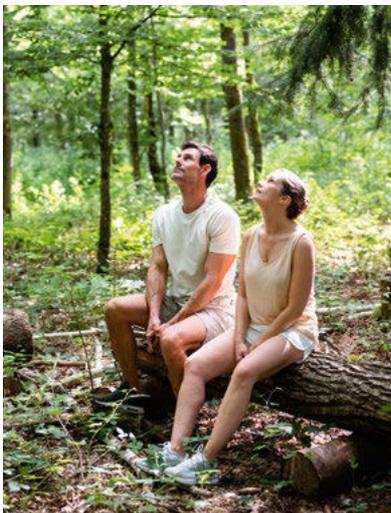
Bad Füssing

Wohlfühl- Auszeit in Europas beliebtestem Heilbad



Die Heilkraft des Thermalwassers genießen, unberührte Natur entdecken sowie neue Energie schöpfen: Bad Füssing eröffnet Ihnen eine einzigartige Gesundheits- und Urlaubswelt.

Das Heilbad Bad Füssing an der deutsch-österreichischen Grenze überzeugt seine Gäste vor allem mit der Kraft seines legendären Thermalwassers. Der natürliche heilkräftige Schatz, der 56 Grad heiß aus rund 1.000 Meter Tiefe emporsprudelt, stellt bis heute den Gästemagnet Nummer eins dar. In den drei Thermalen erwartet Sie Europas größte Thermalenlandschaft mit etwa 12.000 Quadratmeter Wasserfläche.



Waldbaden im zertifizierten Kur- und Heilwald

Niederbayerische Gastlichkeit, rund 1.000 Wellness-Inseln zwischen den Thermalen und wunderschöne Natur machen es einem leicht, den Stress und die Hektik des Alltags schnell zu vergessen. Besonders wohltuend auf Körper und Seele wirken die neuen Angebote zum Waldbaden, zur Waldtherapie und zur Waldmeditation. Gut zu wissen: Bad Füssing ist einer der wenigen bayerischen Kurorte mit zertifiziertem Kur- und Heilwald.

„Thermenradeln“ durch wunderschöne Landschaften

Rund um Bad Füssing erwartet Urlauber auch ein rund 460 Kilometer langes, bestens ausgebautes Tourennetz zum Radfahren und Wandern – entlang oder durch idyllische Flussauen, Wälder, Naturschutzgebiete und überwiegend flaches Gelände. Ein besonderer Genuss, mit dem in dieser Form vor allem Bad Füssing seine Gäste verwöhnt, sieht so aus: auf dem Rad den Kreislauf



in Schwung bringen und sich danach in einer der einzigartigen Thermal- und Saunalandschaften erholen. Das Thermenradeln gilt als ideale Kombination, um fit zu werden und fit zu bleiben.

Kultur, Genuss und Unterhaltung, die begeistern

Nach einem aktiven Tag bietet der Ort Genuss, Kultur und Unterhaltung auf höchstem Niveau: mit einem Veranstaltungsprogramm, das mit beinahe 2.000 Höhepunkten jährlich überrascht, einer Spielbank sowie einer kulinarischen Erlebnisreise in den zahlreichen Restaurants und Cafés.

Mehr Infos unter [badfuessing.de](https://www.badfuessing.de)

Einfach g'sund!

Gesund bleiben. Auf sich achten. Resilient sein. Dafür gilt es, unseren Alltag gesünder zu gestalten. Wie aber gelingt gutes Wohlbefinden langfristig? Das stellen wir in diesem Schwerpunkt vor.

Anerkannte Expertinnen und Experten geben Tipps für Körper und Geist. Außerdem: Wie wäre es mal mit Yoga auf dem Berg, Waldbaden oder Rückbesinnung auf sich selbst beim Bushcrafting mit einer Nacht im Freien? Unsere Reporterinnen und Reporter haben es ausprobiert

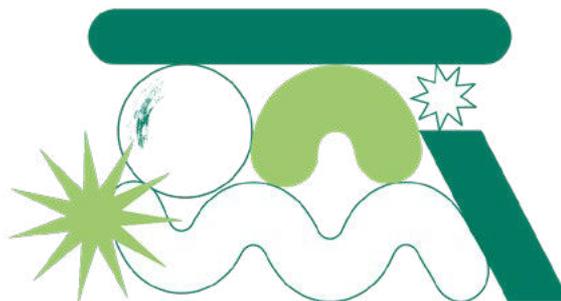
①

Resilient werden!

Mentale Stärke lässt sich trainieren. Helfen regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung dem Immunsystem, lässt sich auch unsere seelische Widerstandskraft steigern? Wie das geht? Indem man sich Zeit nimmt. Für sich selbst, für Gedanken und Wünsche. Den Moment bewusst wahrnehmen und auf Kleinigkeiten achten. Klingt einfach, ist in Zeiten von ständiger Erreichbarkeit und zunehmender Digitalisierung aber komplizierter denn je. Achtsamkeit fördert Resilienz, zum Beispiel beim Waldbaden oder Yoga. Damit wir in belastenden Situationen psychisch stabil bleiben und stark durch den Alltag gehen. „Mit Yoga stärken wir unser Selbstwertgefühl und gehen aufrechter durchs Leben“, sagt Susanne Lindlbauer, Yoga-Lehrerin und GESUNDES BAYERN-Expertin aus Bad Griesbach. Yoga kann als präventiver Ansatz und als vorbeugende Unterstützung dienen, um gefestigt im Leben zu stehen. „Yoga gibt uns die Möglichkeit, unser Gleichgewicht zu suchen, zu finden und auch zu erhalten“, so Lindlbauer.

Natürlich reicht es dabei nicht nur, rein mechanisch die Übungen durchzuführen, ob Kobra oder Krieger, ob Hund oder Baum. Entscheidend ist auch die innere Bereitschaft, alte Denkmuster fallen zu lassen und sich von falschen Glaubenssätzen zu verabschieden, von vermeintlich unanfechtbaren Weisheiten, die man für sich selbst als feststehende Wahrheit verinnerlicht hat.

susanne-lindlbauer.de



Der „Kronenhof“ in Oberstaufen

So schön kann Fasten sein!

Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Die richtige Zeit, sich Gedanken darüber zu machen, was man sich Neues vornehmen möchte. Viele werden nachhaltig die eigene Gesundheit fördern und das Immunsystem stärken wollen. Vielleicht möchten Sie aber auch Ihre Work-Life-Balance verbessern oder sich Auszeiten gönnen? Wunderbar! Und genau hier kommt der „Kronenhof“ im Allgäu ins Spiel.

Sie alle kennen die traditionelle Fastenzeit im Frühjahr. Die gibt es nicht ohne Grund, denn wie könnte man die Zeit nach dem Winter besser nutzen, um das Energielevel wieder hochzufahren und die Kraftdepots aufzufüllen? Praktisch: Nebenbei wird man ein paar Pfündchen los, die sich über den Winter angesetzt haben. Und jetzt stellen Sie sich vor, Sie bekommen für all das ein perfekt auf Sie abgestimmtes Komplettprogramm – in Form eines erholsamen Fastenaufenthaltes im traumhaften Oberstaufen.

Für jeden ein individuelles Fastenprogramm

Wir vom „Kronenhof“ sind spezialisiert auf Erholungs- und Fastenaufenthalte. Über 90 Prozent unserer Gäste sind Fastengäste, die hohen Wert auf Erholung und exzellente Fastenkompetenz legen. Durch die verschiedenen Fastenarten, die wir anbieten, können wir auf alle Ihre Bedürfnisse individuell eingehen und das ideale Erholungsprogramm zusammenstellen. Individuell und kompetent – so begleiten wir Sie durch Ihre ganz persönliche Fastenzeit.

Monika Aigner, die Inhaberin vom „Kronenhof“, ist studierte Ernährungswissenschaftlerin und nimmt jeden Gast an die Hand. Sie und ihr gesamtes Therapeuten-Team beantworten dabei sämtliche Fragen, haben stets ein offenes Ohr und stehen mit Rat und Tat zur Seite. Über 40 Jahre Kur- und Fastenerfahrung geben einfach ein Gefühl der Sicherheit. Diese professionelle Art der Fastenbegleitung ist einzigartig in Oberstaufen.

Vorträge oder Aktivprogramm? Warum oder? Und!

Natürlich werden Sie auch mit wertvollen Informationen versorgt, zum Beispiel durch zahlreiche Vorträge zum Thema Ernährung, Schwitzpackungen, Körperwickel, Tipps für das Verhalten nach der Kur und vieles mehr. Und wenn Sie wissen möchten, wie man gesundes Brot backt und welche Kräuter und Blüten in unserem selbst gemachten Tee stecken, ist



das auch kein Problem. Das alles gehört nämlich zu unserem Fasten-Wochenprogramm. Außerdem können Sie an Atem- und Entspannungsübungen sowie Yoga- und Wassergymnastik-Sessions teilnehmen. Alternativ erkunden Sie ein bisschen die Gegend und genießen die frische Allgäuer Luft. Bei unseren geführten Wanderungen können Sie einfach mitgehen und neue Kraft schöpfen.

Freuen Sie sich auf unsere neuen nachhaltigen Zimmer und Suiten, die gerade entstehen. Diese werden ideal ausgerichtet sein auf Sie und Ihre Erwartungen an einen perfekten Fastenurlaub. Kurz: Wir bieten die ideale Umgebung, dass Sie die womöglich schon lange geplante Auszeit nehmen und mal etwas für sich tun können. Ankommen ... Abschalten ... Auftanken! Wir sehen uns zum Fasten, in Oberstaufen, im „Kronenhof“! Mehr Infos unter [hotel-kronenhof.de](https://www.hotel-kronenhof.de)





②

Mehr Bewegung wagen

Nach einem stressigen Tag die Füße hochlegen? Verständlich! Auf Dauer aber leider ungesund. Wir verbringen sehr viel Zeit im Sitzen, umso wichtiger ist es, dem Körper eine „aktive Erholung“ zu gönnen. Denn Bewegung baut Stress nachweislich ab. Sowohl körperlich als auch seelisch. „Bewegung macht glücklich und steigert die geistige Fitness“, sagt Jana Schäfer-Schalk, die Diplomsportlehrerin, Sportphysiotherapeutin und GESUNDES BAYERN-Expertin aus Bad Füssing, dem beliebtesten Gesundheitsreiseziel Europas. Wie wichtig regelmäßige Bewegung für Körper, Geist und Seele ist, das vermittelt die Expertin in Bad Füssing seit vielen Jahren ihren Gästen und Kursteilnehmern, die mit Aktivprogrammen ihre Gesundheit erhalten und ihre Abwehrkräfte stärken wollen, um rundum wach und frisch zu bleiben. Jana Schäfer-Schalk spricht von

zahlreichen wissenschaftlichen Studien, die belegen, wie sehr Bewegung und körperliche Aktivitäten die kognitiven Hirnfunktionen steigern und die Neubildung von Nervenzellen fördern. „Bewegung“, davon ist sie überzeugt, „ist ein wichtiger Schritt hin zu mehr geistiger Fitness.“ Und mehr noch, Bewegung kann auch ein Schritt zum persönlichen Glück sein. Wenn man den Alltagsstress hinter sich lässt und sich beispielsweise im Rahmen einer Wanderung bewusst auf die Schönheit der Natur einlässt, dann kann das zu einer Ausschüttung von Glückshormonen führen. In jedem Fall ist Bewegung unerlässlich, um zu einer inneren Balance zu finden, wie Jana Schäfer-Schalk mit einem alten Sinnspruch erklärt: „Das Leben ist wie Rad fahren. Man muss sich bewegen, um das Gleichgewicht zu halten.“

badfuessing.com

Sponsored Story

Fränkisch entspannen im „Siebenquell“

Im oberfränkischen Fichtelgebirge liegt das „Siebenquell GesundZeitResort“ idyllisch am Weißenstädter See. Kurzaufenthalte laden zum Schnuppern ein, wohlige Wellnessstage und Urlaubsarrangements zu erholsamen Auszeiten.

Das Resort vereint ein 4-Sterne-Superior-Hotel mit Medical SPA, Gastronomie und direkt angebundener Therme. Im großen Medical Wellness und im Fitnessstudio begleiten Physiotherapeuten, Masseure und Fitnesstrainer Erholungsuchende während verschiedener Gesundheitswochen.

Neun Themensaunen und eine Schneekammer

Urlauber im Resort fühlen sich in den hellen, modernen Zimmern und Suiten mit eigenem Balkon oder Terrasse wohl. Restaurant und Panorama-Loungebar bestechen mit umwerfendem Blick auf den Naturpark und den glitzernden See. Besonderer Pluspunkt: Die uneingeschränkte Nutzung der Therme ist für Übernachtungsgäste inklusive.



Dort locken unzählige Wasserattraktionen, eine Poolbar sowie ein großer Außenbereich samt Liegewiese. Herrlich schwitzen, abkühlen und relaxen, das geht in der Saunawelt mit neun Themensaunen, Schneekammer und großem Saunagarten.

Zeitreise durch jahrtausendealte Badekultur

Im Herzen des „Siebenquell“, der „GesundZeitReise“, erfahren Gäste in sieben Mineralienbädern und Badelandschaften die gesundheitsfördernden Eigenschaften jahrtausendealter Badekulturen, etwa im Calcium-Lithium-Bad, im Zink-Basen-Bad und im Mineralienschwebbecken.

Wer sich verwöhnen lassen möchte, der ist im Beauty & SPA richtig: Von Kosmetik über Massagen auf der Zirbenliege bis hin zu Peelings im Hamam & Rasul findet im „Siebenquell GesundZeitResort“ jeder seine Lieblingsanwendung.

Mehr Infos unter siebenquell.com



GESUNDES
BAYERN

**#Höchste
Auszeit**



**für eine
Sendepause!**

Deine Pause vom Alltag — für neue Kraft

Ist Dir Dein Leben gerade zu schnell? Dann gönn Dir eine besondere Auszeit: einen Aufenthalt in den Heilbädern und Kurorten Bayerns. Hier kommst Du nachhaltig zur Ruhe und stärkst Dich ganzheitlich auf Basis natürlicher Heilmittel und Heilverfahren – wirkt erwiesenermaßen! Es ist Zeit für Dich.



gesund-bayern.de/hoechste-auszeit

③

Gesund essen, besser leben

Kneipp und Kochen? Nein, Kneipp hat nie ein Kochbuch geschrieben. Allerdings hat sich GESUNDES BAYERN-Experte Marcus Müller, Koch aus Bad Wörishofen, von der Ernährungslehre des Priesters und Philosophen inspirieren lassen und so eine Kneipp'sche Küche kreiert. Als Küchenchef im Kneippkurhaus St. Josef der Mallerdorfer Schwestern weiß er, wie die richtige Ernährung das eigene Wohlbefinden steigert, warum gesundes Essen ein großer Genuss ist und warum Sebastian Kneipp auch auf diesem Gebiet ein Pionier für moderne Trends war. „Ich kam immer mehr zu der Erkenntnis, dass Kneipp auch beim Thema Ernährung seiner Zeit weit voraus war. Heute wäre er wohl ein angesagter Food-Blogger und Influencer mit Millionen Followern, hätte als Starkoch vielleicht unter anderem seine eigene Fernsehsendung. In jedem Fall war er ein Pionier und Visionär.“ Gerade auch in Bezug auf die Herkunft der Zutaten. Was heute unter dem Schlagwort „Clean Eating“ sehr angesagt ist, also nur natürliche und keine industriell verarbeiteten Lebensmittel zu sich zu nehmen, sei nichts anderes als die Fortführung der Kneipp'schen Ernährungslehre.



Viel Obst, Gemüse, Kartoffeln, Getreide, dazu wenig Fleisch, und wenn, dann am besten direkt vom Bauernhof des Vertrauens. „Clean Eating bedeutet auch ein Stück Demut und Wertschätzung gegenüber dem Produkt, das ich kaufe und esse“, so Müller. Wichtig bei der Lehre von Sebastian Kneipp sei das gesamtheitliche Zusammenspiel der fünf Elemente seiner Lehre: Wasser, die Ernährung, die Bewegung, die Kräuter, die innere Ordnung.

kneippkurhaus-st-josef.de

④

Ein- und Ausatmen, aber bitte richtig

Schon mal was von Klimawandern gehört? Simone Reiter ist Klimatherapeutin und GESUNDES BAYERN-Expertin. Auf speziellen Wanderungen im Heilklima des Werdenföler Land macht Simone Reiter ihre Gäste fit für den Alltag. Auf den Wandertouren vermittelt sie ein Bewusstsein dafür, wie man die Wirkung des Heilklimas optimal für sich nutzen kann. Etwa wann der ideale Zeitpunkt für eine Pause ist, wie wichtig das Atmen ist, wenn man innehält und ganz bewusst tief durchschnauft. „Jeder einzelne Tag in unserem Heilklima ist ein Gewinn für Körper, Geist und Seele“, sagt Simone Reiter. „Um den Organismus zu stabilisieren, die Leistungsfähigkeit zu stärken und in der Nacht den Schlaf zu verbessern.“ Ein Besuch in Garmisch-Partenkirchen hilft nicht nur bei einem bestimmten Krankheitsbild, sondern vor allem auch präventiv. „Genau da wollen wir ansetzen“, so die Expertin. Entscheidend für eine langfristige Wirkung ist natürlich ein geschärftes Bewusstsein für den Alltag zu Hause.

heilklima.de



GESUNDHEIT ERLEBEN
Vier Sterne genießen.

Einmalig am Weißenstädter See, mitten im Naturpark Fichtelgebirge gelegen, erleben Sie im **Vier-Sterne-Gesundheitshotel** mit einer großen **Bade- und Saunalandschaft** unvergesslichen **Erholungsurlaub**, kombiniert mit **medizinischen Gesundheitsanwendungen** – u. a. mit dem **staatlich anerkannten Heilmittel Radon** oder der **Ganzkörperkältherapie (-110 °C)**. In Sachen gesunde Ernährung bietet das Haus **Basenfasten** und **Intervallfasten** an.



Kurzentrum Weißenstadt am See
Tel. 09253 9545-0



Im Quellenpark 1
95163 Weißenstadt

www.kurzentrum-weissenstadt.de

Barrierefreies Reisen

Regensburg für alle

Die attraktive Stadt an der Donau ist echt mittelalterlich, nur nicht in puncto Inklusion: Viele der Highlights im Weltkulturerbe sind inzwischen barrierefrei erlebbar.

Die Kirchturmspitzen und Stadttürme machen ganz kribbelig, der Dom sorgt für eine wahre Berg- und Talfahrt, dann tauchen die Finger ab in die mittelalterlichen Haushöfe, fahren durch die engen Gassen und über die Stadtmauer hinweg auf die Donau. Huch, die Steinernen Brücke fühlt sich ja seltsam an!

Eine klasse Idee, den Besuch der zum UNESCO-Welterbe geadelten Altstadt mit dieser buchstäblichen Erfahrung zu beginnen: Das bronzene Stadtmodell, das Regensburg im 17. Jahrhundert zeigt, vermittelt nicht nur Blinden ein gutes Gefühl. Zudem steht es genau richtig. Viele Highlights der besterhaltenen mittelalterlichen Großstadt Deutschlands sind von hier nur ein paar Schritte entfernt. Die meisten lassen sich dabei barrierefrei erleben. So etwa die Steinernen Brücke, die nach ihrer Sanierung nun auch für Rollstuhlfahrer leicht zu passieren ist. Der Koloss auf steinernen Füßen, die wie Schiffchen aussehen, verbindet den altbairischen Stadtteil Stadtamhof mit der Regensburger Altstadt.

Mit dem Rollstuhl durch die Stadt

Der Dom mit seinem Farbenrausch dank der riesigen Glasfenster aus dem 13. und 14. Jahrhundert ist leicht zugänglich, so auch viele der Altstadtgassen. Ein abgeflachtes Kopfsteinpflaster macht es Rollstuhlfahrern hier ebenso leicht wie Besuchern, die nicht ganz so gut zu

Fuß sind. Neuerdings gibt es auch einen barrierefreien Zugang zum Reichssaal des Immerwährenden Reichstags im Alten Rathaus.

„Regensburg verbindet die ökologische und soziale Nachhaltigkeit miteinander“, sagt Mathilde Brandis, die Inklusionsbeauftragte von Regensburg Tourismus. „Zahlreiche Regensburger Lokale sind barrierefreie Treffpunkte – mit regionaler Küche, fair gehandelten Lebensmitteln und Speisen für die unterschiedlichsten Vorlieben, auch für Allergiker:innen.“ Seit 2019 beheimatet Regensburg zudem auch ein inklusives Hotel, das „Hotel Includio“. Und natürlich sind auch die beiden Tourist-Informationen barrierefrei, so Brandis. „Wir freuen uns, wenn sich die Menschen in Regensburg wohlfühlen und die Stadt ohne Barrieren entdecken können. Zum Beispiel bei einer inklusiven Stadtführung in leichter Sprache, die auch mit deutscher Gebärdensprache möglich ist.“



Welterbetitel im Doppel

Übrigens lassen sich in Regensburg gleich zwei UNESCO-Welterbe entdecken. Den ersten Titel erhielt die Stadt 2006 für die Regensburger Altstadt und Stadtamhof. Fünfzehn Jahre später kam der römische Donaulimes hinzu. Spektakulärste Hinterlassenschaft der alten Sandalenträger ist die „Porta Praetoria“, das fast 2.000 Jahre alte Nordtor des römischen Legionslagers „Castrum Regina“.

Es ist eine gute Idee, den Stadtbesuch an jener Stelle zu beschließen, wo er begann. Gleich beim Stadtmodell steht die „Historische Wurstkuchl“. Seit rund 500 Jahren erfreut sich das Gasthaus größter Beliebtheit. Sehenswert ist in den oberen Etagen die interaktive Ausstellung des Besucherzentrums Welterbe. Natürlich barrierefrei.

Mehr Infos unter erlebe.bayern/urlaub-fuer-alle und regensburg.de/leben/inklusion

⑤

Rein ins Moor!



Klar, Meerbaden ist toll. Aber Moorbaden ist toller. Und es ist das perfekte natürliche Detox-Mittel. „Moor ist natürliches Detox in Reinform“, sagt Andrea Fend, die Geschäftsführerin des Bio-Kurhotels „moor & mehr“ in Bad Kohlgrub und GESUNDES BAYERN-Expertin. In bereits dritter Generation leiten die Fends das familiäre Bio-Kurhotel „moor & mehr“ in den Ammergauer Alpen. Die Gäste kommen vor allem wegen des Bergkiefern-Hochmoors, das Martin Fend nach alter Tradition selbst sticht und das dort bei den Behandlungen als Moorbad oder als Moorpackung zur Anwendung kommt. Für ein in seiner Wirkung sehr intensives Moorbad, betont Andrea Fend, brauche der Gast viel Zeit: 15 bis 20 Minuten für das Bad im Holzzuber bei 39 bis 42 Grad selbst, danach noch mal 20 bis 30 Minuten nachschwitzen im Ruheraum, schließlich zwei Stunden, um im Bett zu entspannen und

neue Kräfte zu tanken. „Große körperliche Aktivitäten würde ich aufgrund der Wirkung des Moorbades für Herz und Kreislauf an diesem Tag nicht empfehlen“, sagt Andrea Fend. „Wer nach einer Moorbehandlung unbedingt noch auf den Berg möchte, dem rate ich eher zu einer Moorpackung.“ Die wird dann punktuell eingesetzt, auf Hals und Nacken oder auch Leber und Niere, je nachdem, welche Bereiche angesteuert werden sollen. Kein anderes Moor weltweit wurde so genau auf seine Inhaltsstoffe untersucht wie das Bad Kohlgruber Bergkiefern-Hochmoor. So wurde wissenschaftlich erwiesen, dass der hohe Anteil an Huminsäuren nicht nur den Stoffwechsel anregt und entzündungshemmend wirkt, sondern dem Körper auch Gifte und Schwermetalle entzieht.

bio-kurhotel.de

Sponsored Story

Neumarkt gibt Kraft

„Du sollst den Brunnen bauen, wenn du Kraft hast, und nicht erst, wenn du Durst hast.“ Das besagt eine alte asiatische Weisheit. Eigentlich logisch, sollte man meinen. Doch leider beherzigen wir das heutzutage kaum mehr. Wir leben oft in einem ständigen Stresszustand und nehmen uns keine Zeit, unsere inneren Quellen wirklich aufzufüllen.

Selbst im Urlaub drehen wir das Stressrad oft weiter, statt uns zu erholen. Alles muss perfekt, eventgetrieben, social-media-tauglich sein. Oder wann sind Sie das letzte Mal tief erholt und entspannt aus dem Urlaub heimgekommen? Vielleicht sollten Sie einmal INNEHALTEN ausprobieren, vor allem im URLAUB.

Im INNEHALTEN URLAUB bauen Sie einen Brunnen, aus dem Sie immer wieder Kraft schöpfen können. Und das geht in etwa so: Zunächst einmal nehmen Sie sich nicht allzu viel vor. Sie bewegen sich in der Natur ohne große Ziele, Sie lassen sich Zeit, weil Sie sich Zeit genommen haben. Weil Sie den Tag nicht mit Events vollgestopft haben oder das ultimative Insta-Bild schießen müssen.

Diese Kunst des INNEHALTENS können Sie wunderbar in Neumarkt in der Oberpfalz und der sanften Landschaft der



Juratäler lernen und vervollkommen. Auf Gelassenheits-, Barfuß- und Pilgerwegen, an Kraftplätzen und in Gärten. Beim Wandern oder Spaziergehen helfen Meditationsübungen, bei sich selbst anzukommen.

Verbinden Sie die Naturerlebnisse mit meditativen Audioprogrammen, die es kostenfrei im Internet gibt. Und schon bald wird das ständige innere Kreiseln langsamer, die Sinne öffnen sich. Der Brunnen füllt sich. Wir laden das Leben ein, wieder bei uns zu wohnen.

Mehr Infos unter tourismus-neumarkt.de/innehaltenregion



Schrothkur in Oberstaufen.

Natürlich. Vital. Glücklich.

Ganzkörperwickel, Diät, Trinkverordnung, Ruhe und Bewegung: Diese Grundelemente der Schrothkur in Oberstaufen haben sich seit über 200 Jahren als natürliches Anti-Aging bewährt. Das auf den Lehren Johann Schroths basierende Naturheilverfahren entspricht den modernen Bedürfnissen mehr denn je.

Passionierte „Schrothler“ schwärmen von einem wahren Glücks- und neuen Lebensgefühl und kommen jedes Jahr wieder. Um pure Wellness handelt es sich dabei jedoch nicht: Eine Schrothkur beginnt bereits in aller Früh, wenn die Packerinnen die Gäste für rund zwei Stunden in nasskalte Tücher wickeln, um ein künstliches Fieber hervorzurufen. Das fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Doch nur so funktioniert sie, die Kur, die der schlesische Fuhrmann Johann Schroth Anfang des 19. Jahrhunderts entwickelt hat.

Klassisches Prinzip: Reiz und Reaktion

Neben den morgendlichen Schwitzpackungen, die an sechs Tagen pro Woche auf dem Programm stehen, gehören drei weitere Säulen zum ganzheitlichen Konzept: das Fasten, der rhythmische Wechsel von Trink- und Trockentagen sowie Ruhe und Bewegung. Basierend auf einem klassischen Reiz-Reaktions-Prinzip,

stößt das Zusammenspiel der vier Anwendungen im Körper einen grundlegenden Reinigungsprozess an und aktiviert Selbstheilungs- und Abwehrkräfte. Der Körper entsäuert und entschlackt, Stress und Fett werden abgebaut.

Die Allgäuer Heimat des Detox

Nach Oberstaufen, im äußersten Südwesten von Bayern gelegen, kam die Schrothkur Ende der 1940er-Jahre und etablierte sich schnell. 1991 wurde der Allgäuer Gemeinde, die bereits als „Heilklimatischer Kurort“ anerkannt war, das Prädikat „Schroth-Heilbad“ verliehen – ein weltweit einzigartiges Siegel.

Die Original Oberstaufener Schrothkur wurde mittlerweile behutsam den modernen Erfordernissen angepasst. So können die Kurärzte flexibel auf die individuellen Bedürfnisse jedes Gastes eingehen. Die Grundregeln der ganzheitlich orientierten Anwendung des Begründers sind jedoch geblieben.

Positive Effekte bei vielen Indikationen

Die Schrothkur hat einen positiven Effekt unter anderem bei Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, hohen Blutfetten, Hauterkrankungen, Allergien und Migräne, aber auch bei Einschränkungen des Bewegungsapparats durch Arthrose, Gicht und Rheuma. Typ-2-Diabetiker können nach einer zwei- bis dreiwöchigen Schrothkur nicht selten ihre Medikamente drastisch reduzieren. Ebenfalls sehr positiv wirkt eine Schrothkur bei Menstruations- und Wechseljahrbeschwerden. Und für viele Gäste ist sie einfach das jährliche „Reset“, das Detox vom Alltag mit all seinem Stress, Druck und ungesunden Verhaltensweisen.

Auch neben der Kureignet sich Oberstaufen hervorragend für eine Auszeit: Die atemberaubend schöne voralpine Landschaft bietet unzählige Möglichkeiten für sportliche Aktivitäten und Genussmomente. Zahlreiche gelebte Traditionen treffen auf Lebensfreude, die in Geselligkeit und Gastfreundschaft ihren Ausdruck finden.

Mehr Infos: oberstaufen.de/schroth



Mehr Schrothkur genießen

QR-Code scannen und Bilder von Oberstaufen und vom Kurprogramm sehen



Auf Tauchgang

Ausklinken aus der Zivilisation, abschalten vom Alltag.
Mit Waldbademeister Thomas Müller völlig entschleunigt unterwegs zu krummen Bäumen und rauen Rinden, gerahmten Bildern und vergessenen Erinnerungen. Ein Selbstversuch mit Meditation und Zimbelklang

Text: Florian Kinast Fotos: Thomas Linkel

zur eigenen Mitte

Durch die Bäume und irgendwo aus dem Nichts klingt wieder die Zimbel. Zwei winzige Messingbecken an den Enden einer Schnur, die Thomas Müller immer sanft aneinanderschlägt, wenn er an diesem Tag eine der vielen Übungen beginnt und sie beendet. Diese Zimbel gibt an diesem Tag unseren Takt vor. Das Tempo der Entschleunigung.

Keep it Zimbel

Zwölf meditierende Minuten lang hatte diese innere Einkehr gedauert, bei der man sich einen Platz im Wald suchen und auf einen eingerahmten Fle-

cken Erde schauen sollte, einfach so. Zwölf Minuten, die sich zu ihrem Ende beim Klang der Zimbel anfühlen mochten wie das Doppelte. Wie eine Stunde? Womöglich noch länger?

Die Empfindung von Zeit und Raum verschiebt sich an diesem Tag im Bayerischen Wald, es verändern sich gewohnte Wahrnehmungen. Wir sind auf einem Tauchgang hinein ins eigene Ich, beim Waldbadetag mit Thomas Müller.

Waldbaden? Natürlich, davon hört man immer wieder. Schwer im Kommen, ziemlich angesagt. Schwappte in den letzten Jahren aus Japan zu uns

herüber. Dort gilt „Shinrin Yoku“, das „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“, als anerkannte Heilkunst.

Zu lesen war vorab auch in zahlreichen medizinischen Studien von den positiven Effekten. Von der Stärkung des Immunsystems durch die Terpene, die Duft- und Botenstoffe der Bäume. Von der Produktion von Anti-Stress-Hormonen und Anti-Krebs-Zellen, von der Stimulierung der Produktion des Herzhormons DHEA, das den Alterungsprozess positiv beeinflusst.

Aber fällt man beim Waldbaden wirklich in den Jungbrunnen? Bringt das wirklich was? Wie fühlt es sich an?

Höchste Zeit für einen ausgiebigen Selbstversuch

Verabredet sind wir mit Thomas Müller, unserem Waldbademeister, an diesem strahlenden Herbsttag um 9 in der Früh am Großen Arbersee. Die Anreise verläuft schleppend. Stau auf der A92 zwischen Plattling-Nord und dem Kreuz Deggendorf, musste ja so sein. Natürlich ein langsamer Laster vor uns auf der B11, und, mal wieder typisch, die endlos lange geschlossene Bahnschranke in Teisnach.

Ankunft kurz vor halb zehn am Parkplatz. Hektisch springen wir aus dem Auto, entdecken Thomas Müller

jenseits der Straße am Waldrand und entschuldigen uns dafür, dass er so lange warten musste.

Doch Müller, Hände auf der Brust gefaltet und Zimbel um den Hals, lächelt nur sanft. In sich ruhend wie die Personifikation eines niederbayerischen Buddha sagt er: „Jedes Warten birgt auch eine Chance.“ Dann zeigt er auf einen wunderschönen Schwammerl, den er in der halben Stunde der Wartezeit neben einer Baumwurzel entdeckte und den er ohne unsere Verspätung vermutlich nie gefunden hätte. Schon in diesem Moment wird klar, es wird ein ganz spezieller Tag. Zeit

spielt ab jetzt keine Rolle mehr. Und auch sonst nicht mehr viel.

Zum „Einladen“ ans Ufer des Großen Arbersees

Am Seeufer lädt uns Thomas zur ersten Übung ein. Das „Einladen“, sagt er dabei, sei beim Waldbaden enorm wichtig. Niemand werde gezwungen, alles sei freiwillig.

Zum ersten Mal erschallt die Zimbel, wir schauen weit hinauf in den blauen Himmel und senken den Kopf ganz langsam. Der Blick streift über die von den Bäumen bunt gefärbte Flanke des Großen Arbers allmählich



1
Riecher für Entspannung?
Vielleicht. Sicher aber hilft das dem Immunsystem auf die Sprünge

2
Nicht ohne meine Zimbel
Stammt aus dem Buddhismus und wurde ursprünglich nur zu Gebeten geschlagen



auf den See vor uns, dann bis nach ganz unten auf unsere Füße. Und dann wieder hinauf nach oben, von ganz nah bis nah an die Unendlichkeit.

Es ist ein erstes wirkliches Ankommen, am Ort, im Gefühl und bei sich selbst. Die große Hochzeitgesellschaft, die wenige Meter weiter vor der Gaststätte „Arberseehaus“ aufgeregt rund um das Brautpaar in einem Cabrio-Oldtimer herumwabert und ein kollektives Grundschnattern von sich gibt, das in der Tonalität dem der Enten vor uns im See ähnelt, rückt allmählich in den Hintergrund.

Es gelingt, langsam den Lautstärke-regler der externen Geräuschkulisse runterzudrehen. Die Außenwelt ist im Fade-out-Modus. Wir lassen uns ein auf die Stille und die Langsamkeit.

Einige Meter gehen wir auf dem Wanderweg am Ufer entlang, hintereinander im Gänsemarsch, mit Kathrin und Tanja, unseren Begleiterinnen an diesem Tag. Berühren Zweige und Zapfen, Blätter und Nadeln. Ein erstes Kennenlernen mit dem Wald.

Eine Vita mit vielen Kurven und Kehren

Später wird Thomas erzählen, dass sich Menschen mit einem linearen Lebensweg eher mit geraden Bäumen anfreun-

den würden. Andere, bei denen nicht alles glatt laufe oder lief, ziehe es hingegen zu krumm gewachsenen Stämmen oder Bäumen mit rauer Rinde.

So wie bei ihm. Das Leben von Thomas Müller nahm viele Wendungen und Windungen. Pfarrer wollte er eigentlich werden, stattdessen war er Versicherungskaufmann und zwölf Jahre Bürgermeister von Bayerisch Eisenstein, später leitete er eine Buchhandlung, heute macht er eine Bäckerlehre. Und irgendwann dazwischen kam dann der Burn-out.

Mehr als zwei Jahrzehnte leitete er als Waldführer ehrenamtlich Touren im Nationalpark Bayerischer Wald. Meist ging es dabei darum, ein Ziel zu erreichen, eilig von A nach B zu hasten, ob um den See oder auf den Berg.

Als er vor vier Jahren begann, sich mit Waldbaden zu beschäftigen, und er bei der Deutschen Akademie für Waldbaden seine Trainerausbildung absolvierte, erkannte er, dass die Zielsetzung eine andere wurde. Dass man sich nicht hektisch einem anderen Ort nähern sollte. Sondern ganz behutsam nur sich selbst. „Man muss loslassen“, sagt Thomas, als wir nun hineingehen in den Wald, „den Ballast abwerfen, die Sorgen und Nöte. Man muss lernen, sich wieder zu spüren.“



1

Wurzeln schlagen: Zeit fürs Bodyscanning

Bei der nächsten Übung, zu der Thomas uns einlädt, sollen unsere Füße mit dem Boden verwachsen, Wurzeln schlagen wie die Bäume. Und wir sollen uns mit den Händen nach oben strecken, in Richtung Himmel. So breitet sich ein tiefes Ruhegefühl aus.

So wie auch danach, als uns Thomas losschickt, um einen für uns ganz besonderen Baum zu finden. Um in uns hineinzuhören, warum gerade dieser Baum so eigen ist für uns, um sich dafür zu öffnen und um es später in der Gruppe zu erzählen. Manch einer bleibt bei dem umgestürzten, moosbewachsenen Stamm hängen, der wohl schon seit Jahren auf dem Waldboden liegt, eine andere bei der großen Eiche, deren Blätter oben aus dem Schatten ins Sonnenlicht ragen.

Warum ausgerechnet die Mini-Tanne?

Ich lande, ohne zu wissen warum, bei einem kleinen versteckten Tannenbaum, der allmählich Erinnerungen an

1

Welcher Baumtyp bin ich?

Menschen mit geradliniger Vita zieht es zu gerade gewachsenen Bäumen

2

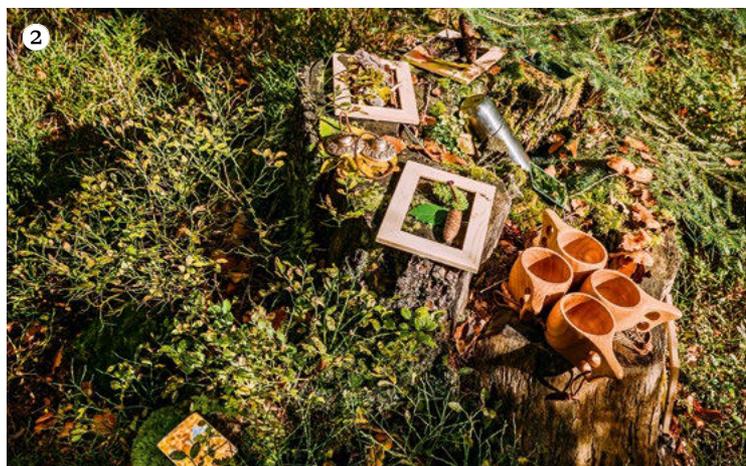
Waldbade-Accessoires

Holzrahmen, Teekanne und hölzerne Kukka-Tassen im Stil der Finnen gehören dazu

3

Fokussierhilfe Rahmen

„Wenn man Dinge mit einem Rahmen umgibt, bekommen sie auf einmal eine ganz andere Bedeutung“



2

frühere Weihnachten hervorruft und schließlich an jenen denkwürdigen Dreikönigstag: Als man als fünfjähriger Bub die entzündete Wunderkerze nicht auf, sondern neben den Zweig hängte und im Nu der staubtrockene Christbaum in hellen Flammen stand. Beherzt sprang der fluchende Vater damals in die brennende Nordmamtanne, schleppte sie zum Löschen in die Badewanne, bevor er von Ruß geschwärzt zurückkehrte und seinem vor Panik schreienden Hundskrüppel gleich so eine handfeste Watschn gab, dass schnell wieder Ruhe war.

Man kramt einige alte, längst irgendwo weit hinten abgelegte Erinnerungen hervor in diesen Stunden.

Zwölf Minuten für den Meditations-Quadratmeter

Und ja, mit einem Baum zu sprechen, das mag sicher auch recht gspinnert klingen. Wenn man es erlebt, wenn man sich bewusst darauf einlässt, tut das alles aber ziemlich gut.

Es tut auch überraschend gut, bei der nächsten Übung vier Stöcke einzusammeln, alle etwa einen Meter lang, und sich damit, wo immer es gefällt, ein Stück Boden einzugrenzen. Für die besagten zwölf Minuten der Meditation, um sich beim Betrachten des eingerahmten Quadratmeters zeitlos zu verlieren.

Bei seinen Kursen, sagt Thomas später, fordere er die Teilnehmer nach dieser Übung zum Test auf, alles aufzuräumen und den Inhalt des Bildes zu ordnen: die Blätter in ein Eck, die Zweige ins andere, dort die Tannenzapfen, hier das Moos. Die Menschen sträuben sich oft dagegen, sagt er. Weil sie schon eine Beziehung aufgebaut hätten und schon eins seien mit ihrem Kunstwerk.

Thomas spricht noch einige Einladungen aus, am Ende verteilt er einen kleinen Holzrahmen. Ein letztes Mal streifen wir diesmal als Sammler durch den Wald und befüllen bei einer abschließenden Teezeremonie den Rahmen mit unseren Fundsachen aus der Natur.

So nah und doch so weit weg

Gemächlich spazieren wir wieder heraus aus dem Wald und staunen, dass wir die ganzen Stunden höchstens 100 Meter entfernt waren von der viel befahrenen Bundesstraße, vom Parkplatz, der inzwischen genauso heillos überfüllt ist wie die Sonnenterrasse des „Arberhaus“. So nah waren wir der altbekannten Zivilisation. Und doch bei unserem Abtauchen in die Achtsamkeit so weit weg. Ein beeindruckender Waldbadetag geht zu Ende.

Am nächsten Morgen ist die Routine schnell wieder da. Eine Flut an eingegangenen Mails wartet im Home Office, dazu ein Online-Meeting, Terminabsprachen, Telefonate. Abends in den Nachrichten berichtet die Sprecherin von Krieg und Krisen. Es herrscht

Sehnsucht nach dem Wald. Nach dem kleinen Tannenbaum. Nach meinem Quadratmeter Boden. Und im Kopf erklingt die Zimbel. ■

Interesse am Waldbaden?

erlebe.bayern/gesundheits

waldbaden-akademie.com

Wer sich für eine Ausbildung zum Wald-Gesundheitstrainer und weiterführend zum Wald-Therapeuten interessiert: Der Kneippärztesbund bietet in Kooperation mit der LMU München achttägige Kurse an.

kneippaerztesbund.de



No Road?

Text: Christian Haas Fotos: Frank Heuer

Nicht zuletzt dank eifriger Pioniere hat sich der Naturpark Haßberge zum Gravelbike-Dorado entwickelt. Der unterfränkische Gebirgszug ist auch wie geschaffen für die trendigen, geländegängigen Rennräder: Auf geschotterten, asphaltierten oder wurzeligen Pfaden geht es munter hügel auf und hügel ab zu Burgen, Fachwerk, Craft-Bier und Frankenwein

NO
PROBLEM





1

Pettstadt

Netter kleiner Ort
im Naturpark

2

Auf dem Rennweg

Jürgen Bergmann
(links) und Reporter
Christian Haas
lassen's laufen...

3

Durch die Reben

Die Weinernte wirft
ihre Schatten
voraus

4

Burg Königsberg

Ruine mit Historie,
Pause mit Ausblick

G



„Graveln ist ein Lifestyle“, sagte Jürgen bereits im Vorfeld der Tour. Der Mix aus Sport, Technikbegeisterung, wertigem Equipment und Genuss beim und nach dem Radfahren spreche insbesondere Leute an, „die im Beruf gefordert sind und gerne in der Natur abschalten“. Das wollen offenbar ziemlich viele. Neben E-Mountainbikes gelten Gravelbikes aktuell als größter Trend der ohnehin boomenden Fahrradbranche.

„Man sieht es nicht zuletzt an den langen Wartezeiten bei Neubestellungen“, so Jürgen, der mit Nachnamen Bergmann heißt. „Das Thema geht durch die Decke.“ Was auch daran liegt, dass die Velos mit ihren schmalen Profil eifen und der speziellen Geometrie das Beste aus zwei Welten verbinden: die Geländegängigkeit von Mountainbikes und den Highspeed von Rennrädern.

Die Offroad-Racer fühlen sich auf allen Untergründen wohl, auf Asphalt, Wirtschaftswegen und feinem Schotter, dessen englische Übersetzung – „gravel“ – als Namenspate fungiert. Dank Scheibenbremsen, Hightech-Schaltung und Befestigungsmöglichkeiten für Lenkertasche, Navi & Co. sind Gravelbikes die Zehnkämpfer unter den Rädern. Jürgen drückt es so aus: „Sie können nichts perfekt, aber alles sehr gut.“

Das wollen wir testen. Über mehrere Tage. Denn ja, auch das geht. Fürs Bikepacking – neudeutsch für „Radeln mit leichtem Gepäck“ – werden Taschen und Flaschen einfach an Rahmen, Lenker und Sattelstütze montiert. Letztere Variante nennt sich dann „Arschrakete“ und verhindert – schließlich verzichten Graveler nicht nur auf Ständer, Lichter, Gepäckträger, sondern auch auf Schutzbleche –, dass hochspritzender Dreck auf Shirt und Helm landet. Wobei Schlamm-schlachten wie beim Downhill ebenso wenig zum Standard gehören wie das Kilometerfressen beim Rennradfahren. Der Genuss genießt einen deutlich höheren Stellenwert. Ziel ist es, nicht nur manchen Berg raufzukommen, sondern beim Wirtshausbesuch auch runterzukommen.

Klar, diese Kombi lässt sich vielerorts erfahren, aber es gibt bislang nur wenige Regionen, die ganz aktiv Gravelbiker ansprechen. Die im Städtedreieck Würzburg-Coburg-Bamberg gelegenen Haßberge – deren Name im Übrigen nicht von „hassen“ kommt, eher von hasan für „grau, grau glänzend“, womöglich auch vom Wort Hasen – füllen die Lücke mit Bravour. Was auch an Jürgen und seinen Gravel-freunden liegt.



*„Perfektes
Gravelterrain dank
schön grobem Schotter,
herrlicher Ausblicke und
null Verkehr“*



Es war einmal ...

Der Architekt aus Hofheim gehörte vor rund zwölf Jahren zu den deutschen Gravelpionieren. „Im Winter sind ein paar Freunde und ich immer vom Rennrad aufs Cyclocross-Rad umgestiegen. Statt auf der Straße waren wir dann im Wald unterwegs.“ Praktisch: Die Kumpel-Combo, alsbald als „Haßberg Gravels“ unterwegs, war dank Connections zur in der Nähe ansässigen US-Firma Sram, Premiumanbieter für Fahrradkomponenten, immer mit Topmaterial versorgt.

Es folgten Events wie der „K100 Hassberggravel“ und ähnliche, das Anlegen von Routen, die Gleichgesinnten etwa über die eigene Facebook-Seite oder via Mailanfrage empfohlen wurden, und schließlich offizielle Routen-



vorschläge des Naturparks Haßberge. Mittlerweile bietet die selbst ernannte „erste Gravelregion Deutschlands“ mehr als zehn Routen an. Die sind dann etwa auf Komoot für jedermann zu fin en.

Eine individuelle Tour hat aber auch ihren Charme. Gedacht, gemacht. Konkret starten wir, zusammen mit der uns immer wieder begleitenden Susanne Volkheimer, Geschäftsführerin von Haßberge Tourismus, in Haßfurt. Doch für den Marktplatz und die über 17 Meter hohe Ritterkapelle haben wir im Moment keine Augen. Nur für die Leihräder samt Equipment, das auch Trikots, Helme, Pedalschuhe umfasst. Da will man gleich los!

„Ziel ist es, nicht nur manchen Berg aufzukommen, sondern beim Wirtshausbesuch auch runterzukommen“



Erste Station: Zeil am Main

Die ebene Strecke nach Zeil am Main eignet sich ideal zum Eingrooven. Die Lenkerhörnchen! Oberes Greifen erspart permanentes Buckeln. Der Sattel! Hart und weich gleichermaßen, sehr angenehm. Die Schaltung! Kurz getippt, einen Gang runter, länger gedrückt einen rauf – easy! Gibt ohnehin nur ein vorderes Kettenblatt. Schnell gewöhnt man sich auch an die Klickpedale.

Aus denen schlüpfen wir erst wieder, als wir in das Fachwerkstädtchen Zeil am Main einfahren und über die Koexistenz von Bier und Wein staunen. Hier die Brauerei „Göller“, eine der ältesten Bayerns, mit Biergarten und Craft-Bier-Spezialitäten, dort das bekannte „Weinhaus Nüßlein“. Das be-

zieht seine Trauben aus dem hiesigen Abt-Degen-Tal, Marketingname „Frankens junger Stern am Weinhimmel“.

Gleich am Ortsrand ziehen sich die Weinreben hügelaufrwärts. Durch jene geht es – uff, warum gibt es kein E-Gravelbike? – steil hinauf zur Wallfahrtskirche Zeiler Kappele. Davor, besser: darunter, breitet sich das weite, sonnenverwohnte Land aus. Ein 80-Jahri-ger, mit dem wir ins Gespräch kommen, zeigt auf die vielen Baggerseen. Den Steigerwald. Den Naturpark Haßberge. Nostalgisch wird Josef, als er auf das stillgelegte XL-Sudzuckerwerk deutet, das er jahrzehntelang mit Zuckerrüben belieferte. „Vieles hat sich hier verändert“, so seine zusammenfassende Erkenntnis.

1

Königsberg

In der denkmalgeschützten Altstadt stehen viele liebevoll restaurierte Fachwerkhäuser

2

Abt-Degen-Weintal

Unten fließt der Main, weiter oben rollen Graveler durch die Reben nach Zeil am Main



1

1

Kleinbardorf

Im Jahr 789 erstmals erwähnt, steht das Wasserschloss auch heute noch gut da – und für Hochzeiten zur Verfügung

2

Grill-Zeit im „Schäferwagenhotel“

Susanne Volkheimer und Jürgen Bergmann freuen sich auf frische Wildschweinvwürste

3

Burgruine Altenstein

Herzstück des „Burgenwinkels“



2

Der Rennweg, ein echter Renner

Ob er damit auch unsere schnittigen Bikes meint? Auf die schwingen wir uns, setzen die getönte Gravelbrille auf, lassen die SPD-Schuhe, die mit der Kanzlerpartei so gar nichts zu tun haben, in die Pedale klicken und rollen davon. Wobei wir nicht die 71 Kilometer lange „Abt-Degen-Weintal-Runde“, eine von zehn ausgewiesenen Gravelrouten, einschlagen, sondern „freestyle“ Richtung Rennweg radeln.

Die uralte Verbindung führte von Bamberg ins 63 Kilometer entfernte Sulzfeld und mied als Weg für Kuriere Siedlungen. Noch heutzutage führt er auf der Höhe des Gebirgszuges entlang und ist – das stellen wir auch am Folgetag fest – perfektes Gravelterrain. Dank schön grobem Schotter, herrlicher Ausblicke und null Verkehr, von sehr seltenen Traktoren abgesehen.

Das Beste: Einmal oben angekommen, läuft es, dem „R“ auf schwarzem Grund folgend, sanft hügel auf, hügel ab. So auch zum „Gutshof Andres“, wo es Bernd Andres mit seiner Kochkunst zur Michelin-Erwähnung geschafft hat, Spezialität: Fisch. Die Erfolgsformel lautet: Forelle + Silvaner = Topkombi. Vor allem wenn man in den recht neuen Zimmern gegenüber nächtigen kann.

Per „Arschrakete“ am Ufo vorbei

Haben wir am Vortag zu viel Sonne abgekriegt? Das sieht doch aus wie ein hölzernes Ufo! Nennt sich auch so: UFO47. Und steht für „Ungewöhnliches Ferienhaus Objekt“. Lässig! Das gilt auch für das, was uns Susanne noch so vom Gastgeber in Köslau erzählt. Von der ökologischen Bauweise der modernen Wohnung, dem Braubetrieb sowie der Option, sich Gravelbikes auszuleihen.

Das ist nämlich eine Rarität! Wir regen bei Susanne, selbst begeisterte Gravelbikerin, an, generell solche Angebote in der Region auszubauen. Um Einsteiger anzuflocken. Derzeit müssen Gäste ihr eigenes Rad mitbringen, was zur Folge hat, dass die meisten eine Basis wählen und eben Tagestouren unternehmen. Wir jedoch peilen eine neue Unterkunft an. Dazu düsen wir auf dem Rennweg dahin, bis wir auf eine der wenigen Querstraßen treffen und auf dieser mit über 60 Stundenkilometer Geschwindigkeit nach Königsberg runterzischen.

Königsberg: Das versteckte Rothenburg

Achtung, nicht den Abzweig zur Burg ruine verpassen! Nicht nur wegen des Durstlöschers – selbstverständlich: Es gibt Radler! –, sondern auch wegen der herrlichen Aussicht auf Königsberg, das „versteckte Rothenburg“. In der unter Denkmalschutz stehenden Altstadt hat jedes Fachwerkhäuschen seine Geschichte. Die vom Geburtshaus des Gelehrten Regiomontanus – er führte im 15. Jahrhundert die arabischen Zahlzeichen ein und vervollkommnete das Dezimalsystem – ist besonders interessant. Susannes Erzählungen ersetzen den Besuch in der Ausstellung, die nur am Sonntag öffnet.

Echte Zypressen und „Fake-Ruinen“

Auch andere Städte haben schöne Geschichten. Das bereits im 8. Jahrhundert urkundlich erwähnte und mit dem Europäischen Dorferneuerungspreis 2020 gedandelte Hofheim etwa, wo wir

Jürgen live kennenlernen. Stolz zeigt er uns einige Highlights, vom Marktplatz bis zum „Fränkischen Hof“. So richtig in (Gravel-)Fahrt kommt er aber außerhalb der Stadttore.

Entspannt radeln wir über Straßen und Wirtschaftswege durch den Nachmittag. Passieren die bei Wasserratten beliebte Längenbachtalsperre, Streuobstwiesen und Zypressen, die bestens in die „Fränkische Toskana“ passen.

Schäferwagenstündchen

Bei manchen Anstiegen steigt unser Puls. Gut für die Motivation: Höher als 512 Meter kann es nicht hinaufgehen. Ewige Anstiege und Spitzkehren-Marathons wie in den Alpen? Fehlangezeigt! Stattdessen geht es immer mal

wieder durch schöne offene Landschaften, auch mal über rauere Trails. Zugegeben, im Auf und Ab über zu viele Wurzeln leidet der Fahrkomfort. Aber Jürgen beruhigt: „Das Gravelbike steckt das leicht weg. Die Felgen sind stabil, die profilierten Reifen geben dank mehr Breite als am Rennrad erstaunlich viel Grip.“

Romantikgefühle kommen am kleinen Wasserschloss Kleinbardorf auf. Kein Wunder, dass die von Wasser umrankte Location samt Skulpturengarten gern für Hochzeiten genutzt wird. Rustikaler geht es da im „1. fränkisch-bayerischen Schäferwagenhotel“ zu, unserem Etappenziel. Wobei das Wort „Hotel“ etwas in die Irre führt. Gut, es gibt einen Pool und Frühstück in der

„Jägerstube“. Aber das einstige Obstbaumareal mit neun Schäferwagen und drei deutlich komfortableren Baumhäusern, allesamt aus der Schreinerhand des Besitzers Matthias Fahl, verströmt eher Campingplatzflair. Dafür sorgen Lagerfeuerplätze und ein Selbstbedienungskühlschrank, der sogar Wildschweinspezialitäten birgt.

Über Stock und Stein ins Mittelalter

Am Tag darauf fahren wir die Gravelbikes noch mal richtig aus. Weicht der Asphalt losen Schotter? Super! Einfach weiter! Wird aus dem Kiesweg ein Wurzelteppich? Großartig, noch mehr Abenteuer! Und immer wieder wird klar, warum die Region „Land der Burgen, Schlösser und Ruinen“ heißt. Zu Gesicht bekommen wir etwa Schloss Birkenfeld, das mit dem „Charme historischer Unvollkommenheit“ auch als Urlaubsdomizil dient, oder die Burg ruine Altenstein, die als Herzstück des „Deutschen Burgenwinkels“ auf einer Kuppe über dem lieblichen Weisachtal thront. Auf der Ganerbenburg saßen mehrere Familien gleichzeitig – eine Besonderheit.

Das und mehr vermitteln vierzehn Erlebnisstationen des Burgeninformationszentrums. Die App „Burgdämonen“ spricht Digitalaffin an und informiert auch über benachbarte Locations wie die Ruine Lichtenstein, ein Glanzlicht der deutschen Fachwerkromantik, oder Schloss Eyrichshof, in dem auch XL-Events stattfinden. So trat dort vor unserer Tour im Juli die Gruppe The BossHoss auf.

Bei unserem Besuch ist nicht viel los, dafür aber im „Eiscafé Alpi“ in Ebern – kein Wunder bei über 35 Grad. Wir passen die Pause an die Hitze an und ordern Affogato, Espresso mit einer Kugel Vanilleeis. Dazu Jürgen: „Guter Kaffee gehört zum Graveln wie das Fahrradöl.“ ■



bassberge-tourismus.de/graveln

naturpark-bassberge.de

Waldschlaf Man nehme Fichtenzweige, Isomatte, Regenschutzplane und garniere das mit Knistern und Rascheln



How to waldschrat

Text: Astrid Därr
Fotos: Bernhard Huber

Waldbaden liegt im Trend. Im Wald zu leben dagegen gilt als kauzig. Doch beim Bushcraften geht es genau darum. Wie richtet man sich in der Natur mit einfachen Mitteln häuslich ein? Was gibt es zu essen und trinken? Das ließen sich unsere Reporter vom Waldhandwerk-Experten Sepp Fischer zeigen

Bushcraften im Selbstversuch



1

1

Prost, Moos!

Bushcraft-Trainer Sepp zeigt, wie man mit Moos den Durst stillt

2

Bushcraft-Cuisine

Reporterin Astrid Därr wartet, bis die Leckereien wie gekochte Hühnerkrallen gar sind

3

Lager von oben

Naturnahes Restaurant und rustikale Unterkunft

W

„Wenn man draußen in der Natur ist, lernt man ganz neue Geschmäcker kennen“, sagt Sepp Fischer, als wir auf der Suche nach Essbarem durch den Wald streifen. Mal zupft er hier ein bisschen Sauerklee, mal dort ein paar Brennnesselblätter. Schließlich fischt er eine Handvoll Wasserlinsen aus einem Teich.

Wenig später stochert Sepp in einem morschen Baumstumpf herum, in dem sich Ameisen eingenistet haben. Mit einem verschmitzten Lächeln hält er mir einen Zweig mit Krabbeltieren vor die Nase: „Da, probier mal!“ Kurzes Zögern, dann stecke ich mir eine Ameise in den Mund.

Der Hautflügler schmeckt würzig und erstaunlich fruchtig, aber satt werde ich davon nicht. Eine Stunde lang spazieren wir durch den Wald.

Moos, der Survival-Allrounder

Mit Adлераugen scannt Sepp unsere Umgebung. Sobald er etwas Interessantes sieht, teilt er sein Wissen mit mir. Ist diese Pflanze essbar oder giftig, kann man sie als Heilmittel verwenden oder ist sie sonst irgendwie hilfreich? Binsen etwa kann man zu einem reißfesten Seil flechten, aus den Wurzeln des Wurmfarns lässt sich ein Entwurmungsmittel herstellen.

Auch Moos ist ziemlich nützlich. „Du kannst es als Topflappen verwenden, du kannst damit dein Messer oder deinen Hintern sauber machen oder ein eingewickeltes Ei im Feuer garen.“

Außerdem hat feuchtes Moos eine wichtige „Survival-Funktion“: Mit der Hand quetscht Sepp ein Moospolster aus, sodass ein paar Tropfen Wasser in den Mund träufeln. Verdursten werden wir also nicht.

Überleben in der Natur

Der gebürtige Österreicher und Wahl-oberbayer Sepp Fischer ist professioneller Survival- und Bushcraft-Trainer, 2014 machte er sein Hobby zum Beruf. Egal ob Sommer oder Winter, Sepp lebt am liebsten draußen.

In Sepps Kursen lernt man mit einfachen Mitteln in der Natur zu überleben und es sich sogar recht komfortabel einzurichten. Unser weitläufiges Trainingsgelände befindet sich im Bergtierpark Blindham in der Gemeinde Aying, etwa 30 Kilometer von München.

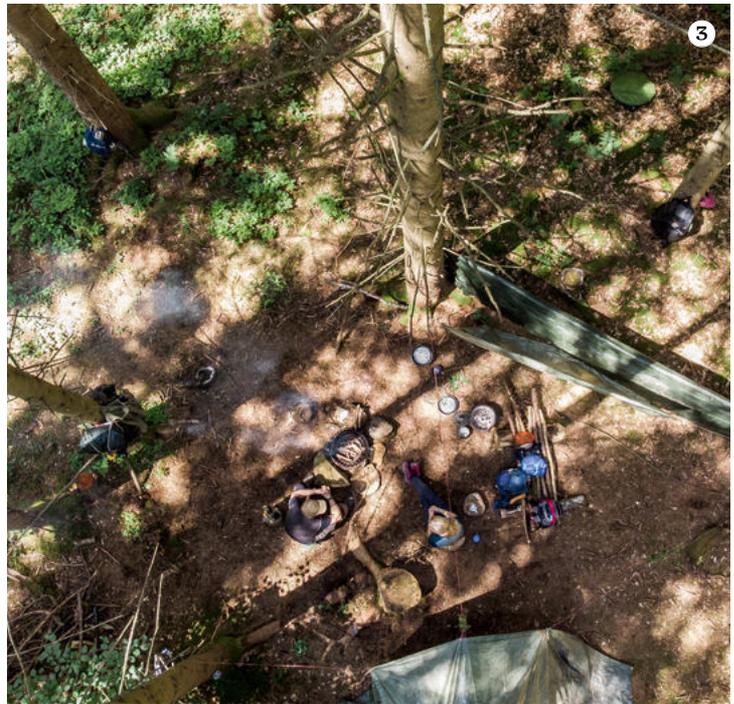
Der Park ist ein beliebtes Familienausflugsziel. Neben einem großen Indoor- und Outdoor-Spielplatz gibt es viele Tiere, von Ziegen und Eseln bis zu Hirschen und Wildschweinen.



Unser Lagerplatz liegt abseits der Besucherströme im angenehm kühlen Fichtenwald. Dort gibt es eine Feuerstelle mit ein paar verkohlten Töpfen, einige Baumstümpfe als Hocker und grüne Plastikplanen, um Feuerholz und Ausrüstung trocken zu halten.

An einem quer gespannten Seil hängen wir Holunderzweige auf, deren Blätter wir in den Händen verreiben. „Die ätherischen Öle halten Insekten fern“, erklärt Sepp. „Unsere Nahrung hängen wir an einen Ast, damit die Tiere nix anfressen.“

Ich lege meinen Rucksack auf den Waldboden und inspiziere neugierig Sepps Koppeltragegestell, mit dem er eine Klappsäge, Feuerstahl, Zunder, Plane, Poncho, Wasserflasche, Lebensmittel, Erste-Hilfe-Set sowie einen Beutel mit Schnüren transportiert. Am Gürtel trägt er ein großes Messer und am Handgelenk ein Survival-Armband, das man zu einem zweieinhalb Meter langen Seil auflösen kann. Damit ich neben ihm nicht völlig mittellos dastehe, hänge ich mir an diesem Wochenende Feuerstahl, Pfeife und Messer an den Gürtel.



Birkenrinde ist ein super Zunder

Lager, Feuer, Wasser, Nahrung – in dieser Reihenfolge geht es an die Arbeit. Zuerst suchen wir eine stattliche Fichte und ein weiches Stück Waldboden, um den Schlafplatz einzurichten. Mit dem „Sibirischen Knoten“ lässt sich ein Seil einhändig um einen Baum wunden und ebenso leicht wieder lösen – ich merke mir die Technik als praktischen Wäscheleinenknoten.

Über das Seil hänge ich eine Plastikplane und befestige sie mit zurechtgeschnitzten Astgabeln im Boden. Statt stundenlang ein Trapperbett aus Ästen und Moos zu bauen, darf ich netterweise auf meiner Isomatte unter dem Tarp schlafen. Übernächtigte Kursteilnehmer können sich schließlich schlecht merken, was Sepp ihnen vermittelt ...

Auch Hunger wirkt sich negativ auf die Konzentrationsfähigkeit aus, deshalb heißt die nächste Aufgabe: Feuer machen. „Jetzt schauen wir mal, was du draufhast“, neckt mich Sepp. Nix, denke ich. Ich habe zwar schon in den unwirtlichsten Gegenden von der Sahara bis zur Arktis überlebt,



1

Die dicken Froschschenkel schmecken fein nach zartem Hühnerfleisch und die Heuschrecken knusprig-kross nach gar nix – guten Appetit!

„Alle Kröten sind grundsätzlich giftig, alle Frösche sind essbar. Allerdings darf man Frösche nicht jagen“, erläutert Sepp, während er geschickt einen Speer schnitzt, mit dem man die Tiere in der Natur selbst erbeuten könnte.

aber dort hatte ich immer zwei Feuerzeuge und einen Campingkocher dabei. Jetzt sammle ich ein paar kleine Zweige, trockene Fichtenrinde und -zapfen zusammen.

Sepp gibt mir zwei Streichhölzer. Streichholz Nummer eins ist sofort wieder erloschen. Mit Streichholz Nummer zwei fangen die Zweiglein kurz zu rauchen an. Ich kratze etwas Harz von einer Fichte ab und versuche es noch mal. Ebenfalls vergeblich.

Sepp hat Mitleid. „Zum Anzünden sammelst du ein Bündel an zahnstocher-, streichholz-, bleistift- und fingerdicken Zweigen. Birkenrinde ist ein super Zunder“, erklärt er. Schließlich brennt das Feuer. Wir kochen zuerst einen aromatischen Tee aus gesammelten Pflanzen und stellen dann eine Seifenlotion aus Efeublättern her.

Insekten als Proteinquelle

Fürs Mittagessen hat Sepp besondere Spezialitäten parat: Die Heuschrecken leben noch, bevor ihnen Sepp flink die Köpfe umdreht und diese mitsamt den Eingeweiden vom Körper abzieht. Mit Öl sind die proteinreichen Insekten rasch in der Pfanne gegart. Gebratene Froschschenkel (aus dem Asiamarkt) und gekochte Hühnerkrallen vervollständigen das Menü.



2



3

1

Bissprobe

Was schmeckt besser: Heuschrecke, Hühnerkralle oder Frosch?

2 + 3

Koch-Vorstufen

Erst mit Feuerstahl den Zunder zum Brennen bringen, dann Heuschrecken zubereiten

4

Selfmade-Kraxe

Vier Holzstöcke und zwei Riemen sorgen für Tragekomfort

Lernen vom Ötzi

Der Nachmittag steht im Zeichen des Feuers. Sepp demonstriert, wie man mit Feuerstahl und Feuerstein Funken schlägt, wie Feuerbohren mit und ohne Bogen funktioniert. Neben einem Feuerstahl hat er stets ein Döschen mit verkohlten Stofffetzen in der Tasche. Dieser Zunder lässt sich sogar mit einem leeren Feuerzeug zum Glühen bringen.

Eine weitere Feuer-Geheimwaffe ist der Zunderschwamm. Mit diesem Baumpilz (*Fomes fomentarius*) lässt sich Glut erhalten und transportieren. „Der Ötzi hatte schon vor über 5000 Jahren einen Zunderschwamm dabei“, erzählt Sepp.

Bald raucht nicht nur unser Feuer, sondern auch mein Kopf – vom vielen Input. Bevor wir jedoch Feierabend machen, steht noch Orientierung auf dem Lehrplan.

Der Mensch geht im Kreis

Sepp demonstriert mit einem kleinen Experiment, dass wir Menschen ohne äußere Orientierungshilfen intuitiv im Kreis gehen. Er fordert mich auf, mit verbundenen Augen auf freiem Feld geradeaus auf ihn zuzugehen – ich lande weit rechts von ihm. Umso wichtiger ist es, anhand des Sonnenstands und der Sterne die Himmelsrichtung bestimmen zu können.

Nach dem Abendessen (diesmal echte Hühnerschenkel!) schlüpfte ich früh in meinen Schlafsack und lausche den Pfauenrufen in der Nähe.

Bushcrafting: Das friedlichste Hobby der Welt

Vogelgezwitscher und die wärmenden Strahlen der Morgensonne wecken mich auf. Entgegen meinen Erwartungen wurde ich in der Nacht nicht von den Mücken aufgefressen. Dafür war um 1 Uhr nachts meine Matte platt, sodass ich mir doch ein moosiges Trapperbett gewünscht hätte. Sepp reicht mir einen Kaffee vom Feuer, als ich ihn frage, was wir hier eigentlich machen: Survival, Bushcrafting oder Biwakieren?

„Survival nennt man es, wenn man sich in einer lebensbedrohlichen Situation befindet, aber sich noch selbst zu helfen weiß – zum Beispiel, wenn du versuchst, eine schlimme Blutung zu stoppen“, erklärt Sepp. „Bushcraft bedeutet dagegen, dass man eine gewisse Zeit freiwillig an einem Ort in der Natur verbringt. Beim Bushcrafting kannst du mit den kleinsten, billigsten Hilfsmitteln draußen existieren“, ergänzt er.

Der Begriff Bushcrafting wurde in den 1970ern vom Kanadier Mors Kochanski geprägt. Sepp Fischer war der Erste, der 2010 einen YouTube-Kanal zum Thema im deutschsprachigen Raum etablierte. Später erfand er den deutschen Begriff „Waldhandwerk“ und ließ ihn sich schützen.

Neben der Gewinnung und Zubereitung von Wasser und Nahrung, Orientierung, Erste Hilfe, Feuermachen, Knotenkunde und Schlafplatzbau gehören Fertigkeiten wie das Herstellen von Werkzeugen, Behältnissen und Seilen zum Waldhandwerk. „Für mich ist dieses Hobby das friedlichste der Welt. Es bringt Menschen jeder Religion und Couleur zusammen. Draußen sind wir alle gleich“, sagt Sepp.

„Bushcrafting bzw. Waldhandwerk bedeutet, dass man eine gewisse Zeit an einem Ort in der Natur verbringt und sich dort mit einfachsten Mitteln zu helfen weiß“



Wasser? Erst mal filtern!

Dank der mitgebrachten Lebensmittel und eines Wasserhahns beim Bibergehege fällt das Überleben nicht schwer. Ein wichtiges Thema darf trotzdem nicht fehlen: Wasseraufbereitung. In einem Tümpel schöpfe ich Sumpfwasser, zerstampfe Kohle zu feinem Pulver und fülle dieses zwei Zentimeter hoch in eine abgeschnittene Flasche.

Das trübe Sumpfwasser sickert ganz langsam durch den Kohlefilter, eine weitere Sand-/Lehmschicht und durch ein kleines Loch im Flaschenkopf in ein zweites Behältnis. Nach einer Stunde haben wir einen Becher klares, keimreduziertes Wasser.

Weiter geht es an diesem Tag mit Schnitztechniken, Fallenstellen und Wundversorgung, dann ist mein Bushcrafting-Training schon wieder zu Ende. Wir bauen unsere Schlafplätze ab und verlassen den kühlen Wald. Als Souvenir nehme ich einen selbst geschnitzten Löffel, einen Zeckenbiss und den Rauchgeruch meiner Kleidung mit nach Hause. ■

Lust auf Bushcrafting-Abenteuer bekommen?

Sepp Fischer aus Gaißbach bei Bad Tölz bietet Einzel- und Gruppenkurse für Erwachsene, Familien und Schüler mit den Themen Bushcraft, Survival, Outdoor, Erste Hilfe und Wildnisküche an.

waldbandwerk.de

München

Kopf in' Nacken

Text: Florian Kinast Fotos: Thomas Linkel



Der letzte München-Bummel mit Künstler und Bayern-Insider Thomas Neumann drehte sich um herausragende Street-Art. Diesmal ging es sakraler zu. Wir lassen uns die architektonisch und kunsthistorisch bedeutendsten Kirchen zeigen







**1
Blick vom Alten
Peter**

Links vom Rathaus im neugotischen Stil sieht man die Zwillingstürme der Frauenkirche

**2
Heilig Kreuz**
Urkundlich erstmals 815 erwähnt und beinahe einem schnöden Autobahnkreuz zum Opfer gefallen

Heilig Kreuz: Älter ist keine

Unser Begleiter ist der Münchner Grafiker, Kunstmaler und Bayern-Insider Thomas Neumann. Wir treffen ihn frühmorgens in Fröttmaning, in einem kleinen versteckten Hain nur wenige Meter östlich der A9: bei Heilig Kreuz. Hier beginnt unsere Reise – und die Geschichte der Münchner Gotteshäuser. Münchens ältestes Kircherl wurde erstmals in einer Schenkungsurkunde aus dem Jahr 815 erwähnt, also gut 340 Jahre vor der Stadtgründung 1158.

Thomas erzählt von der Geschichte der Kirche, die mehr als 1.100 Jahre das Zentrum des Dorfes Fröttmaning war, bevor nach 1945 die Häuser und Höfe nach und nach abgerissen wurden. Sodass heute nur noch die Kirche als stiller Zeuge an die alte Siedlung erinnert.

Z

Zwischendrin, für einige Minuten nur, ändert sich an diesem Tag die Perspektive. Oben auf der Aussichtsplattform des Alten Peter, nach 306 schweißtreibenden Stufen. Ein grandioser Blick über die Stadt und darüber hinaus. Es ist einer dieser angeföhnten Tage, an denen man dasteht und sich denkt: Hätte der liebe Gott im Süden nicht die Alpen hingestellt, reichte der Blick bis zum Mittelmeer!

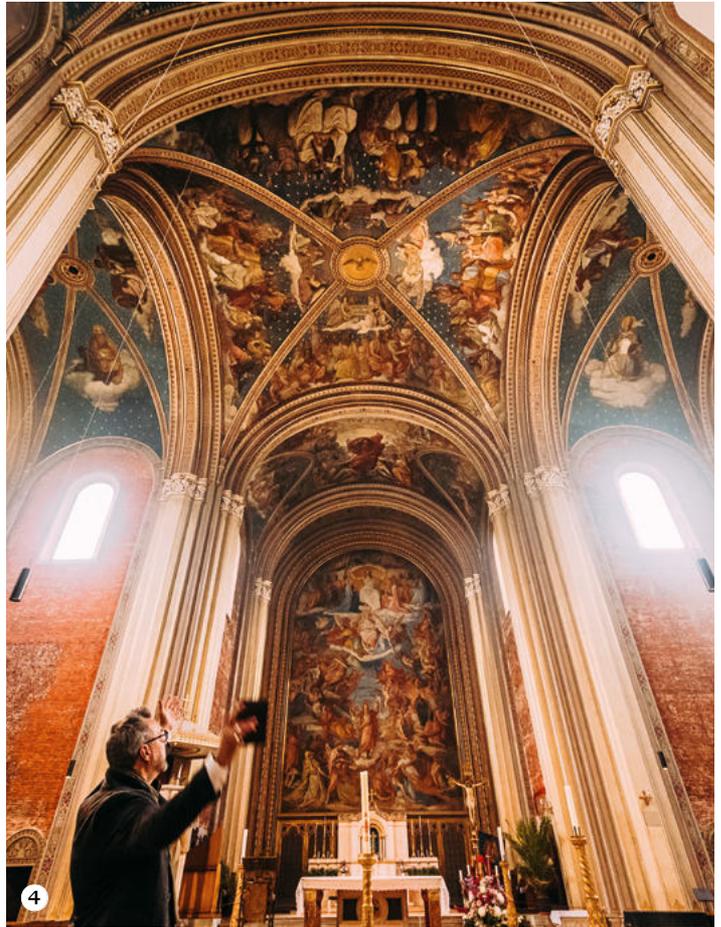
Ganz in der Nähe, direkt unter uns, herrscht zur Mittagszeit ein reges Gewusel, auf dem Marienplatz, auch nebenan auf dem Viktualienmarkt. Schnell wird einem bewusst, dass es einer der wenigen Momente an diesem Tag ist, an dem man nach unten schaut, mit dem Kinn auf der Brust.

Ansonsten liegt meist der Kopf im Nacken, auf dieser viele Stunden währenden Tour mit Blicken nach oben. Auf unserer himmlisch segensreichen Reise zu Münchens schönsten und beeindruckendsten Kirchen.





3



4

„Ende der 1960er wollten sie beim Bau der A99 auch Heilig Kreuz plattmachen“, erzählt Thomas. Der Erhalt war letztlich allein dem Widerstand des damaligen Kirchenpflegers Ludwig Maile und einiger Mitstreiter zu verdanken.

Das geplante Autobahnkreuz wurde weiter nach Norden versetzt, die Kirche durfte bleiben. Maile fand vor einigen Jahren mit seiner Frau Hildegard seine letzte Ruhe am Friedhof direkt daneben.

Bevor wir mit dem Rad Richtung Innenstadt starten, geht es noch kurz auf den benachbarten Schuttberg, von dem aus nicht nur das Original von Heilig Kreuz zu sehen ist, sondern auch eine in den Berg hineingebaute Kopie. „Eine Installation des Künstlers Timm Ulrichs mit dem Titel ‚Versunkenes Dorf‘“, weiß Thomas, „zur Erinnerung an das alte Fröttmaning.“ An den Ort, der heute die 2005 eröffnete, weltbekannte Arena des FC Bayern westlich der Autobahn beheimatet.

3
„Versunkenes Dorf“
 Ein Kunstwerk von Timm Ulrichs und rechts die „Original-Kirche“

4
Ludwigskirche
 Begeistert uns mit dem zweitgrößten Altarfrisko der Welt

Ludwigskirche: Monumentales Altarfrisko

Die halbstündige Radelei führt uns durch die an diesem Morgen noch sanft benebelten Isarauen und den noch weitgehend verwaisten Englischen Garten zur Ludwigskirche. Diese gab König Ludwig I. beim Bau der gleichnamigen Prachtstraße in Auftrag.

Das sorgte für Ärger. Der Stadtrat lehnte eine Kirche an diesem Ort ab. Als der König damit drohte, München die Residenz und die Universität zu entziehen und sie in eine andere bayerische Stadt umzusiedeln, lenkte das Rathaus ein.

Weshalb die Kirche mit ihren markanten Doppeltürmen in die Silhouette der Stadt hineinwuchs. „St. Ludwig wurde als erste Monumentalkirche im Rundbogenstil erbaut“, weiß Thomas, „das bedeutendste Kunstwerk ist ganz hinten ‚Das jüngste Gericht‘ von Peter von Cornelius, das zweitgrößte Altarfrisko der Welt.“ Wirkt St. Ludwig ansonsten in seiner Ausstat-

tung eher nüchtern und schlicht, so kommt unsere nächste Station fünf Radminuten weiter südlich umso schmuckvoller daher: St. Kajetan am Odeonsplatz, den meisten wohl besser bekannt als Theatinerkirche.

**Theatinerkirche aka St. Kajetan:
Alles Fassade?**

„1675 geweiht war sie in Altbayern die erste im Stil des italienischen Hochbarock erbaute Kirche“, weiß Thomas zu erzählen. „Bemerkenswert ist, dass sie außen lange im Rohbau blieb, weil man sich nicht auf die Gestaltung der Vorderfront einigen konnte.“ Erst nach 90 Jahren, 1765, entwarf François de Cuvillies im Rokoko-Stil die vielleicht bekannteste und schönste aller Münchner Kirchenfassaden, die im Sommer immer die prachtvolle Kulisse für das Klassik-Open-Air an der Feldherrnhalle abgibt.

**Alter Peter, Asamkirche
und der Brezenreiter**

Auf unserer Route tauchen wir nun immer mehr in Münchens sakrales Epizentrum ein, streifen und besuchen viele der gut ein Dutzend Kirchen inmitten der Altstadt. Steigen auf den Alten Peter für den Bilderbuchblick über die Dächer der



**1+2
St. Kajetan**
Prächtige Kuppel
hinter einer
ausgesprochen
eleganten
Rokoko-Fassade



Stadt und lassen uns in der Asamkirche überwältigen von der erschlagenden Wucht der spätbarocken Pracht, mit der die Gebrüder Cosmas Damian und Egid Quirin Asam vor bald 300 Jahren den Innenraum bereicherten.

Wir ergründen im Prälat-Miller-Weg das Geheimnis des Deckenfreskos der Heilig-Geist-Kirche, in der Cosmas Damian Asam 1727 eine Breze verewigte. „Eine Hommage an den berühmten Brezenreiter“, erklärt Thomas und erzählt die Geschichte des großherzigen Kaufmanns Burkard Wadler, der im 14. Jahrhundert begann, jedes Jahr nach den Weihnachtstagen am 27. Dezember einen Reiter loszuschicken, der vom Pferd herab 3.000 Brezen an arme und kranke Münchner verteilen sollte – eine Tradition, die bis ins 19. Jahrhundert Bestand hatte.

Frauenkirche: Das Wahrzeichen

Im spätgotischen Dom zu Unserer Lieben Frau, meist Frauenkirche genannt, einem der berühmten Wahrzeichen der Stadt, hören wir die Sage vom Teufelstritt, die es in verschiedenen Varianten gibt. Thomas erzählt die Version, in der der Höllenfürst dem Architekten Jörg von Hals-



3
Asamkirche
 Das Kleinod in der Sendlinger Straße ist offiziell als St.-Johann-Nepomuk-Kirche bekannt

4
Sakrale Messlatte
 Lange galt die Regel: Kein Gebäude in München darf höher sein als die Türme der Frauenkirche, also 98,57 Meter



pach beim Bau der Kirche geholfen habe und im Gegenzug zur Belohnung nach Fertigstellung dessen Seele einkassieren sollte.

Der schlaue Baumeister freilich führte nach der Vollendung des Baus den etwas tumben Teufel an eine Stelle, von der aus keine Fenster zu sehen waren, und schlussfolgerte: Für so einen Pfuscher am Bau gibt's auch keine Seele. Wutentbrannt stampfte der Satan auf und stürmte aus der Kirche, vom Teufel selbst war seither nichts mehr zu sehen, sein Abdruck aber blieb im Kirchenboden als eine altbekannte Attraktion, die Münchner Eltern seit Generationen ihren Kindern zeigen und dabei die Legende erzählen, über die die Kleinen ungläubig staunen.

Zu einer ganz neuen Sehenswürdigkeit führt uns Thomas einige Meter weiter. Neben dem Shop der Kirche geht es über eine schmale Wendeltreppe erst 86 Stufen und dann mit dem Aufzug 80 Meter nach oben, zum höchsten zugänglichen Punkt der Münchner Altstadt: in den neu renovierten und wiedereröffneten Südturm der Frauenkirche. Ein schlichter Raum mit vielen Fenstern und bester Sicht auf den Zwillingsturm gegenüber.



„Die Herz-Jesu-Kirche ist ein gelungener Gegensatz zu den vielen historischen Kirchenbauten, die München zu bieten hat“

Thomas Neumann, Bayern-Botschafter



2

1+4

Herz-Jesu-Kirche

Kubus mit eindrucksvollen Kirchentoren und imposanter Lichtführung

2

Odeonsplatz
Zum Espresso im „Tambosi“ gibt's die Rokoko-Kulisse als Draufgabe

3

Klosterkirche St. Anna
Bayerns erste Rokoko-Kirche steht im Stadtteil Lehel



3

Klosterkirche St. Anna: Rokoko-Star

Zurück Richtung Stadtmitte, ins Lehel, zur recht unauffälligen Klosterkirche St. Anna, die direkt gegenüber der erst später errichteten, viel größeren gleichnamigen Pfarrkirche errichtet wurde. Erbaut wurde die Klosterkirche als Altbayerns erste Rokoko-Kirche zwischen 1727 und 1733, als das Lehel (anders als heute!) eine Armen-Gegend war. Im Inneren finden sich auch hier wieder Artefakte der Asam-Brüder. Im April 1944 wurde das Gotteshaus bei einem Bombenangriff bis auf die Außenmauern zerstört, der Wiederaufbau zog sich bis 1979.

Wer sich wie Thomas noch an Helmut Dietls unvergessene TV-Serie „Münchner Geschichten“ erinnert, der kennt die Szene aus dem legendären „Der lange Weg nach Sacramento“: Als Zorro, Gringo und Zapata vor den Toren der Klosterkirche, der „Mission Santa Anna“, vom Padre einen Teller Suppe spendiert bekamen.

Mariahilfkirche: Unüberhörbar

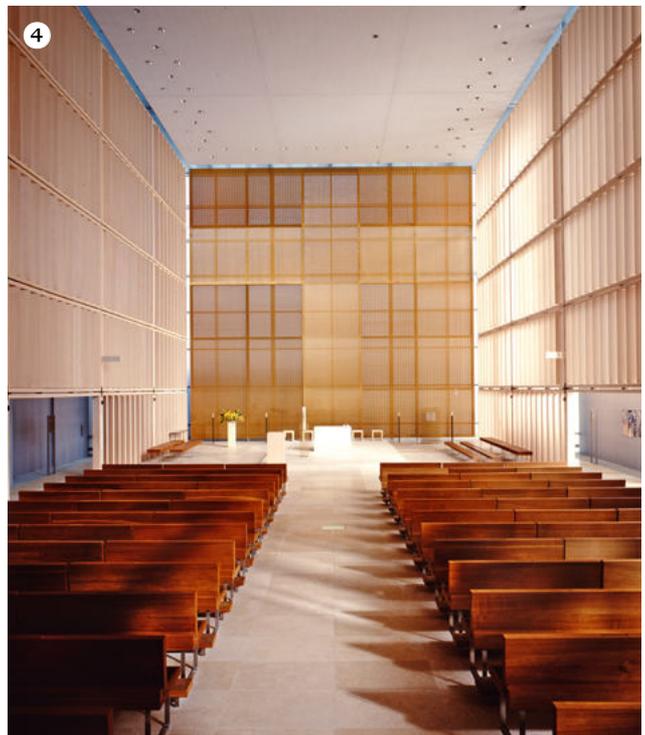
Etwas Appetit befällt auch uns, als sich der Nachmittag schön langsam in seine Spätphase neigt. Zwei Etappenziele stehen aber noch aus, beide jenseits der Isar. Zunächst die Mariahilfkirche,

Ein guter Zeitpunkt für Thomas, um mit der alten Münchner Mär aufzuräumen, der eine Turm sei mit 99 Metern einen Meter niedriger als der andere: Mit 98,45 und 98,57 Metern beträgt der Unterschied nur zwölf Zentimeter.

Herz-Jesu-Kirche: Moderner Rekordhalter

Wir verlassen den Stadtkern und radeln Richtung Neuhausen und Nymphenburg: für einen Abstecher zur Herz-Jesu-Kirche, einem architektonisch spektakulären, im November 2000 geweihten Neubau, der anstelle der im Jahr 1994 bei einem Brand zerstörten Vorgängerkirche errichtet wurde.

Diese Kirche ist ein heller, lichtdurchfluteter Glasquader mit den – ein weiterer sakralbaulicher Rekord der Stadt – weltgrößten Kirchentoren, die sich an besonderen Feiertagen als gewaltige Flügeltür öffnen. Für Thomas „ein moderner Kontrast und meisterhaft gelungener Gegensatz zu den vielen historischen Kirchenbauten, die München zu bieten hat“.



4



1

Heilig Kreuz

Thront über dem früheren Glasscherbenviertel Giesing und findet sich im Logo des Giesinger Bräu wieder

2

Thomas Neumann

Träumt am Ende der langen Tour von Bockbier-Pflanzerl im „Giesinger Bräustüberl“



der Stolz von der Au, in den 1830er-Jahren als erster neugotischer Sakralbau in ganz Deutschland erbaut. Eine Kirche mit einem ganz besonderen Klang, nicht nur wegen der fünf Großglocken, die nach dem Alten Peter die tiefsten Tonlagen der ganzen Stadt haben. Das vor zehn Jahren installierte Carillon ist mit 65 Glocken das größte in Bayern und das drittgrößte der Republik. Das Glockenspiel bringt mittwochs und samstags jeweils um 11 Uhr für mindestens zehn Minuten die Au zum Klingeln.

Pfarrkirche Heilig Kreuz: Giesings Wahrzeichen

Zum Schluss erwartet uns noch die kräftezehrende Königsetappe mit den meisten Höhenmetern: der finale Anstieg auf den Giesinger Berg zur Pfarrkirche Heilig Kreuz. Das Wahrzeichen des ganzen Viertels ist ebenfalls im neugotischen Stil errichtet und beherbergt ein schaurig anmutendes Relikt: die Überreste eines Kruzifixes, bei dem nur noch die verkohlten, an einem Balken angenagelten Füße von Jesus Christus zu sehen sind.

Die Geschichte dieses Kreuzes reicht weit zurück, wie Thomas erzählt. „1463 wurde es vermutlich aus dem Isarwinkel bei einem Hochwasser am Ufer in Untergiesing angeschwemmt“,

berichtet er. „Lange hing es als Heiligtum in einer Herberge in der Krämerstraße, bei einem Fliegerangriff 1944 wurde es schwer beschädigt. Nun fand das historische Stück hier in der Kirche einen würdevollen Platz.“

Das nachdenkliche Ende einer besinnlich eindrucksvollen Tour, die gegenüber im „Bräustüberl“ vom Giesinger Bräu ihren verdienten Ausklang findet: bei einem halben Liter Giesinger Erhellung, Schweinsbraten, Bockbier-Pflanzerl und einem herzhaften Wirtshausbrettl.

Es fällt der Blick auf das Bierglas mit der Giesinger Kirche im Wappen. Über Tegernseer Bergkas und Münchner Obazd'n, über Radi, Schinken, Brot und Kren kommt in einem ruhigen Moment der Rückblick auf die heutige Tour, die sich wie ein Kreis schloss: von Heilig Kreuz am Morgen in Fröttmaning zu Heilig Kreuz am Abend in Giesing. Und die Erkenntnis, dass wir, ohne es beabsichtigt zu haben, von einer der in Sachen Meereshöhe am tiefsten verorteten Münchner Kirchen unseren Weg fanden zum Gottesbau mit der am höchsten gelegenen Kirchturmspitze der ganzen Stadt. Ein Tag, an dem wir dem Himmel immer näher kamen. ■



In der Weihnachtsbäckerei – Bayern-Botschafter Arnd Erbel führt in zwölfter Generation die Backstube Erbel, einen im Jahre 1680 gegründeten Familienbetrieb. Nach traditionellen Rezepten zaubert er bayerische Produkte und bringt auf den Tisch, was bereits vor mehr als 250 Jahren leidenschaftlich verzehrt wurde. Hier sein Rezept für Elisenlebkuchen



Köstliche *Elisenlebkuchen*

① — Für den Teig

8	Eiweiß (von Eiern der Größe L, etwa 250 g)
450 g	Zucker
50 g	Honig
1 Msp	Salz
5 g	gesiebtes Hirschhornsalz
150 g	sehr fein gehacktes Orangeat und Zitronat
50 g	Marzipan
350 g	fein gemahlene Haselnüsse
125 g	grob gemahlene Mandeln (leicht angeröstet)

125 g	Weizen- oder Dinkelmehl
20 g	Lebkuchengewürz
40	runde Oblaten (70 Millimeter Durchmesser) Geschälte, halbierte Mandeln zum Verzieren Backpapier fürs Blech

② — Für die Glasuren

2	Eiweiß (etwa 50 g)
120 g	gesiebter Puderzucker
200–300 g	hochwertige Schokolade

① — Lebkuchen

① Eiweiß, Zucker, Honig und Salz mit dem Rührgerät zu steifem Schnee schlagen. ② Orangeat, Zitronat und Marzipan zu einer Paste vermischen. Die Paste unter den Eischnee rühren. ③ Das Hirschhornsalz mit dem Mehl versieben, dann Haselnüsse, geröstete Mandeln und Lebkuchengewürz trocken gut durchmischen. Von Hand unter die Eischneemasse rühren.



Tipp von Profi Arnd!

Einen Lebkuchen zur **Probe backen**. Läuft dieser von der Oblate, dann den Lebkuchen lieber noch einige Stunden länger trocknen und die Backprobe dann wiederholen.



② — Für die beiden Glasuren

① Für die Schoko-Glasur Schokolade in kleine Stücke brechen und in eine Metallschüssel geben. Einen Topf Wasser kochen und vom Herd nehmen. Anschließend die Schüssel mit der Schokolade vorsichtig in das Wasserbad stellen, ohne dass Wasser in die Schüssel läuft. Ab und zu umrühren. Nach rund 10 Minuten die geschmolzene Schokolade auf die Hälfte der Lebkuchen streichen.

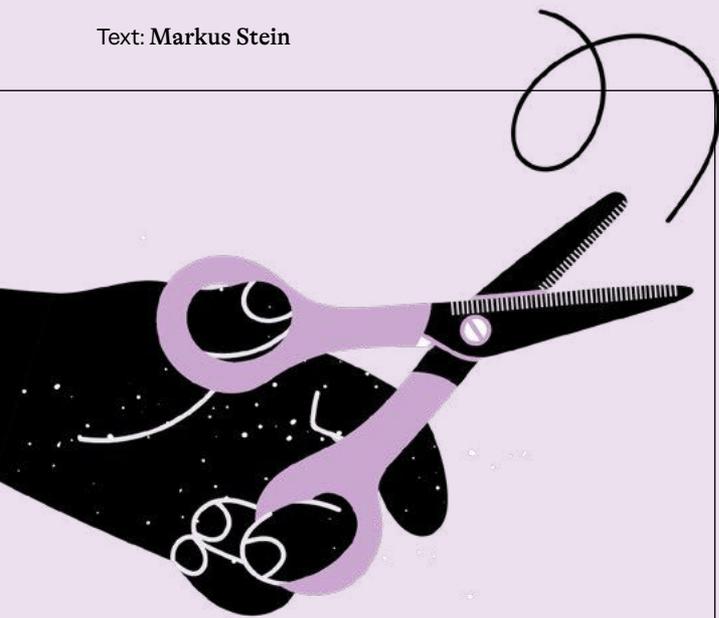
④ Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Die fertige Masse mit einem angefeuchteten Messer auf die Oblaten streichen. Die Lebkuchen mit den Mandelhälften verziern und aufs Blech legen. An einem warmen, trockenen Ort etwa acht Stunden antrocknen lassen. ⑤ Den Backofen auf 210 °C vorheizen und die Lebkuchen ungefähr 10 Minuten backen. Lebkuchen am besten mit dem Papier vom Blech ziehen, damit sie schneller abkühlen.



② Für die helle Glasur Eiweiß und Puderzucker zu einem glatten, flüssigen Guss verrühren. Die restlichen Lebkuchen noch offen heiß sehr dünn mit der Glasur bepinseln. Gut trocknen lassen und zum Aufbewahren in Dosen schichten.

Gscheidhaferl — *Kuriose, komische und spannende Fakten aus und über Bayern.* *Für den nächsten Wirtshaus-Plausch nach dem Motto „Wusstet ihr eigentlich, ...“*

Text: Markus Stein



... dass in Bayern das größte Friseurmuseum der Welt steht?

Waschen, schneiden, legen! 20.000 Exponate bieten in „Herr Zopf’s Friseurmuseum“ in Neu-Ulm spannende Blicke ins Friseurhandwerk. Es ist das weltweit größte Friseurmuseum der Welt. Jeder Raum zeigt Überraschendes, Skurriles und Faszinierendes. Highlights sind etwa ein über 100 Jahre alter Haarföhn, eine der ersten Dauerwellen-Maschinen oder der denkmalgeschützte Dresdner „Salon Harand“, in dem sich Kintopp-Ikonen à la Heinz Rühmann oder Theo Lingen ihre „Haare schön machen“ ließen. Nicht zu vergessen eine Haarschneide-Maschine aus den 1950er-Jahren, mit der Elvis himself die Tolle gestylt wurde! Gründer und Namensgeber des Museums war der Friseur und Hobby-Historiker Heinz Zopf. Das Museum befindet sich auf dem Gelände der Deutschen Friseurakademie.

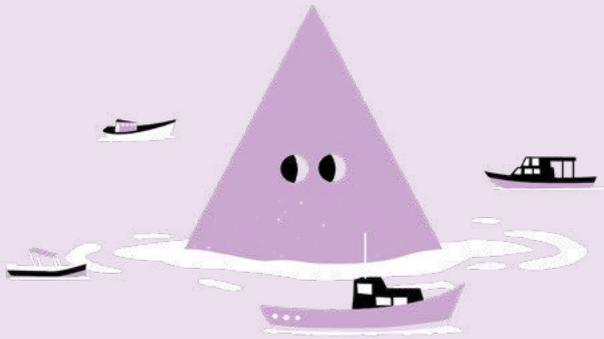
herr-zopfs-friseurmuseum.de

... dass der aufrechte Gang im Allgäu erfunden wurde?

Mensch, Udo – bist du das Bindeglied zwischen Menschenaffe und Mensch? Ein Forscherteam um Professorin Dr. Madelaine Böhme, Uni Tübingen, machte 2016 in einer Tongrube bei Pforzen im Ostallgäu einen sensationellen Fund: Knochen von Menschenaffen, die vor knapp 12 Millionen Jahren hier gelebt haben. Pate für den Spitznamen „Udo“ stand Udo Lindenberg. Denn er feierte am Tag, als ein entscheidendes Knochenstück eines männlichen Tiers entdeckt wurde, seinen 70. Geburtstag. Die Paläoanthropologen vermuten, dass „Udo“ (wissenschaftlicher Name: *Danuvius guggemosi*) etwa einen Meter groß und 30 Kilogramm schwer war. Auch lässt der Knochenbau darauf schließen, dass er aufrecht auf zwei Beinen laufen konnte. Da vergleichbare Funde aus Afrika nur halb so alt sind wie der in Pforzen, könnte Mitteleuropa eine besondere Rolle in der menschlichen Evolution gespielt haben, so die Forscher. Der Gang des heutigen Menschen könnte also im Allgäu entstanden sein!

udo.pforzen.de





... wo das größte aktive Flussdelta Bayerns liegt?

Mit einer Größe von 375 Hektar – das entspricht der Fläche von über 500 Fußballfeldern – ist die Mündung der Tiroler Achen in den Chiemsee das größte Flussdelta Bayerns. Die Naturlandschaft mit faszinierender Biotopvielfalt ist einzigartig in Mitteleuropa. Die Tiroler Ache, ein Gebirgsfluss, hat ihren Ursprung in den Kitzbüheler Alpen, bahnt sich in einer Schlucht bei Schleching, dem „Entenloch“, den Weg durch die Berge und fließt bei Grabenstätt in den Chiemsee. Dabei lagert sie im Mündungsgebiet Kies, Sand und Schwebstoffe ab. Pflanzen besiedeln nach und nach das neu entstehende Terrain. So wächst das Delta permanent, etwa um einen Hektar pro Jahr. Nach Schätzungen könnte in 8.000 Jahren das Delta den See komplett erobern und der Chiemsee sein Ende gefunden haben ...
cbiemsee-alpenland.de

... dass es in Bayern eine Gemeinde mit fünfzig Ortsteilen gibt?

Die oberbayerische Gemeinde Rudelzhausen liegt im Donau-Isar-Hügelland nördlich von Freising. Sie zählt nur 3.300 Einwohner, hat aber fünfzig Ortsteile! Im Jahr 1978 zusammengefasst, sind sie von unterschiedlichem Siedlungstyp und entweder Einöde, Weiler, Dorf oder Pfarrdorf (Sitz einer Pfarrei und meist größer als ein einfaches Dorf). Die Namen reichen – nur um die schönsten zu nennen – von Agstall und Aich über Einzelhausen und Kleinbirnfeld, Nieder-, Oberhinzing und Notzenhausen bis zu Pimmerdorf, Pumpernudl, Rudelzhausen und zuletzt Winklmann. Das Dorf Rudelzhausen selbst ist von stolzem Alter. Es wurde urkundlich erstmals 778 als Hrodolfeshusir erwähnt.

... dass in Bayern doch eine Magnetschwebebahn fährt!

Die „Mit dem Transrapid in zehn Minuten an den Flughafen“-Rede des ehemaligen Bayerischen Ministerpräsidenten Edmund Stoiber ist Kult. Doch bekanntlich fährt bis heute keine Magnetschwebebahn in Bayern. Wirklich nicht? Weit gefehlt: Im oberpfälzischen Sengenthal schwebt seit 2021 das TSB Cargo System der Firma Max Bögl über eine 860 Meter lange Teststrecke. Das „Transport System Bögl“ soll einmal unter anderem zur Verteilung von Containern, zum Beispiel in Hafenterminals, dienen. Es eignet sich laut Unternehmen aber auch für den Personennahverkehr.

max-boegl.de



... welches Bayerns höchstgelegene Stadt ist?

Ganz oben und ganz schön alt ist Füssen im Ostallgäu. Die 20.000-Einwohner-Stadt liegt auf 808 Meter Höhe und ist damit Spitzenreiter in Bayern. Ihre Ursprünge reichen zurück bis in die Römerzeit, ist Füssen doch an der von Norditalien nach Augsburg führenden Via Claudia Augusta entstanden, die Kaiser Claudius um 50 nach Christus hat anlegen lassen. Im Osten von Füssen erheben sich die Ammergauer, im Süden die Lechtaler Alpen, im Westen zieht der Weißensee Besucher an, im Norden der Forggensee. Durchflossen wird die Stadt vom Lech, der im Vorarlberger Lechquellengebirge entspringt. Heute ist Füssen ein beliebter Urlaubs- und Kurort und markiert das südliche Ende der Romantischen Straße.

fuessen.de



Neuschwanstein

Königliche Weitwurfdüse

Text: Florian Kinast Fotos: Thomas Linkel

70 Millionen Besucher hinterließen Spuren. Deshalb braucht Schloss Neuschwanstein eine Mammut-Sanierung.
Beim Rundgang sprachen wir mit Bauleitern und Restauratoren über die Arbeit in 93 Räumen, an 2.329 Objekten sowie 664 Fenstern und Türen, über Siedegrenzbenzine, Sauberlaufflächen und vorgeföhnte Besucher

D

Der Drache musste ordentlich Federn lassen. An den Flügeln ist die Farbe abgeblättert, am ganzen Körper schimmert punktuell der Wandputz durch. Kleine Wunden, Narben aus eineinhalb Jahrhunderten. Durchlöchert wirken die bröseligen Weinblätter daneben, die sich in ihrer geschwungenen Ornamentik nach oben ranken, vergilbt und verdorrt wie im Spätherbst nach einem viel zu trockenen Sommer. Ebenfalls sichtbar: Darüber am Zahnfries hat die Zeit genagt.

Ramona Proske sitzt viereinhalb Meter über dem Boden des königlichen Arbeitszimmers, direkt neben der Wandkunst mit Fauna, Flora, Fabelwesen. Seit Wochen bessert sie akribisch die alten abgebröckelten Stellen mit angerührten Trockenpigmenten aus ihrem Farbkasten aus. Die Palette der Farbtöne reicht von erdfarbenen Ocker- und Umbra-Tönen über grünes Chromoxid bis hin zu Ultramarinblau.

All das bekommt die Besuchergruppe nicht mit, die sich unter dem Gerüst, auf dem Ramona arbeitet, aus der Tropfsteingrotte Richtung Sängersaal schiebt. Wortfetzen des Schlossführers dringen nach oben, zweimal fällt der Name Ludwig und immer wieder Begriffe wie exzentrisch, eigenwillig, Einzelgänger. Dann ist es wieder still. Bis zur nächsten Tour, in fünf Minuten.

Neuschwanstein ist eine der weltweit bekanntesten Touristenattraktionen Deutschlands – und momentan eine gewaltige Baustelle. 153 Jahre nach der Grundsteinlegung erlebt das Schloss von Ludwig II. für 20 Millionen Euro die größte Sanierung seiner Geschichte.



1 + 2

Ganz schön bunt

Restauratorin Ramona Proske (Foto Seite 73) rührt aus diesen Trockenpigmenten die jeweils passenden Töne zur Ausbesserung der Wandgemälde im königlichen Arbeitszimmer zusammen

3

Bitte kein Hochglanz!

Bei der Renovierung von bemalten Flächen geht es nicht um die Wiederherstellung des Neuzustands, sondern lediglich um die Beseitigung von Schäden und um dauerhaften Schutz der Farbsubstanz und Oberflächen

355 Möbel, 65 Gemälde und 664 Fenster

Wie umfangreich die Arbeiten sind, zeigen schon die schieren Zahlen. Zu restaurieren sind unter anderem 2.329 Objekte sowie 93 Räume mit 184 Wand- und Deckenfassungen. Dazu 65 Gemälde, 355 Möbel, alle 664 Fenster und Außentüren, nicht zu vergessen die 315 Einzelelemente aus Eiche, Kiefer, Fichte. Das ist eine Menge Holz.

Dass das in die Jahre gekommene Neuschwanstein in so einem Zustand ist, dass es allerorten zwickt und zwackt, wackelt und bröseln, lag und liegt vor allem an den Besuchermassen. Sechs Wochen nach dem Tod von „Kini“ Ludwig II. 1886 strömten die ersten Schaulustigen ins Schloss, bis heute waren es insgesamt mehr als 70 Millionen. In der Hochphase vor Pandemiezeiten kamen 1,5 Millionen Besucher pro Jahr.

Schweiß, Fasern und Streusalzreste

Alle drei bis fünf Minuten schob sich eine Gruppe von sechzig Menschen durch die Säle und Gemächer des Schlosses. Die Besucher brachten nicht nur viel Geld, sondern sie hinterließen auch Kleidungsfasern, Hautschuppen und mit Atemluft und Schweiß eine Menge Feuchtigkeit im Schloss. All dies setzte mit den Jahrzehnten der Bausubstanz und den Kunstwerken massiv zu.

Schlimmer noch ist es bei Regen und Schnee, Nässe und Dreck, Matsch und Streusalz. Selbst an diesem entrückt erhabenen und so würdevollen Schloss perlt das nicht einfach so ab.

Deswegen haben sie schon im Eingangsbereich nachgeholfen. Heiko Oehme zeigt auf die sogenannten Sauberlaufflächen, die sie ausgelegt haben: große Abstreifer, an denen Steine und Schmutz hängen bleiben, noch bevor die Besucher die königlichen Gemächer erreichen.

Als einer der zuständigen Baureferenten ist Oehme ein Insider des Mega-Projekts. Er weiß um die Bedeutung der installierten Lüftungsanlagen auf dem Weg zur Ausgabe der Audio-Guides vor dem Start der Tour: „Das hilft“, sagt Oehme, „um die Kleidung der Besucher schon etwas vorzuföhnen.“ Damit sie halbwegs sauber und trocken sind, bevor sie beim König zu Gast sind.

Vor keiner Überraschung sicher

Beim Einbau von technischen Neuerungen sei vieles gut planbar gewesen, erzählt Oehme. „Bei der Sichtung der Baubestands hingegen wurden wir oft kalt erwischt.“ Ob angesammeltes Wasser, das man unvermittelt hinter alten Säulen entdeckte, oder bis dato unentdeckte morsche Holzbalken



4

Premium-Lage

Blick vom Schlossbalkon auf den Alpsee und das Schloss Hohenschwangau, wo Ludwig seine Kindheit verbrachte. Zum Standort sagte er: „Der Punkt ist einer der schönsten, die zu finden sind“

5

Der Thronsaal

Das Herzstück des byzantinisch geprägten Prunkraums bildet der vier Meter hohe und 1.000 Kilogramm schwere Kronleuchter. Nie stand ein Thron auf der Empore aus Carrara-Marmor





unter bunten Terrazzo-Fliesen. „Es gab vieles, womit wir nicht gerechnet hatten“, sagt er. „Man findet ein Überraschungsei nach dem anderen.“

Deutlich sichtbar waren von Anfang an die Schäden im Treppenhaus. Von „runtergenudelten Wandflächen“ spricht Oehme. Er deutet auf die Schäden an den roten und grünen Malereien. Dort ist keine Farbe mehr zu sehen, sondern nur noch der Putz. Ursache? Kleidung, Taschen und Rucksäcke, die vieltausendfach beim Gang über die Stufen nach oben und unten die bemalten Mauern entlangrieben. Deshalb haben sie den Handlauf zum Festhalten um einige Zentimeter weiter von der Wand weg montiert.

Der 1.000-Kilo-Kronleuchter

Oehme führt hinauf in den nach fünf Jahren Arbeit fertig restaurierten Thronsaal. Der überaus imposante Prunkraum bildet das Herzstück des Schlosses. Das zentrale Meisterwerk? Der eine Tonne schwere, vier Meter hohe Messingleuchter in der Form einer byzantinischen Krone, mit 96 Kerzen, durchsetzt mit böhmischem Buntglas.

Um den Restauratoren die Arbeit zu erleichtern, die Schäden auszubessern und das Metall vom angesammelten Schmutz zu reinigen, wurde der Lüster über eine schon zu Ludwigs Zeiten in der Kuppel eingebaute Kurbelkonstruktion zu Boden gelassen und mit Spanholzplatten eingehaust. Dort gewährten in die Verschalung eingelassene Acrylglasplatten Besuchern spannende Einblicke.

Die Arbeit der Experten am Leuchter, sagt Oehme, sei in all den Monaten eine fast noch grö-

ßere Attraktion gewesen als der Thronsaal selbst, in dem unter anderem die Bildnisse der zwölf Apostel und sechs heiliggesprochener Könige zu sehen sind sowie eine Treppe aus weißem Carrara-Marmor. Aber kein Thron ...

Weitwurfdüsen für gute Luft

Etwas versteckt rechts neben der Apsis sind in gut zehn Meter Höhe die neuen, metallisch glänzenden Weitwurfdüsen, so der Fachterminus für die lautlosen Anlagen zur effektiven Belüftung hoher Räume und großer Säle, angebracht. Demnächst sollen die Aluminiumquader noch eingefärbt werden. Damit sie sich ins Gesamtensemble einfügen und nicht so auffallen.

Am Thronsaal lassen sich die Komplexität und die künstlerische Gratwanderung der Sanierungsarbeit exemplarisch ablesen. Denn wie Oehme betont, geht es „gar nicht darum, Neuschwanstein in neuem Glanz erstrahlen zu lassen“, weshalb er an diesem Tag gleich mehrmals darum bittet, diese plakative und im Zusammenhang mit der Restaurierung von Medien gern benutzte Formulierung bloß nicht zu verwenden.

Kanten und Macken statt Disney-Beauty

„Wir wollen das Schloss nicht in den Zustand und das Aussehen der 1880er-Jahre bringen, sondern nur die von außen bedingten Schäden beseitigen. Die natürlichen Spuren des Alterungsprozesses wollen wir bewahren.“

Neuschwanstein solle sich eben nicht als das aufgehübschte, makellose Disney-Schloss her-

1
Thronsaal-Kuppel
Die Verzierung mit einem Sternenhimmel wurde beim Bau unter hohem Zeitdruck ausgeführt

2
Projektleiter Heiko Oehme
„Es geht nicht darum, Neuschwanstein in neuem Glanz erstrahlen zu lassen“

3
Vierecktturm
45 Meter hoch und mit einer aussichtsreichen umlaufenden Plattform



*„Oh, es ist
notwendig, sich
solche Paradiese zu
schaffen (...), wo
man auf einige Zeit,
die schauderhafte
Zeit, in der wir
leben, vergessen
kann“*

König Ludwig II.

Bauherr von Schloss Neuschwanstein



Sponsored Story

Mitmach-Museum für Nachhaltigkeit und Klimaschutz

Das neue NAWAREUM lockt ab 2023 Besuchende jeden Alters mit Natur, Technik und spannenden Zukunftsthemen ins niederbayerische Straubing.

Ob beim Citytrip nach Regensburg, beim Familienurlaub im Bayerischen Wald oder während einer Tour auf dem Donauradweg: An einem Abstecher ins NAWAREUM – der Name steht für „Nachwachsende Rohstoffe und regenerative Energien im Museum“ – sollte kein Weg mehr vorbeiführen.

Hinter der modernen Fassade des Holzbaus inmitten der Straubinger Altstadt wartet eine Mischung aus Kunstwerken und Spielen, Natur und Technik, Wissen und Inspiration. Es gibt viel zu lernen: über das Leben auf der Erde, Ernährung, Pflanzen, Energieformen, nachhaltige Materialien und einiges mehr.

Dabei können Besuchende unterschiedliche Wasserkraft-Turbinen ausprobieren und Windräder antreiben oder im Team an einem Multimedia-Spieltisch eine Insel mit erneuerbaren Energien versorgen. So stehen Neugier, Erlebnis und



Experimentierfreude im Vordergrund. Das Gebäude selbst dient ebenfalls als Anschauungsobjekt und zeigt, wie nachhaltiges Bauen gelingen kann.

Für Kinder und Erwachsene gibt es Stationen zum Ausprobieren und Entdecken. Als krönender Abschluss des Ausstellungsbesuchs erwartet Gäste eine rasante Partie auf der hölzernen Rutsche. Bei schönem Wetter lädt zusätzlich der museumseigene Garten zum Verweilen und Erforschen von nachwachsenden Rohstoffen und Nutzpflanzen ein. Mehr Infos unter nawareum.de



1
Projektrestaurator Stephan Wolf
 kümmert sich um „polychrome
 architekturgebundene Fassungen,
 Stuck, Naturstein, baugebundenes Metall
 und Malereien“

2
Werkzeug für Wandgemälde
 Für jeden Zweck gibt es passende
 Klingen, Skalpelle, Schaber, Spatel,
 Schwämme und Pinsel

ausputzen, als das es viele Touristen gerne sehen wollen. Es solle ein Schloss sein mit Ecken und Macken, mit Fehlern und Falten. Es gehe eben um Restaurierung und keinesfalls um eine Art Schönheits-Chirurgie. Man dürfe Neuschwanstein das lange Leben ruhig ansehen.

Flecken am Sternenhimmel

Bestes Beispiel ist der fleckige Sternenhimmel an der Decke des Thronsaals. Eine Überlegung hätte sein können, die zahlreichen, deutlich erkennbaren schwarzen Stellen an der nachtblauen Farbe kurzerhand zu retuschieren und gründlich auszugleichen.

Doch die Projektleiter begaben sich auf Recherche und stöberten in Archiven nach alten Fotografien aus der Zeit kurz nach Ludwigs Tod – und entdeckten dort, dass die dunklen Schatten schon damals zu sehen waren.

Immer tiefer gruben sich die Experten in die Materie und kamen zu dem Ergebnis, dass der König mit großer Ungeduld darauf gedrängt hatte, den Himmel schnellstmöglich fertigzustellen, weshalb die Flecken durch chemische Prozesse bereits bald nach dem überhasteten Auftragen der Farbe entstanden.

„So ist die Fleckigkeit ein historisches Zeitzeugnis für die Eile, mit der Ludwig die Vollen- dung des Saals vorantrieb“, sagt Oehme. „Etwas, was wir im Nachhinein nicht beschönigen wollten.“ Wer mag, kann das angedüsterte Himmelszelt ja auch symbolisch sehen. Für die dunklen Wolken, die für den König am hellen Firmament

Neuschwan- stein im 360-Grad- Panorama



QR-Code scannen,
 um das 360°-Foto
 des Thronsaals
 anzusehen

bereits aufzogen, bevor sie ihn für verrückt erklärten und sein Leben am 13. Juni 1886 im Starnberger See ein Ende fand.

Mit Eintrübungen an Kunstwerken beschäftigt sich auf Schloss Neuschwanstein auch Stephan Wolf, selbst gelernter Kirchenmaler und inzwischen im Restaurierungszentrum der Bayerischen Schlösserverwaltung als Leiter des Fachbereichs 5 tätig. Der umfasst polychrome architekturgebundene Fassungen, Stuck, Naturstein, baugebundenes Metall, Malereien. Kurzum: die gesamte Wandrestaurierung.

Kaputtgeputzt

Wolf erzählt, dass nicht nur die Masse an Besuchern für das Schloss schwer zu verkraften war, sondern auch die jahrzehntelange Behandlungsmethodik bei der Instandhaltung. Was da schief lief, erläutert er uns an den Eichenvertäfelungen neben dem Sängersaal im vierten Stock.

Über Jahrzehnte habe das Personal das Holz mit feuchten Öltüchern gesäubert, sagt Wolf. „Funktionierte auf den ersten Blick ganz gut, dummerweise trocknete das Öl nicht, band dafür Staub und Schmutz. So wurde der Fettbelag mit den Jahren immer dicker.“ Die große Kunst sei nun das filigrane Entfernen der Schmierschicht mit sogenannten Siedegrenzbenzinen.

Man arbeite dabei mit möglichst schwach reagierenden Mitteln. Dadurch soll verhindert werden, dass neben dem Schmodder auch die Original-Holzschicht angegriffen wird. Nur wenn das gar nicht helfe, so Wolf, sollte man zu den schärferen



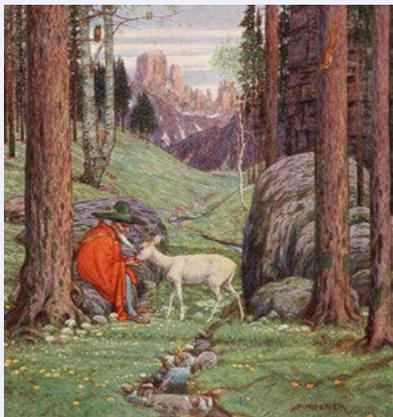
Allgäuer Städte und ihre außergewöhnlichen Schätze

Gandalf, Momo und das Jesukind

Das Allgäu ist nicht nur grandiose Alpenlandschaft: In den historischen Städten liegen Schätze verborgen, die überraschen. So ist beispielsweise das älteste Jesukind der Welt ein kleiner Allgäuer.

Spannende Geschichte: Die 8,5 Zentimeter große Jesus-Holzfigur wurde vor mehr als 700 Jahren in einem Kloster in Leutkirch geschnitzt, fand den Weg ins Kloster nach Mindelheim und schließlich ins dortige Krippenmuseum. Erst bei Restaurierungsarbeiten wurde ihr wahres Alter entdeckt. Heute ist das Jesukind von unschätzbarem Wert und Zentrum des neu gestalteten, prämierten Krippenmuseums.

Bereits 1618 stellten die Jesuiten in Mindelheim die erste Krippe auf. Noch heute kann man die kindsgroßen Barockfiguren zur Weihnachtszeit in der Jesuitenkirche bewundern. Sie zeigen, wie man die Welt vor 400 Jahren kannte oder sich vorstellte. Denn ein Krippenbauer musste Fantasie mitbringen, wenn er einen Elefanten oder ein Kamel bastelte – hatte er diese Tiere doch nie leibhaftig gesehen...



Gandalfs Vorbild kommt aus Memmingen

Wenige Kilometer westlich, in Memmingen, überrascht das Werk des Malers Josef Madlener (1881–1967). Seine Darstellung des Weihnachtsgeschehens hat Generationen geprägt. Ihn faszinierte aber auch die heimische Bergwelt samt Tieren und Hirten. Als Postkarten gingen diese Motive in alle Welt. Und erreichten J.R.R. Tolkien, der den „Berggeist“ sah – und zu seinem berühmten Gandalf machte. Wie wichtig für Tolkien das Motiv war, zeigt sein Vermerk auf dem Umschlag „Origin of Gandalf“. Madleners Werk ist in der MEWO Kunsthalle Memmingen verwahrt.

Momo und Otl Aicher in Isny

Der zeitgenössische Künstler Friedrich Hechelmann ist vielen durch die Illustration von Michael Endes „Momo“ bekannt. Hechelmann lebt im Schloss Isny. Auch Otl Aicher, einer der bedeutendsten Grafikdesigner Deutschlands, wirkte in Isny. Sein Schaffen wird ab April im eigens konzipierten aicher-magazin zu sehen sein.

Von Kopf bis Fuß – Mode aus Lindenberg und Immenstadt

Der Matelot, ein kecker Strohhut, war um 1900 ein Symbol für Freiheit und Freizeit. Welche Bedeutung der Hut einst hatte sowie die Hutmode der vergangenen Jahrhunderte, das zeigt das

Deutsche Hutmuseum Lindenberg. Die Ausstellung mit einer Fülle an Hüten lädt zum launigen Ausprobieren.

Auch die vom Kopf weit entfernten Körperregionen werden im Allgäu in Szene gesetzt: Millionen Strümpfe und Nylonstrumpfhosen der Firma Kunert wurden in Immenstadt gefertigt. Die mit der Stadt verbundene Erfolgsgeschichte zeigt das Museum Hofmühle. Und aus dem Kunert-Werkverkauf ist heute das Alpsee Outlet geworden, wo sich nicht nur Strumpfhosen erstehen lassen. Mehr Infos über staedte.allgaeu.de



Allgäu schmecken

Kässpatzen, Krautkrapfen, Geschwollene und Seelen, Bergkäse und Weißblacker: Sie gehören zu den bevorzugten Gerichten von Kult-Kommissar Kluftinger. Wo man sie am besten genießt, finden Sie unter

kulinarik.allgaeu.de



Lösungstinkturen greifen. Das kleine Einmaleins der Holzrestaurierung!

Wolf führt noch einmal über die verschiedenen Etagen. Dabei spricht er von 5.450 Quadratmetern Wandfläche, die es in allen Räumen zu bearbeiten gilt. Von Methylcellulosederivaten, die auch im Tapetenkleister enthalten sind, wasserlösliche Mischungen aus Trockenpigmenten, die Ramona Proske bei ihren Drachen aufträgt. Von abgebrochenen Metallteilen an Kandelabern, von abgebrochenen Fingern an den Figuren im Sängersaal, von Rissen an den blauen Lapislazulisäulen durch die UV-Einstrahlung der Sonne. Und von den Vogeleckkrementen, die sie von den Kunstwerken immer wieder mit Wattestäbchen vorsichtig entfernen müssen: Wenn man früher lüftete, dann flatterten schon auch mal die Tauben rein.

Arbeiten im laufenden Betrieb

Die allergrößte Schwierigkeit? Das sei bei allem Mythos um den Ort Neuschwanstein aus der Sicht des Projektmanagers gar nicht das Objekt selbst. „Es handelt sich eben um Kunst aus dem 19. Jahrhundert“, sagt Wolf beim Abschied, eher

1
**Marienbrücke aka
 Pöllatbrücke**
 1866 ließ Ludwig II. den
 hölzernen Reitersteg
 durch eine Eisen-
 konstruktion ersetzen

Routine also. Die große Herausforderung sei der Vollzug im laufenden Betrieb, auch wenn derzeit alle fünf Minuten „nur“ maximal 35 Besucher pro Tour durchrauschen.

Neuschwanstein für die Zeit der Restaurierung komplett zu schließen, würde die Arbeit wesentlich erleichtern. Andererseits entgingen der Schloßserverwaltung immense Beträge an Eintrittsgeldern – pro Stunde rund 5.000 Euro.

Und wenn alles fertig ist?

Wie sie nach der Komplettrestaurierung verfahren, ob sie wieder auf sechzig Besucher pro Tour erhöhen, ob sie bei 35 bleiben, ob sie eine Lösung dazwischen finden, das ist noch offen.

Klar ist auch: je mehr Besucher, desto mehr Einnahmen, aber auch umso höher die Belastung für das Bauwerk und das Kunstensemble. Ein schwieriger Spagat.

Bis Frühjahr 2024 soll die Sanierung fertig sein, im Moment liegen sie gut in der Zeit. Aber sie finden garantiert noch viele Überraschungseier. ■

[neuschwanstein.de](https://www.neuschwanstein.de)

Familien Museen Allgäu

Römer, Kühe, Hüte und ganz viel Interaktivität!

Das Allgäu ist bekannt für familienfreundliche Urlaubsangebote. Jetzt haben sich fünfzehn ganz unterschiedliche Allgäuer Museen zusammengeschlossen. Was alle „Familien Museen Allgäu“ eint: Es gibt überall Mitmach-Führungen und spannende, speziell für Kinder, Jugendliche und Familien konzipierte Angebote.

In einem überlebensgroßen Modell das Innere einer Kuh betreten im Bergbauernmuseum in Immenstadt, Hüte anprobieren im Hutmuseum in Lindenberg oder spielen wie die Römer im Archäologischen Park in Kempten – diese Museen im Allgäu machen richtig Spaß, egal ob im Urlaub oder beim Tagesausflug, im Winter oder im Sommer, bei Regenwetter oder Sonnenschein! Zumal die besonderen Ausstellungen alle in der wunderschönen Allgäuer Landschaft oder in mittelalterlichen Altstädten eingebettet sind.

Petra Weber, Leiterin des Stadtmuseums Kaufbeuren: „Kinder und Familien sind in unseren Häusern besonders herzlich willkommen. Kinderpfade

und Mitmach-Stationen laden zu spannenden Rundgängen durch die Ausstellungen ein. Es können Rätsel gelöst und interaktive Stationen ausprobiert werden.“

Besonders stolz ist Petra Weber darauf, dass es im Stadtmuseum Kaufbeuren sogar einen eigenen Kinderpfad mit interaktiven Stationen gibt. Beim Rundgang durch die Reichsstadt mit dem „Stadtführer Franz Xaver Pöppel“ erkunden Kinder auf eigene Faust Kaufbeuren und entdecken, wie die Stadt im 18. Jahrhundert ausgesehen hat. Wer noch im Dezember kommt, kann jeden Donnerstag das Advents-Atelier erleben: kreatives, weihnachtliches Gestalten nur für Kinder.



Petra Weber: „Alle Häuser bieten ein umfangreiches Programm mit Führungen, Workshops und kreativen Angeboten für Jung und Alt an. Nicht wenige der ‚Familien Museen Allgäu‘ zeigen in regelmäßigen Abständen Mitmach-Ausstellungen für Kinder. Dabei werden die Kleinen, was uns ganz besonders wichtig ist, zum ‚Begreifen‘ eingeladen.“

So basteln Kinder im „Isergebirgs Museum Neugablonz“ mit Künstlern Modeschmuck, erleben in Obergünzburg im Südsee-Museum mit Schatzkarte und Flaschenpost Abenteuer oder erproben im Kempten-Museum ihre Sinne an Aktiv-Stationen, die zum Riechen, Fühlen, Hören und Ausprobieren einladen. In welchem Museum auch immer, Spaß ist auf jeden Fall garantiert!

Mehr Infos unter
familien-museen-allgaeu.de
📷 [familien.museen.allgaeu](https://www.instagram.com/familien.museen.allgaeu)





Rothenfels am Main

Maximal Mini



Text und Fotos: Dietmar Denger

Wie ist sie so, die kleinste Stadt Bayerns?
*Unterwegs zu divenhaften Landschaftsgärtnern,
Mordfällen im Rübenkeller und Pop-Art
im Tante-Emma-Laden*



W

Wer sich beeilt, ist in drei Minuten durch mit der Citytour – zu Fuß! Diese Zeit wäre wahrscheinlich sogar mit Gipsbein zu schaffen. Auf der alten Hauptstraße vorbei an den Fachwerkfassaden mit viel Patina und Weinbewuchs, den hübschen Erkern und alten Zunftschildern. Linker Hand die Stadtbibliothek in der Telefonzelle, dann das Rathaus aus dem 16. Jahrhundert, recht niedlich anzuschauen. Der winzige Getränkemarkt am Ortsende sorgt für Erfrischendes.

Rothenfels am Main wäre der Traum chinesischer Bustouristen: ein Städtetrip in der Garzeit für ein weich gekochtes Ei! Nur wäre dann die Ruhe passé. Apropos Ruhe: Ist heute Feier-

tag? Kein Auto ist zu sehen auf dem Kopfsteinpflaster. Ein älterer Herr fährt mit dem Fahrrad vorbei und wünscht freundlich Guten Morgen.

Es lohnt sich aber, etwas genauer hinzuschauen in der kleinsten Stadt Bayerns. Ein paar Meter die Treppe hinauf, vorbei an einem alten Steinbrunnen, hat die enge Obere Gasse fast mediterranes Flair, mit Pflanzen vor den Haustüren und Marmorbüsten. Sogar ein Strandkorb steht da.

Rothenfels ist in die Höhe gebaut, klebt äußerst hübsch am Nordhang des Main-Tals. An diesem Morgen ist das erst mal nur zu erahnen. Allmählich lichtet sich der Morgennebel. Und die Burg Rothenfels taucht auf. 1150 wurde das Gemäuer vom fränkischen Adligen Markward II. von Grumbach errichtet. Nun dient die Festung als Jugendherberge und Bildungsstätte.

Den Rhythmus der Stadt beobachtet man am Main, der gleich hinterm Hochwasserschutz in aller Seelenruhe seine unterfränkischen Bahnen zieht.

Oder aber im „Kunstraum“ an der Hauptstraße.

Vom Kauf- zum Kunstraum

Als sie das alte Fachwerkhaus mit dem spitzen Dach vor Jahren entdeckten, waren Martina Bengé und Norbert Komorowski sofort schockverliebt. Einen der letzten Tante-Emma-Läden der Gegend gab es hier mal, 2007 zog das Künstlerehepaar aus Frankfurt ein und Bildhauerin Bengé verarbeitete sogleich einen Teil des Inventars zu Kunst.

„Traumschiffe“ nannte sie eine Serie aus jener Zeit. Inspiriert vom Main fanden Hanfsäcke, altes Eisen und jede Menge Fundstücke vom Flussufer zusammen in märchenhaften Schiffsgestalten, die an die Boote im „Herr der Ringe“ erinnern. Ach ja, auch den menschlichen Körper findet die Künstlerin schön, vor allem den weiblichen, der meistens Thema ihrer Bronzeplastiken ist. Dieses Faible teilt sie mit ihrem Gatten.

Büsten und Brüste

Die Bilder von Norbert Komorowski machen gute Laune, auch weil hier mit viel Humor Themen und ganze Kunstepochen aufeinandertreffen. Ein römischer Kaiser etwa, der von seiner Büste herab mit einer Pop-Art-Schönheit in sexy Pose flirtet. Native Americans und Hollywood-Starlets in schriller, bunter Kombination. Oder einfach mal nur ein fast fertig gegessener Apfel im Porträt und in knallbunten Farben.

Erste Inspirationen lieferten Norbert die Filmplakate der 1950er- und 1960er-Jahre. Vormalis Schauwerbe-

gestalter, entdeckte Norbert während des Kunststudiums an der Frankfurter Städelschule die Pop-Art für sich, versuchte sich auch in anderen Stilen, vermischte diese miteinander und spielt bis heute damit.

Der „KunstRaum“ ist ein Lebensprojekt, das noch lange nicht fertig ist, wie sie sagen, Galerie und Atelier in einem. Ein Farbtupfer im historischen Rothenfels. „Und dann diese Ruhe“, schwärmt Martina Bengel, „ist das nicht herrlich?“ Absolut, in den zehn Minuten, in denen wir vor der Tür Fotos machen, kommt nur ein Auto vorbei: das vom „Boss im Ort“.

1
Hauptstraße Rothenfels
Franken-Flair mit Patina
und Weinreben

2
Norbert Komorowski
Quietschbuntes Spiel
mit Stilepochen



„Besuchern wird es nicht langweilig. Zum einen haben wir die historische Altstadt, zum anderen schöne ebene Radwege am Main entlang und die Burg Rothenfels.“

Michael Gram
Rothenfelser Bürgermeister



1

Burg Rothenfels

Thront seit 1150 über der 350 Einwohner zählenden Unterstadt am Main, weitere 650 Bürger leben „oben“

2

Bürgermeister Gram

Kümmert sich im Ehrenamt um seine Stadt

3

Überschaubar

Wer Rothenfels auf der Hauptstraße durchquert, hat die knapp 800 Meter in wenigen Minuten geschafft

Stadtführung mit Bürgermeister Michael Gram

Seit 2014 ist Michael Gram Erster Bürgermeister des Städtchens mit 1.000 Einwohnern. „Die unten am Main gelegene Stadt mit dem Rathaus hat nur 350“, erklärt er. Der Rest der Gemeinde wohnt im höher gelegenen Stadtteil Bergrothenfels, wo auch er mit seiner Familie und sechs Hunden lebt.

Bürgermeister, das macht er so nebenbei. „Hauptberuflich arbeite ich bei der Regierung von Unterfranken als Gewerbeaufsichtsbeamter. Das Amt des Bürgermeisters ist ein Ehrenamt.“ Was allerdings sehr viel Zeit in Anspruch nehme.

„Mit reduzierter Arbeitszeit im Hauptberuf, Homeoffice, einem guten Zeitmanagement sowie einer verständnisvollen Frau habe ich das bisher gut gemeistert,“ sagt er und kraut Hündin Brenda, mit der zusammen wir an einen seiner Lieblingsorte gefahren sind, einen Picknickplatz am

Waldrand hoch über der Festung und dem Main-Tal.

Das sportliche Zeitmanagement lässt ihm zum Glück Raum für Kreativität, die Telefonzellen-Bibliothek war eine seiner Ideen. Und er betreibt engagiert Stadtmarketing.

„Besuchern wird es nicht langweilig. Zum einen haben wir die historische Altstadt, zum anderen schöne ebene Radwege am Main entlang und die Burg Rothenfels.“

Gram zählt Wanderwege und Aussichtspunkte mit Blick auf den bewaldeten Spessart auf. „Durch unser intaktes Vereinsleben gibt es eine Vielzahl von Festen. Außerdem tolle Ausflugsmöglichkeiten!“ Da sind etwa die „Schneewittchenstadt“ Lohr oder Würzburg zu nennen, das 50 Kilometer den Main abwärts liegt.

Dann muss Gram wieder los. Unbedingt solle man noch bei den Büffeln vorbeischaun und beim Herrn Franz. „Der hat so einige Leichen im Keller!“

2





Krimikeller: Mordlust auf dem Bauernhof

Es gab einen Raum im Elternhaus, den Michael Franz die ersten 30 Jahre seines Lebens nicht betreten hatte. In der Familie nannten sie das schwarze Nichts hinter dem Schrank im Keller immer nur „Das Loch“. Was für sich schon klingt wie eine herrliche Gruselgeschichte, beschreibt den wahren Beginn der vergnüglichsten Kultur-Institution von Rothenfels: Seit der ersten Aufführung 2010 ist der „Krimikeller“ Kult und zieht sowohl Theaterfans wie Darsteller von weit über den Landkreis Main-Spessart und Würzburg an.

Lange hatte Franz, damals noch Journalist beim Bayerischen Rundfunk und zugleich begeisterter Amateur-Schauspieler in Würzburg, überlegt, was er mit dem geerbten Hof in seiner Heimat Rothenfels anstellen solle. Noch vor dem Boom der True-Crime-Stories im Fernsehen und der

Podcasts kam ihm mit einer Freundin zusammen die Idee mit den Krimis.

Ein Theater im alten Mostkeller und Kuhstall! „Die Technik haben wir im Rübenkeller untergebracht“, berichtet Franz vergnügt. Und ist froh, das Trauma vom Loch überwunden zu haben. Dort ist heute die Garderobe, die fleißig genutzt wird. Die 92 Plätze seien meist gut gefüllt. Regelmäßig gibt es auch Aufführungen im Innenhof. Sogar zentral in Rothenfels hat man schon gespielt, vor 250 Zuschauern. Heute läuft „Sleepy Hollow – Das Geheimnis des verschlafenen Tals“.

Immer wieder nehmen sich Franz und sein Team auch ernsterer Themen an. So soll 2023 „Jugend ohne Gott“ aufgeführt werden, das den Konflikt des Individuums im Totalitarismus aufgreift. Und es gibt eine Fortsetzung von „Mordrausch“, einem Krimi „mit Humor und jeder Menge Lokalkolorit. Mehr wird noch nicht verraten.“



Biohof Tausch: Wasserbüffel mit Top-Job

Dieses Schlammbad-Wellness-Programm lassen sie sich nicht nehmen. Danach geben sich die Büffel von Bergrothenfels zum Fotoshooting die Ehre. Gehillte Wasserbüffel haben einen niedlichen Blick drauf, der eher an Yorkshire Terrier als an Rindviecher erinnert.

„Die können allerdings auch ganz schön stur sei“, erzählt Schäferin Selina Tausch. Kleiner Trick: Sie hat frische Äpfel mitgebracht, die die Büffelmeute gierig schlabbert.

Die gehörnten Wasserratten mit Migrationshintergrund sind die exotischsten Bewohner auf dem Biohof Tausch und können sich das Divenhafte leisten, schließlich gehen sie einer anspruchsvollen Arbeit nach.

Als Angestellte im Naturpark Spessart halten die Büffel-Kids und die älteren Tiere im Sommer die feuchten Tieflagen des idyllischen Hafenlohr-Tals frei – durch unablässiges Mampfen von Gras und Buschwerk.

Währenddessen vergnügen sich die Teenager auf der Weide beim Hof.

Die Eltern von Selina zogen in den 1980er-Jahren nach Rothenfels und erfüllten sich den Traum vom Landleben. Die Begeisterung gaben sie an die Tochter weiter. „Es gibt ein Foto von mir, wie ich schon mit sechs Jahren stolz den Schäferstab in der Hand halte.“ 2012 schloss sie die Schäferausbildung ab, da war sie 19. Auch die Zwillingsschwester und Freund Marcel helfen mit, denn es gibt immer viel zu tun. 400 blökende Fellkugeln gehören zur großen Tausch-Familie.

Zur Mittagspause nimmt sie sich Zeit, nach der Büffelriege auch den Schafböcken Hallo zu sagen. Von dem Nachwuchs dienenden Sexabenteuern in der Herde der Schaf-Girls abgesehen, bleiben die Böcke als reine Männer-WG in einer eigenen Umzäunung unter sich. Nun buhlen sie bei Frauen Selina um Streicheleinheiten.

Und dann gibt es noch die drei Dutzend Galloways, die auf einer benachbarten riesigen Weide verteilt am

Waldrand herumstehen und die Herbstsonne genießen. Selina ruft nach ihnen: „Fiona, Renate, Lena, Thor, Heidi, Olivia, Clara!“ Sogleich kommen alle angetrabt.

Ganz besonders mag sie den braunen Thor. Einige der Tiere sehen sehr lustig aus, vorn schwarz und hinten weiß. Oreo-Kühe nennt Selina sie.

Von wegen Rothenfels in drei Minuten! Am Ende war es ein üppiger Tag in der kleinsten Stadt Bayerns. Und die Vorstellung im Krimikeller hat noch gar nicht angefangen! ■

frankentourismus.de

1

Schäferin Selina Tausch

Sie weiß, wie man Wasserbüffel anlockt: mit frisch gepflückten Äpfeln





Spannende Zeitreisen

Die Zeit der Kelten, Griechen und Römer hat in Bayern viele Spuren hinterlassen. Zu finden sind diese in sieben einzigartigen Museen und archäologischen Parks, die sich zum Museumsverbund „Antike in Bayern“ zusammengeschlossen haben.

Zu dem einmaligen Museumsverbund gehören der Archäologische Park Cambodunum Kempten, die Archäologische Staatssammlung München, das keltenerömermuseum manching, das Römer-Museum Weißenburg, das Pompejanum in Aschaffenburg, das Römische Museum Augsburg sowie die Antikensammlungen und Glyptothek München.

Für Besucher gibt es allerorts viel zu entdecken: Ausgrabungen, monumentale Bauwerke und archäologische Funde, auch aus dem alten Griechenland und aus Etrurien. Von der antiken Vergangenheit erzählen Münzen, bemalte Tongefäße, wertvoller Goldschmuck, Marmorskulpturen, Friese und sogar Schiffe. Manfred Hahn, Leiter des Römischen Museums Augsburg: „Unsere sieben spannenden Museen machen einfach Lust auf antike Geschichte.“

Augsburg hat den Altersvorsitz

Augsburg ist die zweitälteste Stadt Deutschlands und die älteste in Bayern. Sie wurde 15 v. Chr. unter dem römischen Kaiser Augustus am Zusammenfluss von Lech und Wertach gegründet. „Das römische Augusta Vindelicum“, so berichtet Manfred Hahn, „war über Jahrhunderte ein bedeutendes Verkehrszentrum, darüber hinaus der wichtigste Handelsplatz im Alpenvorland und die Hauptstadt der Provinz.“

Im historischen Zeughaus mitten in der Augsburger Innenstadt finden sich heutzutage die römischen Hinterlassenschaften. Ein steinerner Pinienzapfen, ein Goldmünzenschatz, 1.800 Jahre alte originale Holzbalken einer Schiffsanlegestelle und vieles mehr erzählen Geschichten aus der Römerzeit.



Spannend: Die Deckel der Ausstellungs-kisten dürfen Besucher selbst öffnen und sich überraschen lassen.

Die Vergangenheit ist topaktuell

Dies eint alle Kollegen von Manfred Hahn: „Wir machen die unsichtbaren Dinge der Antike sichtbar.“ Gezeigt wird auch, wie aktuell die antike Vergangenheit noch ist. Manfred Hahn: „In heutigen Krisenzeiten steht die Demokratie auf dem Prüfstand, eine politische Er rungenschaft, die wir der Antike, den alten Griechen, zu verdanken haben.“

Mehr Infos unter antike-in-bayern.de



Die Chiemsee-Fischer

Tassilo und Florian Lex

Text: Ornella Rosaria Cosenza Fotos: Klaus Fengler

Die Fischerei Lex auf der Fraueninsel gibt es schon seit 1857. Tassilo und Florian führen den Familienbetrieb in der sechsten Generation. Wir begleiteten sie, ihren Vater und Großvater einen Tag lang auf dem Chiemsee und auf der Insel

Zehnmals wandert ein Fisch durch die Lex'schen Hände, bevor er verkauft wird. Echte Handarbeit. Schon seit 1857 bewirtschaftet die Familie Lex den Chiemsee, verarbeitet und verkauft Fisch von höchster Qualität.

„Der See ist unser Büro“

Fischerei ist ein Traditionsberuf, bei dem die Arbeit in den frühen Morgenstunden beginnt. Sehr früh. Es ist Juli, 4.30 Uhr. Fraueninsel, Nordufer. Alles schläft. Nur die Fischer beginnen mit ihrer Arbeit. Tassilo Lex und sein Vater legen gemeinsam ab, um die Fischernetze zu leeren. Wie viele Renken wohl in die Netze gehen? Sie wissen es vorher nie genau. „Der See ist unser Büro. Und das Schöne ist: Jeder Tag hier ist anders“, sagt Tassilo.

Etwa 30 Minuten fahren Vater und Sohn raus auf den See. In der Ferne sind andere Fischerboote zu sehen. Am Horizont zeichnet sich ein orange-rotlicher Lichtstreifen ab. Thomas hält an einer Boje, das erste Fischernetz ist daran befestigt. „Auf den Kanistern steht unsere Nummer. Sie zeigt, dass andere Fischer Abstand halten müssen. Ansonsten kann man seine Netze aber auslegen, wo man will“, erklärt Thomas.

Nachhaltige und lokale Fischerei

Tassilo zieht das Netz aus dem Wasser. Nach und nach kommen silbrig schimmernde Chiemsee-Renken zum Vorschein. Er befreit sie behutsam

Mehr zum Alltag der Gebrüder Lex



QR-Code scannen
und das ausführliche
Porträt lesen

aus den Netzen. Nur Fische, die eine bestimmte Größe haben, gehen ins Netz. Damit die Fischerei nachhaltig bleibt. „Die Maschenweite ist ganz genau festgelegt. Und zwar so, dass kleinere Fische durchschwimmen und die dickeren stecken bleiben“, sagt Tassilo.

Am Chiemsee gibt es sechzehn Berufsfischer. Sie müssen strenge Regeln einhalten, die sie im Rahmen der Fischereigenossenschaft des Chiemsees selbst festlegen – für eine nachhaltige Fischerei, die Natur und Fischern zugutekommt.

130 Millionen Nachwuchs-Renken

Die Schonzeiten, in denen die Fische ablaichen, müssen eingehalten werden. Bei der Renke ist das von etwa Oktober bis Januar der Fall. Keine Fische im Winter? „Wir fahren das ganze Jahr über raus, denn die Fischarten haben unterschiedliche Laichzeiten. Irgendwas kann man immer fangen“, sagt Thomas. Während des Winters werden vor allem Zander gefischt, mit Netzen, die größere Maschen haben.

Zusätzlich zur natürlichen Vermehrung der Fische setzen die Fischer selbst Fische ein. Dafür wird der Laich abgestreift und in eine Brutanstalt gebracht. „Dadurch kann in der Embryonalphase das Ei nicht gefressen, überdeckt oder fortgespült werden“, sagt Thomas Lex. Durch diesen Prozess werden pro Jahr zwischen 60 und 130 Millionen Renken eingesetzt.



1

**1
Morgens ab halb
fünf ...**

... sind Tassilo und Thomas Lex auf dem See. Zu ihren langjährigen Kunden zählt der Sternekoch Eckart Witzigmann

**2
Hand-Werker**

Tassilo und Florian bereiten mit Vater und Großvater Holmer die Fische zum Räuchern vor

Wilde-Kaiser-Show

Das Morgenlicht setzt sich immer mehr durch, die Berge färben sich rosa und orange. „Der Wilde Kaiser leuchtet immer zuerst“, sagt Tassilo. Er schaut auf den See.

Dann beginnt der Fischer zu erzählen. Von seinem Werdegang, der eigentlich ein Weg zurück nach Hause ist. Das Fischen begleitet ihn, seit er denken kann. Doch er musste vorher weg von der Fraueninsel, um irgendwann zu merken: Da fehlt etwas.

„Ich habe in München Elektrotechnik und Bauingenieurswesen studiert und dann gemerkt, dass das nicht das ist, was ich mein Leben lang machen möchte.“ Unglücklich sei er nach Hause gefahren. Sein Vater schlug ihm vor, die Ausbildung zum Fischwirt zu machen. „Mit 25 Jahren habe ich zum ersten Mal so richtig erkannt, dass es in einem Familienbetrieb ziemlich cool ist. Darum habe ich meine Ausbildung und dann den Meister gemacht.“

Tassilo und Florian sind Zwillinge, für Florian war von Anfang an klar: Fischwirt soll es sein. Direkt nach der Schule absolviert er seine Lehre und arbeitet im Familienbetrieb mit. „Mir ist das wichtig, weil sonst das Handwerk ausstirbt. Das Wissen wird weitergegeben. Es wäre schade, wenn das alles verloren geht“, sagt er.

Während sein Vater und sein Bruder gerade, es ist zwischen 7 und 8 Uhr morgens, mit fünf

Kisten Renken an Land zurückkehren, räuchert Florian die Fische vom Vortag, die über Nacht eingesalzen wurden. Gold-knusprig kommen sie aus dem heißen Ofen.

Drei Generationen, eine Leidenschaft

Dass seine Enkel das Handwerk mit der gleichen Leidenschaft ausüben wie er selbst, das macht Großvater Holmer glücklich: „Mein Urgroßvater war der erste Lex-Fischer. Und jetzt meine Enkel zu sehen, die den Familienbetrieb weiter erhalten, das ist das Nonplusultra“, sagt der 93-Jährige. Zu Zeiten von Großvater Holmer war manches ganz anders: „Früher musste man das Fischerboot noch rudern. Und es gab kein Echolot. Da musste man sich die Stellen am See merken.“

Vom See auf die Hand

Auf dem Gelände der Familie Lex findet in einem kleineren Häuschen die Verarbeitung der Fische statt: ausnehmen, entschuppen, filetieren, räuchern. Großvater Holmer packt mit an.

So werkeln die vier in weißen Schürzen vor sich hin: drei Generationen, Fisch für Fisch, silberne Schuppen an den Händen, viel weitergegebene Expertise und, eh klar, die gleiche Leidenschaft für das Fischerhandwerk.

Mittags wird der Fisch im kleinen Laden verkauft. Beliebt sind die frischen Renken-Semmeln: ein frisch geräuchertes Renken-Filet mit Sahnemeerrettich und Pfeffer oder das Renken-Filet, gebeizt nach Matjesart, mit Crème fraîche und Zwiebeln. Vom See auf die Hand, sozusagen. Frischer geht's nicht.

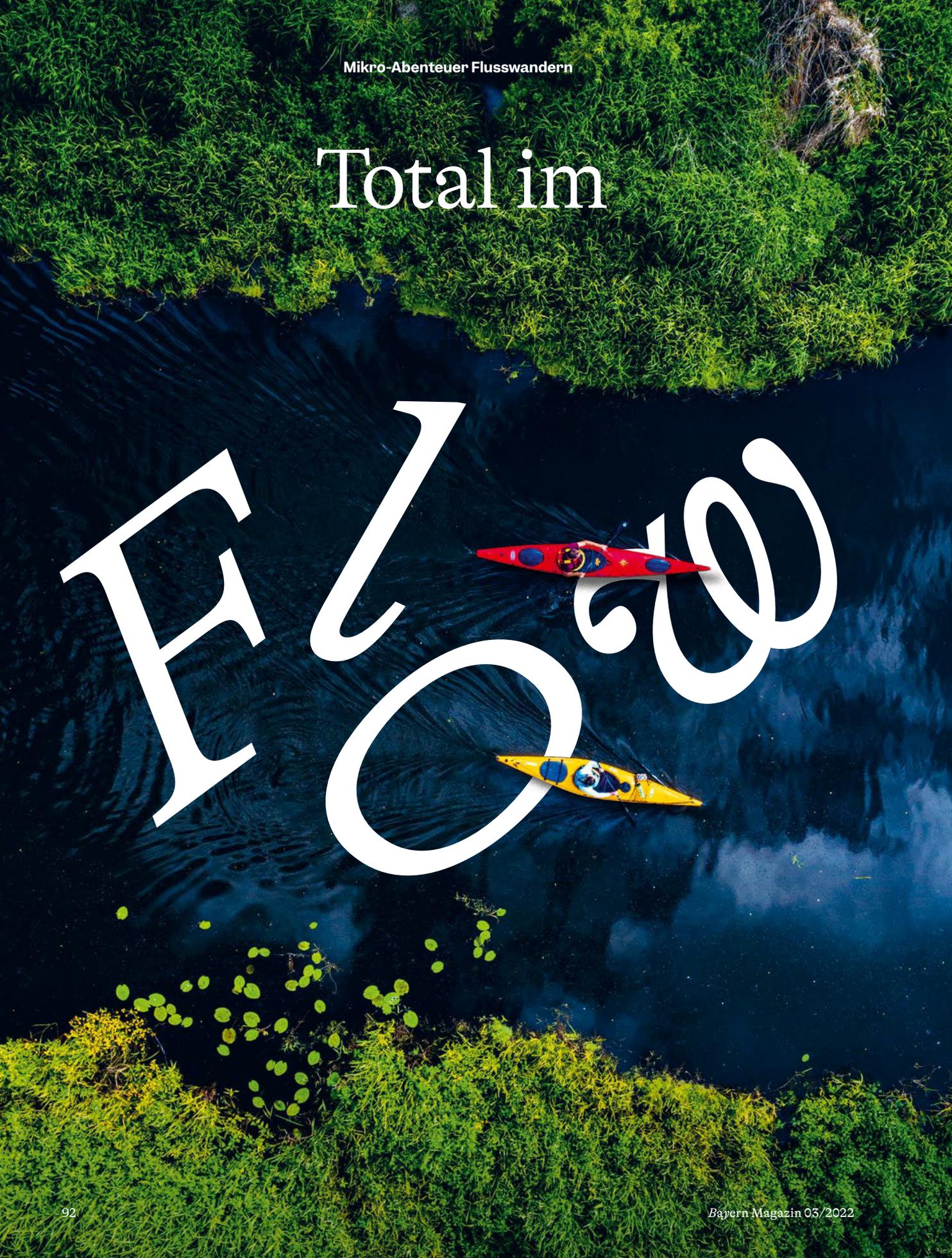


2

Mikro-Abenteuer Flusswandern

Total im

Fluss

An aerial photograph of a river winding through a lush green landscape. Two kayakers are visible on the water: one in a red kayak and one in a yellow kayak. The word 'Fluss' is written in large, white, stylized letters across the center of the image, with the kayakers positioned within the letters.

*Tagelanges Paddeln ohne Trubel und ohne
Trouble mit wilder Strömung und umständlicher Logistik:*
**Die Naab, der Underdog unter den Flusswanderrevieren,
ist für Einsteiger und Genießer die absolut beste Wahl**



Mildwasser, kein Wildwasser

Die Naab setzt beim Flusswanderer wenig Adrenalin (Stress), aber viel Serotonin (Glück) frei

Wir hätten es uns in Stegen bei Zielheim so einfach machen können wie die Male davor: Das Kajak nach dem Umtragen des Wehrs ins Wasser heben, dann mit Bedacht einsteigen, indem man das Doppelpaddel auf die Uferkante und hinter den Sitz legt, beide Hände rücklings darauf stützt und erst ein Bein, dann das andere ins Kajak hebt.

Aber warum Standard, wenn auch Premium geht? Also besteige ich das rote Polyethylen-Boot bereits an Land, auf einer mit rund einem Meter lächerlich geringen Erhöhung, lass mir einen Schubs geben und – hui – geht es durch das rutschige Gras in den Fluss. Lustig! Allerdings taucht die Kanuspitze unerwartet steil ein, was für einen über-

raschenden Drehmoment sorgt. Der Versuch, sich mit dem Paddel abzustützen, schlägt fehl, dafür der Arm ins Wasser. Ergebnis: Der linke Hemdsärmel ist nass, das Ego angekratzt. Okay, immerhin bin ich nicht gekentert und mein Kajak schwimmt. Geplant war das Naab-Comeback galanter. Halt so wie kurz davor bei Luisa ...

Luisa, die Dauerpaddlerin

Die 21-jährige Oberpfälzerin hat viel Erfahrung. „Seit ich denken kann, bin ich auf dem Wasser unterwegs.“ Luisa Glaab, so ihr voller Name, hält sogar einen Junioren-Rekord: 1.515 Kilometer legte sie als 14-Jährige in einem Jahr paddelnd zurück, sei es allein, mit der

Familie oder mit den rund 200 Mitgliedern „ihres“ Schwandorfer Kanu-Clubs, auch so eine Art Familie. Bei Festen und Fahrten erlebt man schließlich viel zusammen, erst recht bei längeren Wildwasser-Trips.

Wildwasser ist die Naab aber keines, eher ein leichter Wanderfluss. Da bräuchte es eigentlich keinen Guide, dank eindeutiger Wegführung und Top-Kartenmaterial via Flyer oder „Canua“-App. Dennoch sind wir happy, Luisa mit an Bord zu haben. Für Hintergrundinfos zur Region und zum Deutschen Kanu-Verband, in dem sie sich als 1. Vorsitzende Jugend engagiert. Und als Inspiration für mutige bis übermütige Manöver ...



1

Kallmünz

Hübscher, burgruinengekrönter Ort am Zusammenfluss der Flüsse Naab und Vils

2

Zwischen Nabburg und Schwandorf

Reporter Christian Haas kommt schnell in einen guten Flow

3

Frühstück mit Aussicht

Übernachtet wird auf der Schwandorfer Naab-Insel Hubmannwöhrl mitten im Fluss

Nabburg geht unter die Haut

Das Naab-Tal ist als Bike-Revier schon lang etabliert: Der gleichnamige Radweg von Luhe nach Regensburg folgt immer dem Fluss. Als Paddelrevier steht die Naab im Schatten vor allem der Altmühl mit ihrer Top-Infrastruktur.

Zwar ist an der etwas schnelleren Naab die Zahl wassernaher Campingplätze und Bootsverleiher geringer. In puncto Landschaft und Erlebnis dagegen hält sie locker mit. Da kommen auf 100 Kilometern fünf abwechslungsreiche Tagesetappen zusammen.

Wir beginnen mit Etappe zwei in Nabburg. Den Ort besuchen die meisten wegen der mittelalterlichen Altstadt, andere wegen der Tattoo Conventions und ein paar wegen des Mikro-Abenteuers Flusswandern.

Zeit für die Riesen-Regenlatzhose

Unser Abenteuer beginnt mit starkem Regen. Luisa meinte zwar vorab, dass man beim Paddeln grundsätzlich nass werde. Aber Gewitter auf dem Wasser? Kein Spaß. Also abwarten und Tee trinken. Dann auf zum zweiten Versuch, auf zur Nordgauhalle, wo Luisa, Vereinskollegin Lisa und drei Kajaks warten. Plus Vorbereitungsarbeiten wie Gepäck in die „Kajakkofferräume“ verstauen ... und uns in die XL-Regenlatzhosen.

Mit Blick zum Himmel diskutieren wir, ob die Wolken weiteren Regen bringen könnten (Spoiler: Tun sie nicht). Keine Diskussion gibt es bei den Schwimmwesten. „Die gehören einfach dazu“, meint Lisa.

Paddeln auf Druck und Zug

Und wie funktioniert die Spritzdecke? Knöpft man zunächst an die Hose und spannt sie, wenn man mit ausgestreckten Beinen sitzt, kraftvoll übers Oval, auf dass kein Wasser hineinkommen möge. Übrigens ein Trugschluss, wie ich beim Beinahe-Kentern erfahren muss. Danach legen wir ab. Lisas



Abschiedswunsch: „Immer eine Handbreit Wasser unterm Kiel!“

Dann klärt uns Luisa auf: Kajaks sind Kanus. So wie Kanadier. Aha. Und das Doppelpaddel – lockerer Griff, die konkaven Seiten im Blick – sticht man weit vorn ein und zieht es bootsnah bis auf Höhe des Pos. Gleichzeitig den anderen Arm gradlinig ungefähr auf Augenhöhe nach vorne drücken. Es folgen Testschläge.

Vor, zurück, Bremsung, passt!

Die nahe Autobahn hört und sieht man nicht, zumindest nicht auf den ersten Kilometern. Auf denen geht es munter dahin, dank leichter Strömung und starker Motivation. Dafür sorgen auch Buhnen. Das sind große Steine im Fluss, die einen Minislawo bilden. Der lässt sich locker meistern, wie auch manche Stromschnelle. Das ist alles andere als wild. Wir lernen: Tut man nichts, droht ein Drehwurm oder das Uferdickicht. Oder mal keine Handbreit Wasser unterm Kiel und man muss sich freiruckeln.

Rohrdommel in Sicht

Einmal verinnerlicht, läuft das Paddeln quasi automatisch. Dann bleibt mehr Zeit für Naturbeobachtung. Und da gibt es zwischen Seerosen und allerlei Baumarten so einiges zu entdecken.

Nicht zuletzt dank des nahen Charlottenhofer Weihergebiets kommen einem neben Enten und Graureihern auch Rohrdommeln und Eisvögel vor die Linse.

Wer sich dagegen kaum blicken lässt, sind andere Paddler. „Die Naab haben noch nicht viele entdeckt“, bestätigt Luisa. Wem wir dafür ständig begegnen, sind Angler. Von geschätzt hundert Begegnungen sind gefühlt 98 Männer, was womöglich auch am Vortag liegt.

An allen Tagen jedoch gilt laut Luisa: „Paddler sind die natürlichen Feinde der Angler.“ Auf jeden Fall müssen wir aufpassen, nicht in eine der Angelschnüre zu geraten. Zumal die Angler, meist mit Tarnfleck und Zelt auf Waller- und Karpfenjagd, oft nicht gut zu erkennen sind.

Guten Rutsch!

Entspannt geht es flussabwärts, mal in engen, mal in weiten Kurven, mal geradeaus. Die Naab ist aber stets so breit, dass wir zu dritt nebeneinander fahren könnten. Auch landschaftlich bewegt sich alles im grünen Bereich. Hier Schilf in Altwasserarmen, dort stattliche Äste, unter denen man hindurchwischen kann. Es gibt Momente, da wähnt man sich weit weg. Bis einen das Brummen der Autobahn aus möglichen Regenwaldträumen reißt.

Kurz vor Schwarzenfeld biegt die Schwarzach ein, laut Luisa „schmal, aber paddeltechnisch interessant“, wenig später folgt die erste Aus- und Wiedereinsteigeprüfung an zwei Wehren. Wird souverän gemeistert und mit einer Brotzeit aus dem „Kofferraum“ belohnt.

Eine weitere Belohnung wartet dann am Nachmittag in Gestalt zweier kleiner Bootsruischen. Die sind so schmal, dass man sogar das Paddel in die Höhe heben muss. Aufregend, aber glücklicherweise völlig harmlos.

Herzklopfen am Hollerwehr

Leichten Puls verspricht das nahe Hollerwehr, das man – alles so lieblich hier, inklusive grünen Inselchen – gar nicht als solches erkennt. Wohl aber spüren wir den Sog, der auf einigen Bootslängen zum beherzten Einsteichen beim Queren in Richtung Naab-Altarm animiert.

Dort wartet das heutige Finale: Unter den Augen der im darunterliegenden Kehrwasser juchzenden Kanukinder rauschen wir die nächste Rutsche hinunter, wobei die Begeisterung weniger unserer Performance gilt als Luisa, die als Jugendtrainerin sichtbar hohes Ansehen genießt. Während die Kids sie in Beschlag nehmen, schlagen wir auf dem von viel Grün umrankten Schwandorfer Kanu-Club-Gelände unsere Zelte auf.

Reif für die Insel?

Der Platz liegt grandios: mitten in der Stadt, mitten am Fluss. Mit sauberen Duschen, aber ohne jeden Dauercampmief. Schließlich können dort gerade mal zwei Dutzend Leute ihre Zelte aufschlagen. Selbst wer kein Mitglied eines Kanu-Clubs ist, zahlt nicht mehr als einen Zehner. Der Übernachtungsbeauftragte gibt uns nicht nur den Schlüssel fürs Tor, sondern auch Gastrotipps.

Die „Gaststätte Baier“ etwa ist dank Uferterrasse ideal für alle, die selbst nach 20 Kilometern nicht genug vom Fluss haben. Drei Gehminuten in der anderen Richtung wartet die Altstadt von Schwandorf mit Cafés, Restaurants und Irish Pub. Im Untergrund schlummert Bayerns größtes Felsenkellerlabyrinth. Für eine Besichtigung ist es heute zu spät, nicht aber für die oberirdische „Nacht der Musik“, bei der die ganze Stadt auf den Beinen zu sein scheint.





1

Kurz vor Burglengenfeld

Nach gut 24 Kilometern werden Bizeps und Schultermuskeln müde

2

Etappe zwischen Schwandorf und Burglengenfeld

Landschaft beim Klardorfer Wehr

Viel Strom, wenig Strömung

Kann ein Tag schöner beginnen als mit Bratkartoffeln und „Cowboykaffee“ in der Sonne? Eben. Da stecke ich es auch weg, dass die erste Etappe eher mau ausfällt. Der ruhige Altarm weitet sich schon bald zu einer Art Stausee. Kaum Strömung, dafür Gegenwind. Zudem kommt die Rede auf den „bösen Schwan von Dachelhofen“. Der soll schon öfter jemandem nachgestellt, ihn sogar gewickelt haben. Als wir ihn erblicken, wechseln wir vorsichtshalber ans andere Ufer. Unsere Deeskalationsstrategie klappt. Der Schwan bleibt fern. Friede.

Wir überlegen, in Naabeck anzulanden, wegen der hoch gelobten Schlossbrauerei. Das ist angesichts fehlender Anlegepunkte nicht leicht, zudem haben wir noch einiges vor. Also rasch weiter, die Kulisse ist eh nicht so schmuck.

Bald lassen wir Strommasten, Kieswerke und das wuchtige Bayernwerkhaus des früheren Braunkohlekraftwerks hinter uns und fühlen uns wieder wie Naturforscher. Kaum zu glauben, dass der Wild- und Freizeitpark Höllöhe ums Eck liegt. Und das bei Wassersportlern beliebte Oberpfälzer Seenland. Ob auf der Naab auch deshalb so wenig los ist?

Schnell, schnittig, sportlich, manchmal misslich

Der Langsitz macht mir auf Dauer zu schaffen. Immer wieder Anflüge von Beineinschlaf-Panik. Dann schnell die Spritzdecke weg und ein Bein hoch. Aber Achtung: erhöhte Kippgefahr!

Für Luisa ist langes Sitzen bekanntlich ein Klacks, aber für muskelverkürzte Körperklause wie mich eine mitunter schmerzende Herausforderung. Ich gebe zu: Es gibt Momente, in denen ich mich auf die Sitzbank eines Kanadiers wünsche.

Diese Fortbewegung ist auf der Naab ebenfalls möglich, erst recht auf dem noch ruhigeren Unterlauf bis Mariaort an der Donau. Doch Luisa erinnert an die Kajak-Vorteile: „Schneller, schnittiger, sportlicher.“ Und man ist näher dran am Wasser, an den Seerosen, Libellen, Schwänen.

Der schönste Abschnitt!

Besonders viel los ist zwischen Zielheim und Burglengenfeld. „Für mich einer der schönsten Abschnitte auf der Naab“, so Luisa. Dort schlängelt sich der allmählich breiter werdende Fluss durch die sanft-hügelige Landschaft. So schön!

Es ist aber auch schön, als wir in Burglengenfeld mit der größten Burg der Oberpfalz ankommen. 25 Paddelkilometer gehen weiß Gott in die Arme!

Die Kraft reicht gerade noch, um die Boote auf den bereitstehenden Anhänger zu wuchten. Und für die abendliche Besichtigung von Kallmünz, der „Perle des Naab-Tals“. Als wir von der Terrasse einer Trattoria in den Sonnenuntergang blicken, sehen wir einen Storch durchs schilfbewachsene Ufer des Stausees staksen, dahinter einen Paddler mit Stirnlampe. Ob der heute noch bis Kloster Pielenhofen oder gar bis Regensburg will? Wohl kaum ... ■

Hier gibt es Miet-Kanus für Naab-Paddler

Frieser in Luhe-Wildenau

kanu-frieser.de

Bootsverleih Pielenhofen

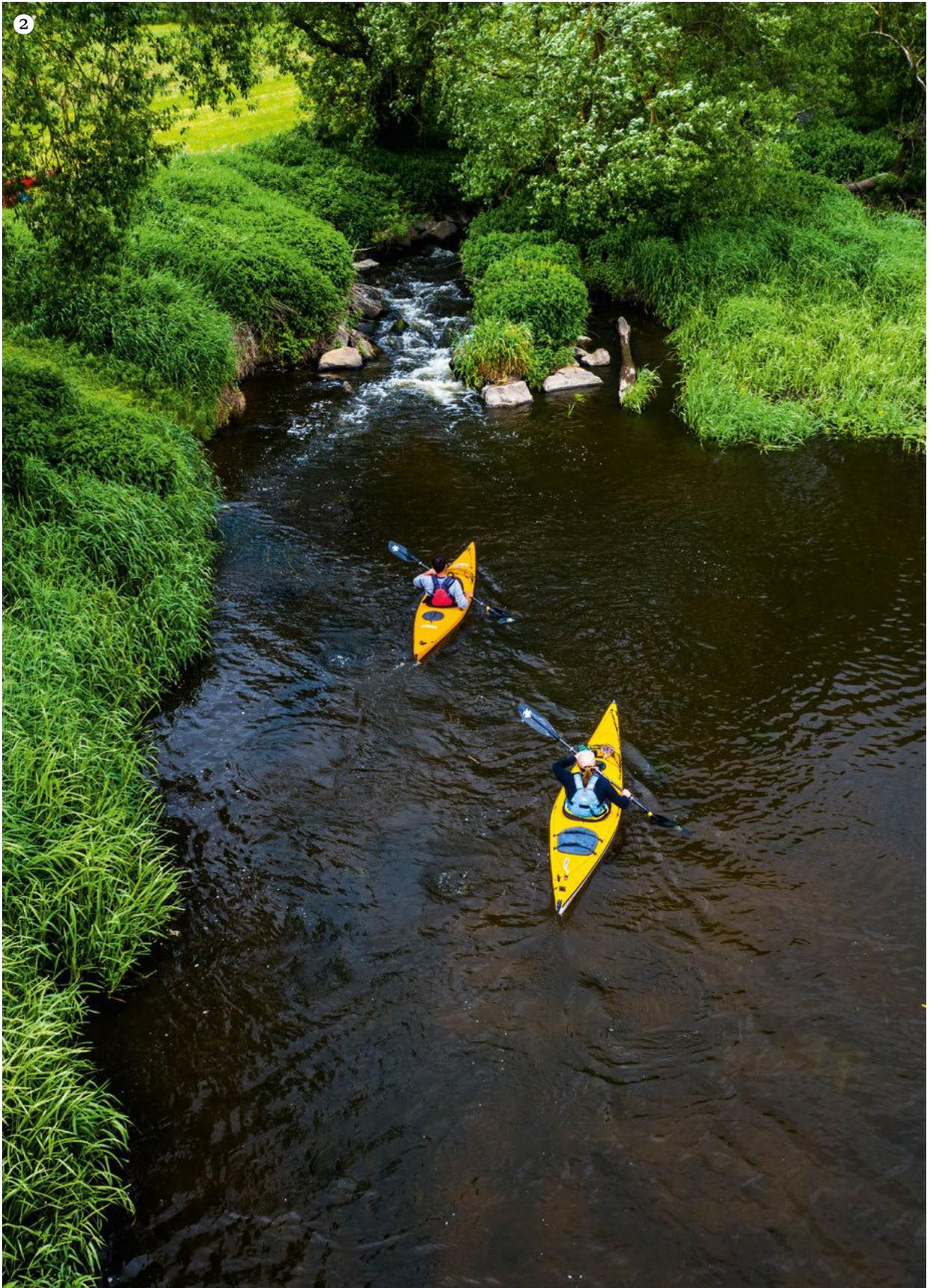
bootsverleih-pielenhofen.de

Kanuschorsch in Kallmünz

kanuschorsch.de

Erlebnismax in Laaber

erlebnismax.de



Weitere Flusswander-Strecken



③ Altmühl

—|—| Gunzenhausen–Kelheim

~ 157 km Gesamtstrecke

—|...|—| 8 Tagesetappen

Bayerns Bootsfluss Nummer eins! Das liegt vor allem an den zahlreichen Bootsleihmöglichkeiten (inklusive organisiertem Rücktransport), der starken Jurakalkfels-Kulisse und am sehr gemächlichen Fließtempo. Das kann wirklich jeder meistern, selbst Kinder. Mitunter gibt es jedoch auch flottere Passagen und Wehrrutschen. Dank guter Zeltplatz-Infrastruktur und viel Drumherum (Eichstätt, Dinosaurier Museum, Tropfsteinhöhle Schulerloch) ergeben sich viele individuelle Kombinationsmöglichkeiten. Oder man bucht gleich ein Bootstour-Arrangement.

naturpark-almuehlal.de

④ (Schwarzer) Regen

—|—| Regen–Blaibach

~ 46 km Gesamtstrecke

—|...|—| 2 Tagesetappen

—|—| Blaibach–Regensburg

~ 107 km Gesamtstrecke

—|...|—| 5 Tagesetappen

Klares Wasser, bunte Wälder, felsige Ufer – das Regen-Tal wird nicht zufällig „Bayerisch Kanada“ genannt. Zwar sind auf dem Schwarzen Regen kommerzielle Touren mit Mietkanus bis auf Weiteres verboten, mit dem eigenen Kanu können Bootswanderer aber bedenkenlos unterwegs sein. Wobei man wissen sollte: Hinter Teisnach erfordern die Wildwasserabschnitte Bärenloch und Gumpenrieder Schwall etwas Erfahrung. Sehr sanft hingegen gibt sich der Abschnitt hinter Viechtach, insbesondere auf dem Höllensteinsee und dem Blaibacher See. Wer will, kann auf dem leicht befahrbaren Regen noch fünf Tage bis Regensburg weiterpaddeln.

viechtacher-land.de
bayerischer-wald.de

① Main

—|—| Hochstadt am Main–Stockstadt

~ 354 km Gesamtstrecke

—|...|—| 12 Tagesetappen

Wasserwandern auf dem Main? Geht bestens. Dank angenehmer Strömung bewältigen Familien und Freizeitpaddler in der Regel bis zu 25 Kilometer am Tag, versierte Bootsfahrer mehr. So kommt eine beeindruckende Tour zustande, erst recht, wenn man sich auch den am oder nahe am Fluss liegenden Orten (Bamberg! Würzburg! Lohr!) widmet, vom fränkischen Hinterland und den Wein- und Bierspezialitäten ganz abgesehen. Verleihstationen, Restaurants und Hotels an der Strecke erlauben eine individuelle Tourenplanung, aber auch Pauschal-Arrangements sind möglich. Gut zu wissen: Auf der gesamten Strecke gibt es 27 Schleusen, einige davon im Selbstbetrieb.

main-wasserwandern.de

② Donau

—|—| Vohburg–Bad Abbach

~ 50 km Gesamtstrecke

—|...|—| 2 Tagesetappen

Die Weltenburger Enge mit dem von steilen Felsen geprägten Donaudurchbruch „erfährt“ man am besten vom Wasser aus – an Bord eines Ausflugschiffes, bei einer Fahrt mit der Zille oder auch mit dem eigenen Kanu. Besonders gut lässt sich die einzigartige Naturlandschaft im Rahmen einer zweitägigen Tour erleben, die von Vohburg über Kloster Weltenburg (älteste Klosterbrauerei der Welt), Kelheim (Befreiungshalle) bis nach Bad Abbach (Thermalquellen, Naturmoor) führt. Und die Strömung? Erlaubt sehr entspanntes Genusspaddeln, die größte Gefahr ist der rege Bootsverkehr zwischen Weltenburg und Kelheim ...

herzstueck.bayern/urlaubserlebnisse/bootswandern

Nürnberger Lebkuchen & Bayerisches Bier

Ein ideales Paar!

Keine Frage: Bier und Lebkuchen schmecken rund ums Jahr, besonders aber im Advent und frühen Winter. Was viele nicht wissen: Die beiden bayerischen Spezialitäten harmonieren ganz wunderbar miteinander!

Jede Jahreszeit hat in Bayern ihre Riten und Bräuche, die mit Hingabe gepflegt werden. So genießt man gegen Ende des Jahres die Herbst- und Kirchweihfeste und feiert am letzten Samstag vor dem 25. November schließlich „Kathrein“. Der Gedenktag zu Ehren der heiligen Katharina von Alexandrien gilt als letztes Heiligenfest vor der „staden Adventszeit“. Bald werden in den Küchen und Backstuben alte Rezepturen hervorgeholt, um kulinarisch auf die Weihnachtszeit einzustimmen. Alles, was die Natur im Laufe des Jahres an Feldfrüchten, Kräutern und Gewürzen beschert hat, sorgt dabei für große Aromenvielfalt. Zwei Spezialitäten garantieren da besondere Geschmackserlebnisse, jede für sich allein oder auch im Zusammenspiel: Nürnberger Lebkuchen und Bayerisches Bier!

Können miteinander: Mandeln und Malz!

Beim Darren, dem Trocknen von Braumalz, entsteht ein Aromaspektrum aus nussigen, karamellartigen, honigsüßen, würzigen oder gar rauchigen Noten. Je nachdem, welches Malz der Braumeister für die Bierherstellung nutzt, kann er diese Aromen mehr oder weniger stark ins Bier überführen. Bei gehaltvollen Fest- oder Starkbieren gelingt dies besonders gut.

Nüsse, Mandeln, Honig und Gewürze sind die wichtigsten Zutaten der Nürnberger Lebkuchen. Die Harmonie insbesondere mit obergärigen, kräftigen Bierspezialitäten entsteht durch die nussigen Leitaromen, die sowohl beim Darren des Malzes als auch beim Rösten der Mandeln entstehen. Gerade in den Winter-, Weihnachts- und Festbieren werden Malze mit kräftiger Farbe wie Karamellmalz, Wiener oder

Münchner Malz eingesetzt, die diese Aromen ins Bier bringen. Perfekt wird die Harmonie, wenn Mandelblättchen mit Zucker karamellisiert werden oder ein Zuckerguss über die Mandeln auf den Lebkuchen gestrichen wird.

Schoko-Lebkuchen und dunkles Bier, mmh ...

Ein besonderes Geschmackserlebnis versprechen Nürnberger Lebkuchen mit Schokoladenüberzug in Kombination mit dunklen Starkbieren. Im Dunkel- oder Schwarzbiersegment dominieren häufig Röstaromen und, je nach verwendeter Hefe-Art für den Gärprozess, auch Nelken-, Honig-, Vanille-, Nuss-, Schokoladen- und sogar Kaffeenoten. Es ist also nur selbstverständlich, dass dunkle, röstnotenbetonte Bierspezialitäten und kakaoreiche dunkle Schokolade, gepaart mit Mandeln und Gewürzen, ein wahres Genussfeuerwerk zünden.

Zum Weißbier schmecken Lebkuchen mit Zitrusnoten

Fruchtaromatische Biere wie Weißbiere oder Ales harmonieren hingegen gut mit Lebkuchen, in denen auch Zitronen- oder Orangenschalen verarbeitet sind. Bei den obergärigen Starkbieren verstärkt sich die Harmonie durch die Nelkennoten, die obergärige Bierhefen hervorbringen, und durch die moussierende Wirkung des höheren Kohlesäuregehalts dieser Biere.

Wenn das keine guten Nachrichten sind für die „stade Zeit“! Noch besser: Dieses Geschmackserlebnis funktioniert den ganzen Winter über – und danach bestimmt ebenso. Prost!

Mehr Infos unter [bayerisches-bier.de](#)



traditionell anders



erlebe.bayern

Storys für alle Sinne

Werner Härtl zaubert Kunstwerke aus Kuhmist und veredelt diese mit Blattgold. Einer unserer über 80 Bayern-Insider, die sich auf unserer Website erlebe.bayern vorstellen. Sie alle sind unkonventionell, authentisch, zukunftsgerichtet. Unsere Reporter und Reporterinnen machen sich

das ganze Jahr über auf den Weg, um Storys wie die über Werner Härtl aufzuschreiben. Im Kanu, auf dem Rad, zu Fuß oder auf Schneeschuhen gehen sie auf Suche nach spannenden Orten und Erlebnissen in Ostbayern, Oberbayern, Franken und Allgäu/Bayerisch-Schwaben.