

Bayern

Reine Geschmackssache

Genussreise durch Bayerns
schönste Genusslandschaften

Nächster Halt: Land Art

Sieben-Kapellen-Rundtour:
Radeln und Architektur

Goggo Town

Dingolfing und der urbane
Charme der zweiten Reihe



Landpartie im Chiemgau Schloss, Berg und Tracht

Ra-di-rö-di dullö! Jodeln kann man lernen. Wir haben einen Kurs besucht — **Meditationswege** Mit steter Bewegung zur Ruhe kommen
Da summt's doch Imkern in der Stadt — **Namaste, Bad Bocklet** Ayurveda made in Bavaria — **Kopfsachen** Bogenschießen oder Bücher?





URLAUB IN BAYERN –
**REINE
GESCH
MACKS
SACHE**

Probier's mal aus ...



Das Magazin

Bayern

Liebe Leserinnen, liebe Leser – nach der „Outdoor“-Ausgabe vom Februar mit vielen aktiven Tipps lassen wir es hier ruhiger angehen.

Es geht darum, tief durchzuatmen, den Kopf freizubekommen sowie um Bayerns Genusslandschaften und was dort auf den Tisch kommt

Über Bayern lässt sich immer trefflich streiten. Die einen lieben es. Die anderen winken sofort ab. Über Geschmack dagegen lässt sich nicht streiten. Und auch nicht über das, was bei uns in Bayern auf den Tisch kommt.

Als Gast in Bayern spürt man die volle Leidenschaft der Bauern, Fischer, Käser und Winzer ganz unmittelbar. Lokale, nachhaltige Produkte schmecken nicht nur gut. Ihr Genuss unterstützt den engagierten Einsatz aller Produzenten für die markanten Kulturlandschaften, die neben Wiesen, Seen und Flüssen das Bild Bayerns prägen: Almen und Bergwiesen, Weinberge mit kühnen Steillagen, Hopfengärten sowie ausgesprochen artenreiche Teichlandschaften, Wälder und Streuobstwiesen.

Deshalb laden wir Sie ab Seite 8 ein zu einer delikaten „Tour de Natur“ durch Streuobstwiesen, auf Almen, durch Frankens steilste Weinberge, in die Welt der Seefischer und Teichwirte und in die Hallertau.

Bayerns kleine und große Naturwunder wollen aktiv entdeckt werden. Zu Fuß, per Rad, auf dem Wasser. Dutzende originelle Erlebnis-Tipps dazu finden Sie unter erlebe.bayern/geschmackssache

Außerdem in diesem Magazin: Die Stadt, in der das legendäre Goggomobil erfunden und gebaut wurde. Ayurveda-Wohltaten in Bad Bocklet. Trachten und ein Jodelkurs. Eine Radtour mit Stopps bei architektonischen Gustostücken. Ein Besuch bei zwei Stadtikern in München. Fun-Facts für Gscheidhaferl und Buchempfehlungen rund um Bayern.

erlebe.bayern →



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 325 Videos, 360°-Videos und Podcasts mit unseren Botschaftern youtube.com/bayerntourismus



Eine lebendige Community aus über 518.000 Bayern-Fans facebook.de/dein.Bayern



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

Inhalt

06

Bayern-News

Die Highlights der kommenden Monate
auf einen Blick



08

Geschmackssache

Eine delikate Tour d'Horizon durch
bayerische Genusslandschaften



22

7-Kapellen-Weg

Augenfutter und Besinnung. Der
Radweg durch das Donautal hält sieben
architektonische Prachtstücke für
Ruhepausen parat



32

Macht der Tracht

In Aschau pflegt man die lokale Tracht
mit besonders viel Liebe. Ein traditions-
bewusster Ortstermin im Chiemgau

42

Namaste, Bad Bocklet!

Im fränkischen Kurort befindet sich eines der
führenden Ayurveda-Zentren Deutschlands.
Unsere Reporter probierten die Wohltaten aus

48

Jodeln

TV-Moderatorin Traudi Siferlinger ist auch Jodlerin. Ihr Wissen gibt sie in Kursen weiter. Unsere Reporterin probierte dort die Kunst des Jodelns aus



54

Voll ins Schwarze

Intuitives Bogenschießen stärkt die Muskulatur und die Konzentration. Ein Selbstversuch in Bad Bocklet

56

Gscheidhaferl

Für Besserwisser und Siebengscheite

58

Entspannt Schritt für Schritt

Wir stellen zwölf Wege für achtsames Meditationswandern in Bayern vor



64

Dingolfing

Zwischen Goggomobil und Spätgotik: Warum sich ein Besuch in Dingolfing lohnt

74

Lesespaß

Bayern zum Schmöckern

76

Summen in der Stadt

Wir schauten zwei Imkern in München bei der Arbeit über die Schulter



82

Vorschau

Ausblick auf die nächste Ausgabe

Schlagzeilen — Raus mit euch! Was gibt es in den Sommermonaten in Bayerns Regionen zu entdecken? News aus Franken, Oberbayern, Bayerisch-Schwaben, Ostbayern und dem Allgäu

Text: Ornella Rosaria Cosenza



Facts, Infos und Listicles zu Franken, Oberbayern, Ostbayern und Allgäu/Bayerisch-Schwaben unter erlebe.bayern/bayern-guide



1

Landesgartenschau Furth im Wald

Unter dem Motto „Sagenhaft viel erleben“ findet vom 22. Mai bis 5. Oktober in Furth im Wald die Landesgartenschau statt. Nach monatelanger Arbeit wird auch die Stadt selbst neu erblühen, unter anderem mit renaturierten Flussufern und neuen Brücken über den Chamb. Insgesamt erstreckt sich die Landesgartenschau über eine Fläche von 104.000 Quadratmetern. Da Furth im Wald für seinen Drachenstich bekannt ist, darf das Fabelwesen auch auf der Gartenschau nicht fehlen. So haben bienenfreundliche Beete die Form von Drachenschuppen, Kinder können sich auf einem Drachenei-Spielplatz austoben. Ein Begleitprogramm mit Konzerten, sportlichen Mitmachangeboten, Tanz und Theater, Vorträgen und Lesungen sorgt für ein abwechslungsreiches Erlebnis im Grünen.

furth2025.de

2

800 Jahre Veste Coburg

Vor 800 Jahren, im Jahr 1225, wurde die Veste Coburg erstmals als „castrum“, also als „Schloss“ bezeichnet. Zum Schloss-Jubiläum gibt es eine große Ausstellung in den Kunstsammlungen des Coburger Wahrzeichens. Anhand neuer Forschungsergebnisse wurde die Entwicklung der Veste Coburg von den Anfängen bis zum Dreißigjährigen Krieg in Teilen neu rekonstruiert. Wer lebte auf der Veste? Welche Belagerungen hat sie überstanden? Welche Architekten hinterließen über die Jahrhunderte ihre bauliche Handschrift? Und wie wurde die Anlage im 19. und 20. Jahrhundert umgestaltet? Antworten auf all diese Fragen und mehr liefert die Ausstellung vom 4. Juli bis 9. November. Führungen durch die Burgenanlage ergänzen das Begleitprogramm.

veste.kunstsammlungen-coburg.de





3

Schlösser bald geadelt?

Wird es in Bayern bald noch mehr UNESCO-Welterbestätten geben? Vielleicht. Es bleibt spannend: Der Antrag zu den Königsschlössern Ludwigs II. wurde Anfang 2024 offiziell bei der UNESCO in Paris eingereicht. Eine Evaluierung des Antrags wird derzeit von ICOMOS International (International Council on Monuments and Sites) durchgeführt. Die Entscheidung über eine Eintragung in die UNESCO-Welterbeliste wird voraussichtlich im Juli durch das UNESCO-Welterbekomitee getroffen und bekannt gegeben. Es heißt also: Daumen drücken für Bayern. Zusammen mit dem weltbekannten Schloss Neuschwanstein sind das Schloss Linderhof, das Königshaus am Schachen und das Neue Schloss in Herrenchiemsee nominiert.

schloesser.bayern.de

4

Bauernkrieg und Mozart

Die Verschriftlichung der „Zwölf Artikel“ in Memmingen gilt als erste Menschenrechtserklärung in Europa. Entstanden sind sie während der Bauernkriege. Vor 500 Jahren erhoben sich die Bauern gegen ihre Herren und forderten Recht und Freiheit. Im Allgäu sind einige der Originalschauplätze der Bauernkriege unverändert geblieben und ermöglichen so eine Zeitreise in die Vergangenheit. Erinnerungstafeln und Veranstaltungen bringen das Geschehen von 1525 nahe: Bis 14. Dezember zeigt das Kempten-Museum eine Sonderausstellung zur Zeitenwende, das Haus der Bayerischen Geschichte in Memmingen widmet sich der Auseinandersetzung mit den „Zwölf Artikeln“.

Musikalisch friedlich geht es beim „Mozartfest“ in Augsburg zu. Vom 16. Mai bis 1. Juni werden musikalische Grenzen gesprengt und wird Klassik neu gedacht. Für das Festival lädt die Geburtsstadt Leopold Mozarts herausragende internationale Künstlerinnen und Künstler ein, die sich stilistisch nicht festlegen lassen.

allgaeu.de
mozartstadt.de



Immer auf dem Laufenden

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



Genusslandschaften

Bayern? Reine Geschmackssache!



Steillage Sieht sehr schön aus, gibt super Weine und fordert viel anstrengende Handarbeit im Weinberg

Neben Bergen, Seen, Flüssen und Wäldern prägen Weinberge, Almen, Hopfengärten, Teiche und Streuobstwiesen das Bild Bayerns. In diesen Kulturlandschaften produzieren engagierte Winzer, Landwirte, Käser, Senner und Fischer gesunde Lebensmittel im Einklang mit der Natur. Eine delikate Tour d'Horizon für Besseresser

D

Die Weine aus Frankens Steillagen verdanken ihren ganz individuellen Charakter der intensiven Sonneneinstrahlung. Die trocken-heißen, steilen Weinhänge über dem Main sind mit bis zu 80 Prozent Steigung ein artenreicher Lebensraum für Pflanzen und Tiere. Die Winzerinnen und Winzer, die diese Kulturlandschaft in harter Arbeit erhalten und bewirtschaften, fördern die Biodiversität zusätzlich mit Blühstreifen, Nistmöglichkeiten und dem Erhalt der traditionellen Trockenmauern. Dort nisten Vögel, jagt das Mauswiesel und sonnen sich Zauneidechsen. Für diese selten gewordenen Tiere sind Trockenmauern wichtige Überlebensräume.

Wer vor den steilen Rebhängen steht, ahnt, wie viel Arbeit diese machen. Ilonka Scheuring, eine junge Winzerin aus Margetshöchheim, gründete mit elf weiteren fränkischen Winzern die Gruppe ETHOS, um diese besondere Kulturlandschaft zu erhalten. Alle ETHOS-Winzer haben sich der ökologisch und sozial nachhaltigen Bewirtschaftung der Weinberge ihrer Heimat

1
Ilonka Scheuring
„Steillagen prägen das Landschaftsbild. Außerdem sind unsere Hänge ein wichtiger Lebensraum für Pflanzen und Tiere“

2
Was ist ETHOS?
Gemeinsam mit einem guten Dutzend fränkischen Winzern wie Thomas Schenk (rechte Seite) will Ilonka Ökologie, Ökonomie und Soziales in Einklang bringen



verschrieben. Diese Werte, und wie sie umgesetzt werden, vermitteln sie Weinfreunden und Interessierten im Rahmen von Wein-Weitwanderungen und Events wie „Meet the Winzer“.

Christian Stahl, Chef des Winzerhofs Stahl in Auernhofen, bringt die landschaftlichen Vorzüge von Steillagen so auf den Punkt: „Gerade für den Tourismus bietet das Stimmungsbild, das durch die malerischen Hügel und Hänge entsteht, einen unbezahbaren Benefit.“ Was so beeindruckend aussieht, ist das Ergebnis aufwendiger, schweißtreibender Arbeit. Laubschnitt und Traubenlese in den Steillagen finden überwiegend von Hand statt. Der Arbeitsaufwand ist je nach Lage bis zu fünfmal höher als auf flachem Terrain. Doch lassen sich die Steillagenweine nicht immer entsprechend teurer verkaufen. So gab und gibt es einen Rückgang des Weinbaus in Steil- und Terrassenlagen.

Gerade jüngere Winzerinnen und Winzer sowie einige renommierte Betriebe haben sich den Erhalt dieser Landschaft auf die Fahne geschrieben. „Bei uns hat die Lage Homburger Kallmuth an den meisten Stellen eine Neigung von bis zu 80 Prozent“, weiß Peter Arnold, Kellermeister im Weingut Fürst Löwenstein.

Der Kallmuth ist ein markanter Kalksteinfelsen, der über den Buntsandstein hinausragt und vom Augustiner-Chorherrenstifts Triefenstein am Anfang des 12. Jahrhunderts intensiv für den Weinanbau genutzt wurde.



*„Ich möchte auf keinen Fall der Letzte
sein, der vom Weinbau leben kann.
Also muss ich mich damit
auseinandersetzen, wie wir nachhaltig
produzieren können“*

Thomas Schenk
Winzer und ETHOS-Mitglied



Winzer Thomas Schenk „Maschineneinsatz geht in unseren Steillagen nicht. Wir investieren extrem viel Zeit“

Ein Plädoyer für Steillagen hält auch Robert Haller. Der Direktor des Bürgerspital Weinguts in Würzburg bezeichnet sich selbst als „überzeugten Steillagen-Terroirist“ und weiß genau: „Steile und karge Weinberge bringen besondere, qualitätsbeständige Weine hervor.“

Nachhaltiger Weinbau ist gut für Natur und Landschaft, aber was bringt er dem Weintrinker? Viel, findet der junge Winzer Lorenz Neder aus Ramsthal, Frankens nördlichstem Weinbaugebiet: „Wer nachhaltig wirtschaftet, setzt weniger Behandlungsmittel und Kellertechnik ein. Die handwerklicher produzierten Weine sind aus meiner Sicht individueller und spannender.“ Dieser Ansicht ist auch Winzerin Katharina Geißendörfer. „Ein harmonisches Gleichgewicht im Weinberg begünstigt eine harmonische Gärung, was sich auch in den Weinen widerspiegelt. Und der Kunde hat beim Genuss nachhaltig produzierter Weine ein besseres Gefühl.“

*„Steile und karge
Weinberge bringen
besondere,
qualitätsbeständige
Weine hervor“*

Robert Haller

Direktor des Bürgerspital Weinguts



2



1

**1
Steillagen-Terroirist Robert Haller**
Leitet seit 18 Jahren die Stilistik des zweitgrößten Weinguts in Franken

**2
Franke und Franzose**
Haller ließ neben Klassikern wie Silvaner und Riesling auch Chardonnay auf dem Würzburger Stein anbauen



3

Hoher Stamm = mehr Arbeit

Typisch für Streuobstwiesen sind Bäume mit hohem Stamm. Das fordert mehr Zeit bei der Ernte

4

Gutes Obst und Artenvielfalt

Streuobstwiesen sind Lebensraum für seltene Schmetterlinge, Insekten, Schlingnattern und Steinkäuze



4

Streuobstwiesen: Saubere Früchtchen

Aus den vielen verschiedenen Apfel- und Birnen-sorten, die auf Streuobstwiesen wie in der Rhön und im Altmühlthal wachsen, stellen die Menschen markante Säfte und raffinierte Schnäpse her. Die Schnapsbrennerin Franziska Bischof zum Beispiel betreibt das hochprozentige Handwerk in Wartmannsroth bereits in der vierten Generation. Ihre Streuobstwiese mit alten Bäumen ist nur etwas größer als ein Tennisplatz, aber artenreich: „Hier wächst jede Menge“, erzählt Franziska, „Äpfel, Kirschen, Mirabellen, Quitten – insgesamt zwanzig Sorten.“ Im hohen Gras tummelt sich eine große Zahl an Tieren. Streuobstwiesen zählen zu den artenreichsten Lebensräumen überhaupt und sind mit ihrem duftenden Blütenmeer im Frühling bei Wanderungen besonders schön.

Mehr Bayern-Tipps für Genießer



QR-Code scannen, um mehr über Bayerns Genusslandschaften zu erfahren (erlebe.bayern/geschmackssache)

Luise Naderer setzt sich zusammen mit ihrer Ehefrau Kerstin für den Erhalt alter Streuobstwiesen im Altmühlthal ein. Die Gartenbäuerin pflegt gut 500 Bäume zum Teil uralter Sorten mit Äpfeln, Pflaumen, Quitten, Mirabellen, Mispeln und Birnen. Bis zu drei Jahre dauert es, so Luise, um eine vergessene Streuobstwiese zu entbuschen und zu revitalisieren. Luise ist begeistert vom Artenreichtum dieser Biotope: „Schlangen, Eidechsen, eine irre Vogelvielfalt – Streuobstwiesen gehören zu den wertvollsten und artenreichsten Biotopen.“

Vor allem aber warten auf Bayerns Streuobstwiesen köstliche Vitaminbomben auf Wiederentdeckung wie Roter Berlepsch, Landsberger Renette und Weißer Winterkalvill. Einige der alten Apfelsorten auf Luises Wiesen sind echte Raritäten. „Der Geflamme Kardinal beispielsweise. Bis heute ist mir von dieser historischen Sorte aus dem 18. Jahrhundert nur ein Baum hier auf der Parzelle bekannt. Der Apfel ist süß beim Reinbeißen, wird im Mund säuerlich und beim Schütteln klappern die Kerne.“



1 Schnapsbrennerin Franziska Bischof
„Hier wächst jede Menge: Äpfel, Kirschen, Mirabellen, Quitten – insgesamt zwanzig Sorten“

2 Luise Naderer
Kümmert sich um 500 zum Teil sehr alte Obstbäume mit vielen seltenen Sorten

3 Oldie, but Goldie
Diese alte Apfelsorte heißt aus gutem Grund Sternrenette. Manche nennen sie auch Herz- oder Weihnachtsapfel



Wildblumenwiesen: Da blüht dir was

Die Wildblumenwiesen im „Grünen Allgäu“ haben eine lange Tradition und zeichnen sich ebenfalls durch hohen Artenreichtum aus. Die aromatische Milch der Kühe, die dort grasen, wird zu würzigem Käse verarbeitet. Scheinbar wahllos rupft das Braunvieh die Gräser, doch die Kühe selektieren ganz bewusst: Ihr Geruchssinn ist fünfzehnmal intensiver als der des Menschen. Und die Auswahl kann groß sein.

87 Pflanzenarten gedeihen etwa auf Stefan Benteles Wildblumenwiese. Andere hätten das sehr steile Stück Land vielleicht aufgegeben, wirtschaftlich nutzen lässt es sich nicht. „Mit dem Motormäher bin ich bei 65 Grad Hangneigung schon fast umgekippt“, erzählt Bentele, der vom Heumachen kommt. „Seit 30 Jahren mähe

ich diesen Hang, weil er mir gefällt. Aber ich bin froh, dass ich das nur einmal im Jahr machen muss. Ohne Mähen stünden hier keine Blumen, sondern Wald.“

Vor zehn Jahren hat Bentele seine Landwirtschaft auf Bio umgestellt. „Ich tät's nicht mehr anders machen, obwohl ich jetzt deutlich mehr Arbeit habe. Früher habe ich teuren Mineraldünger ausgestreut, wie ich es einst in der Landwirtschaftsschule gelernt habe, ... und die Blumen verschwanden. Was die uns alles erzählt haben! Der Großvater, mit dem ich immer als Bub auf der Alpe war, hat es besser gewusst. Jetzt greifen wir viel überliefertes Wissen wieder auf“, so Bentele. Und behauptet, mit einem schelmischen Lachen, dass seine Kühe auch zufriedener seien: „Denen schmeckt's besser!“

4 + 5
Vielfalt, die gefällt
Fast hundert
Pflanzenarten
wachsen auf
Wildblumenwiesen
wie der des
Landwirts und
Hoteliers Klaus
Hauber



Almen: Höchstleistung für die Natur

Almen – im Allgäu sagt man „Alpen“ – sind Sommerweiden fern von den Höfen im Tal. Seit drei Jahrtausenden gibt es sie in Bayern, also seit der Zeit der Kelten. Diese rangen die hoch gelegenen Weiden der Natur unter Mühen ab, Bergbauern bewirtschaften die Flächen mit Weidevieh und pflegen sie seit vielen Jahrhunderten. So entstanden unverwechselbare Kulturlandschaften.

An die 10.000 Bergbauernbetriebe gibt es in Bayern sowie rund 1.400 Almen. Doch wann gilt ein Bauer als Bergbauer? Laut EU müssen Wiesen und Weiden von Bergbauernhöfen über 700 Meter Meereshöhe liegen oder eine bestimmte Hangneigung aufweisen. Bergbauern sind unverzichtbar für den Erhalt der alpinen Kulturlandschaft.

Bergbauer Armin Kling ist in seiner Heimat, den Allgäuer Alpen, tief verwurzelt. Gemeinsam mit seinen Eltern führt er in Obermaiselstein einen Bauernhof, in zwölfter Generation: „Würden wir die Natur vernachlässigen, änderte sich für uns alles. Wir leben von und mit ihr.“

Ohne die Arbeit der Bergbauern – dazu zählt auch das Abholzen von Latschen, Büschen und Zergsträuchern – wäre für Einheimische wie Urlauber auch kein aktiver Landschaftsgenuss in Wanderstiefeln oder auf dem Rad möglich.

Die gute Allgäuer Bergmilch wird auch zu Käse verarbeitet, etwa seit 1892 in der Gunzesrieder Sennerei, Bayerns ältester Sennerei. Die Sennerei verarbeiten ausschließlich Milch aus dem Gunzesrieder Tal, um die 1,3 Millionen Liter pro Jahr. Aus dieser Milch werden rund 1.100 Laibe Bergkäse von je 25 Kilogramm Gewicht.



Das muss weg!

In Handarbeit wird das für Rinder giftige Alpen-Kreuzkraut ausgestochen

„Die Sennerei hält die Landwirtschaft am Leben und prägt die dörfliche Gemeinschaft“

Peter Haslach

Chef der Gunzesrieder Sennerei

Das Besondere an dieser Sennerei? Die Genossenschaft ist im Besitz von zwölf heimischen Bauern: „Die Sennerei hält die Landwirtschaft am Leben und prägt die dörfliche Gemeinschaft“, so Chef Peter Haslach zu diesem sozial wie ökologisch nachhaltigen Modell.

Mit hochgebundenen Haaren und einem langen Unkrautstecher in der Hand steht Cornelia Reiser auf der Wiese hinter ihrer Almhütte im Naturschutzgebiet Geigelstein. Fest packt sie mit gelben Handschuhen zu, um das Alpen-Kreuzkraut aus dem von Kuhtritten durchlöcherten Boden zu ziehen. Die Pflanze enthält hochgiftige Alkaloide, die bei Kühen und Pferden auch in geringer Konzentrationen chronische Leberschäden verursachen können.

Nicht nur das Unkrautstechen gehört zu Connys Aufgaben auf der Haidenholzalm, einer der ältesten Alpen im Chiemgau. Auch das Säsen von Alpenampfer und Brennnesseln, die Kontrolle der Zäune und das Käsen zählen zur täglichen Routine der Almerin.

Naturschützer sind sich einig: Artenvielfalt wie am Geigelstein kann nur durch die Beweidung bestehen. Die Almwirtschaft sorgt dafür, dass die freien Almflächen und Bergwiesen nicht verbuschen und dieser Lebensraum für lichtbedürftige Pflanzen erhalten bleibt. Rund 720 Farn- und Blumenarten wachsen an den Hängen des Chiemgauer Blumenbergs. Wer von der Haidenholzalm den kleinen Pfad weiter aufsteigt, sieht: Auf den Wiesen blühen Enzian, Frauenschuh, Türkenshuh und Orchideen.



1

Peter Haslach von der Gunzesrieder Sennerei

Das Abreiben der Käselaibe mit Salzwasser, auch Schmieren genannt, lässt eine harte Rinde entstehen

2

„Almerin“ Cornelia Reiser

Sie lebt ab Ende Mai mit dreißig Rindern, fünf Hühnern und einem Hahn auf der Haidenholzalm





1
Drei Generationen bei der Arbeit
 Seit 1857 gibt es die Fischerei der Familie Lex: Florian, Vater Thomas, Tassilo und Opa Holmer

2
Tirschenreuther Teichpfanne
 Ein Himmelreich für Karpfen und Forelle, aber auch für Erdkröten, Moorfrösche, grüne Teichfrösche und Molche



Karpfen oder Renke? Fisch aus Bayern

Bayerns Seen eignen sich mit ihrem kühlen, klaren Wasser nicht nur zum Schwimmen, sie liefern zudem frischen Zander, Renke oder Saibling für kreative Spitzenküche. An den Voralpenseen in Oberbayern und im Allgäu arbeiten über hundert Berufsfischer. Sie vermarkten ihren Fang in der Regel regional. Da trifft es sich gut, dass einige sehr anspruchsvolle Restaurants nah am Wasser zu finden sind, etwa am Starnberger See, Ammersee und Tegernsee. Wer statt Fine Dining lieber eine frische Fischsemme auf die Hand

möchte, der schaut auf der Fraueninsel im Chiemsee bei der Familienfischerei Lex vorbei. Die Familie betreibt ihre Fischerei dort seit sechs Generationen – nachhaltig und mit Elektrobooten bald auch klimaneutral. Das kommt der Natur zugute und schmeckt mit Blick über den See auf die Berge gleich doppelt gut.

Weiter im Norden, in Franken, prägen über 7.000 Teiche das Landschaftsbild im Tal der Aisch, einem gut 80 Kilometer langen Nebenfluss der Regnitz. Der Aischgrund mit seinen wasserundurchlässigen Tonschichten ist in weiten Teilen für Landwirtschaft wenig geeignet, aber ideal für den Bau von Teichen. Gespeist werden diese von fließenden Gewässern oder vom Regen, in letzterem Fall sind es „Himmelsweiher“.

Traditionell bewirtschaftete Fischteiche wie im fränkischen Aischtal oder im ostbayerischen Landkreis Tirschenreuth gehören zu den artenreichsten Lebensräumen. Sie können große Regenmengen aufnehmen und dienen so auch dem Hochwasserschutz. Die jahrhundertealte Kulturlandschaft ist ein wichtiger Lebensraum für zahlreiche Vogel-, Insekten- und Amphibienarten. In den Schilf- und Uferbereichen nisten Wasservögel, die Flachwasserzonen und das Uferhöchicht sind unverzichtbare Rückzugsorte für Erdkröten, Moorfrösche, grüne Teichfrösche und Molche.

Karpfen schmeckt sehr fein, rund und zart nussig. Das Fleisch ist saftig, enthält wertvolle ungesättigte Fettsäuren und Vitamine. Bei Qualitätskarpfen liegt der Fettgehalt auf dem Niveau von Rindfleisch. Karpfenzüchterin Daniela Schiwon aus Gerhardshofen: „Zu ihrer natürlichen Nahrung – Mückenlarven, Schnecken oder Würmer – bekommen unsere Karpfen nur Getreide als Ergänzung. Sonst nix. Kein Fischmehl, Soja oder anderes Hochleistungsfutter. Sie erhalten keine Medikamente, auch keine Antibiotika. Die Karpfen wachsen komplett natürlich heran, drei Sommer lang. Und die Transportwege sind kurz. Mehr Bio geht eigentlich nicht!“



„Zu ihrer natürlichen Nahrung – Mückenlarven, Schnecken oder Würmer – bekommen unsere Karpfen nur Getreide als Ergänzung. Sonst nix“

Daniela Schiwon

Karpfenzüchterin im Aischtal



Träge gurgelt die Donau bei Straubing dahin. In einem Seitenarm lauern Vögel auf Beute, hinter hohem Schilf lugt ein Kirchturm hervor. Davor tuckert ein Aluminiumboot: Donaufischerin Katharina Mayer und ihr Bruder Michael, die den Familienbetrieb in der 14. Generation führen, wollen den Fang der vergangenen Nacht einholen. „Man weiß nie, was man fängt“, sagt sie, während sie mit geschickten Handgriffen einen zappelnden Fisch befreit.

Hopfen. Bayerns Grünes Gold

Die Hallertau ist das berühmteste Hopfenanbaugebiet der Welt. Die Hopfengärten mit den bis zu sieben Meter hohen Pflanzen überziehen 2.400 Quadratkilometer Hügellandschaft zwischen Ingolstadt, Kelheim, Landshut, Moosburg und

3

Spiegelkarpfen

Heißt so wegen seiner typischen Form

4

Donaufischer im Einsatz

Gefangen werden vor allem natürlich und in Freiheit gewachsene Hechte, Welse und Zander sowie Barben



1

Freising. Hopfen wächst hier seit dem 8. Jahrhundert. Zunächst galt er als Gewürz und Heilpflanze. Seit dem Mittelalter nutzte man Hopfen, um Bier mehr Würze zu schenken. Die Hopfengärten überraschen mit seltenen, hopfenspezifischen Tierarten wie Heidelerche und Rebhuhn sowie seltene Insekten wie Hopfenvogel und Ameisenläwe.

Zur Erntezeit Anfang September probiert man in urigen Biergärten frisches Grünhopfenbier, entdeckt kulinarisches Neuland und hat stets den Duft des Hopfens in der Nase. Das „Grüne Gold“ prägt das Leben und Denken der Menschen, die hier leben. Damals wie heute. Davon zeugen interessante Museen wie das Deutsche Hopfemuseum in Wolnzach und das Hallertauer Heimat- und Hopfemuseum Mainburg sowie zahlreiche Brauereien.



45 Rezepte mit Portionen-Rechner



QR-Code scannen und loslegen! Die Zutaten werden für die entsprechende Zahl der Gäste ausgerechnet. Guten Appetit!

1 Ausdauer-Pflanze

Hopfen ist eine mehrjährige Pflanze, die bis zu 40 Jahre lang immer wieder wächst

2

Hopfenernte

Nachschub für Bayerns über 600 kleine und große Brauereien



2

Sponsored Story

Kulturelle Schatzkiste voller Entdeckungen

Bayerisch-Schwaben atmet Geschichte – von den vollständig erhaltenen Stadtmauern Nördlingens über die prachtvollen Bauwerke Augsburgs aus der Zeit der Renaissance bis hin zur ehemaligen Residenzstadt Dillingen.

Prächtige Altstädte, imposante Kirchen und verwinkelte Gassen erzählen von vergangenen Zeiten und laden zu einer Reise durch die Jahrhunderte ein. So lässt sich in den Fuggerhäusern Augsburgs Geschichte ebenso hautnah erleben wie auf der imposanten Harburg oder in den malerischen Gassen von Donauwörth. Oder das Beispiel Günzburg, das mit seinem historischen Marktplatzflair und einer lebendigen Kulturszene verzaubert. Als weitere Fuggerstadt in Bayerisch-Schwaben beeindruckt schließlich Weißenhorn – mit einer ganzen Reihe sehenswerter Bauwerke aus dieser Zeit. Aichach und Friedberg wiederum erzählen von der bewegten Geschichte der Wittelsbacher. Und Lauingen? Überrascht mit seinem Schimmelturm am Marktplatz und dem Apollo-Granus-Tempel im Ortsteil Faimingen.



Kulturelle Hochkaräter sind auch die Augsburger Puppenkiste sowie das Residenzschloss Oettingen. Und das einmalige Bayerische Bienenmuseum in Illertissen ermöglicht ohnehin ganz besondere Einblicke. Was all diese Orte eint: Festivals, Konzerte und traditionelle Feste lassen die historischen Kulissen auf ganz besondere Weise lebendig werden. Kurz: Wer Kultur, Geschichte und Genuss vereinen will, der findet in Bayerisch-Schwaben eine einzigartige Mischung. Die Region ist eben eine wahre Schatzkiste für Entdecker!

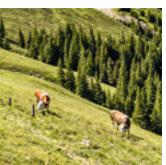
bayerisch-schwaben.de/staedte

Sponsored Story

Pfronten, Dorado für kleine Gipfelstürmer

Die erste Gondelfahrt, die ersten Schritte in Wanderschuhen, die erste Portion Allgäuer Kässpatz: Pfronten eignet sich ideal als Basis für die Urlaubspremiere mit jungen Bergfexen. Denn hier ist für jedes Level etwas geboten – von sanften Voralpen über herrliche Seen bis hin zu alpinen Gipfeln.

Das Abenteuer beginnt an der Talstation der Breitenbergbahn. Hoch über Almwiesen hinweg schweben die Gondeln hinauf auf 1.540 Meter Höhe – mit beeindruckendem Blick auf Pfronten und das Voralpenland. Oben angekommen sorgen die bunten Bergwiesen der Hochalpe für Ahs und Ohs. Das gilt erst recht für den nur wenige Meter von der Bergstation entfernten und über den Felsrand ragenden Aussichtssteg. Wer sich bis zur Glasfront traut, wird mit einer imposanten Weitsicht belohnt. Die reicht bis zur exponierten Burgruine Falkenstein und hinüber zum berühmten Schloss Neuschwanstein samt Füssener Seenplatte. Rund um Pfronten warten ohnehin jede Menge Badeseen, Flüsse und Wasserfälle – eine willkommene Erfrischung beim Wandern!



Doch vorher geht es, ausgestattet mit dem richtigen Equipment, dem Pfrontener Kinderhüttenpass und jeder Menge Entdeckergeist weiter hinauf auf den 1.838 Meter hohen Breitenberg. Dort wartet mit dem „Juwelenweg“ am Aggenstein ein idealer Wandereinstieg in die alpine Bergwelt.

Wanderpremiere mit Happy End

Nach der Wanderung locken köstliche Hütten schmankerl (besonders beliebt: Kässpatz!). Wer möchte, bleibt gleich oben am Berg und sagt den Gämsen gute Nacht – bei der ersten abenteuerlichen Übernachtung in einer echten Berghütte. Mehr Tipps für Familien gibt es unter **pfronten.de/familie**

Kraft tanken

Text: Markus Stein Fotos: Frank Heuer



Kapelle bei Kesselstheim
Die Lamellen des Kapellenturms
bilden eine durchlässige
Raumhülle, die Sonne, Wind und
Regen ins Innere lässt



**Der Sieben-Kapellen-Weg
zieht eine 153 Kilometer
lange Runde durch das
Schwäbische Donautal.
Und er bringt Radfahrer zu
sieben modernen Wegkapellen,
die spektakuläre Architektur-
Landmarken und zugleich
spirituelle Orte sind**



E

Ein Morgen im September. Nebel liegt über dem Land. Noch. Es soll sonnig werden. Leise surren die Motoren der E-Bikes. In der flachen, offenen Landschaft des Donaumooses unterstützen sie die Radfahrer auf ihrem Weg südwärts nach Offingen. Büsche und Bäume huschen vorbei. Aus dem Grün taucht ein kleiner römischer Tempel

auf. Zumindest sieht es so aus: Zwölf runde Säulen aus Lärchenholz, die auf einem kreuzförmigen Grundriss angeordnet sind, tragen ein flaches Holzdach. Rund fünf Meter ist die Konstruktion hoch. Im Inneren befindet sich eine große Glasscheibe, in die ein Kreuz eingeschrieben ist. Der „Tempel“ ist tatsächlich eine Kapelle.

Die Kapelle hat drei raumhohe Glaswände. Darauf liest man Sinsprüche wie „Alles, was gegen die Natur ist, hat keinen Bestand“ von Charles Darwin. Oder: „Auf drei Dinge ist der Bestand der Welt gegründet. Auf Wahrheit, auf Recht und auf Frieden“ – ein Zitat aus dem Talmud. Und die indianische Weisheit „Wir müssen

von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen und warten, bis unsere Seelen uns wieder eingeholt haben.“

Das tun wir auch sehr gern und genießen das idyllische Fleckchen, die Natur und Stille ringsum, so lange, bis unsere Seelen eingetroffen sind ...

Architekturkunst aus Holz

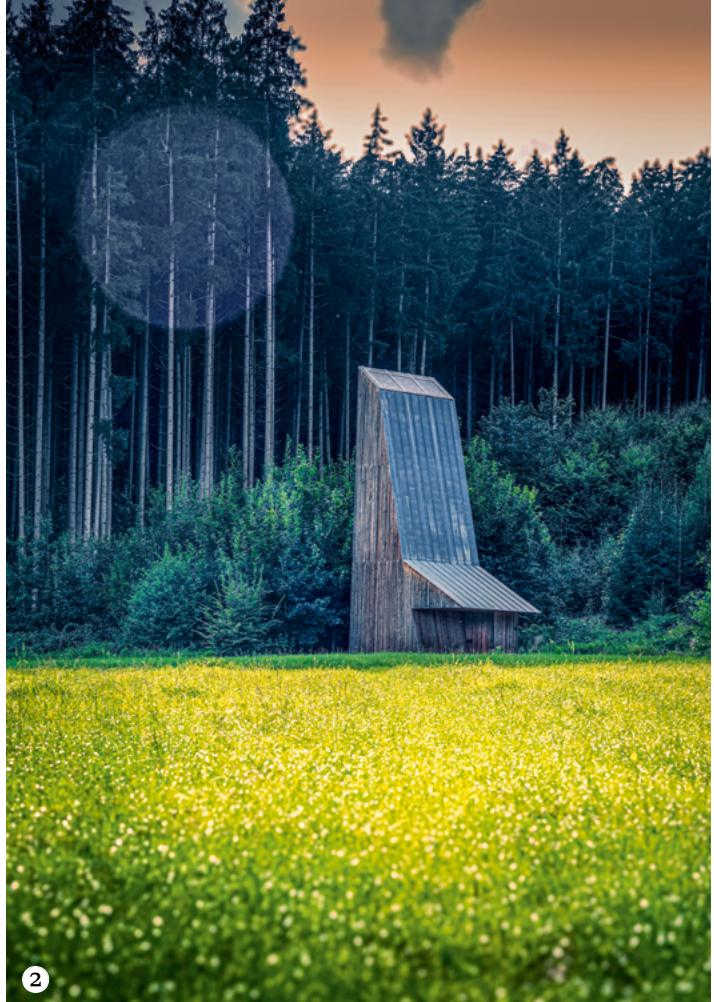
Zu insgesamt sieben kleinen Sakralbauten leitet der Sieben-Kapellen-Radweg, auf dem wir unterwegs sind. Sechs davon werden wir uns ansehen. Exakt 153 Kilometer weit führt die Route – meist verkehrsarm, auf Asphalt oder Waldwegen und markiert mit einer weißen Sieben auf dunkelrotem Quadrat – durch das Dillinger

Land. Am besten radelt man gegen den Uhrzeigersinn. Dann geht's zunächst meist flach im Tal dahin, bevor die hügeligen Ausläufer des Schwäbischen Jura durchquert werden.

Jede der Kapellen ist, trotz oder gerade wegen ihrer modernen Schlichtheit, ein architektonisches Kunstwerk. Und jede der Kapellen wurde von einem anderen Architekten entworfen. Errichtet wurden sie von der Stiftung des Wertinger Holzunternehmers Siegfried Denzel und seiner Frau Elfriede, geplant hat sie der damalige Heimatpfleger Peter Fassl.

Rasten und Besinnen

„Mit den Kapellen wollen wir an die Tradition christlicher Landmarken wie Kreuze, Marterl oder Mariensäulen anknüpfen, die früher der Orientie-



1 + 2 Blaue Kapelle „Emersacker im Laugnatal“

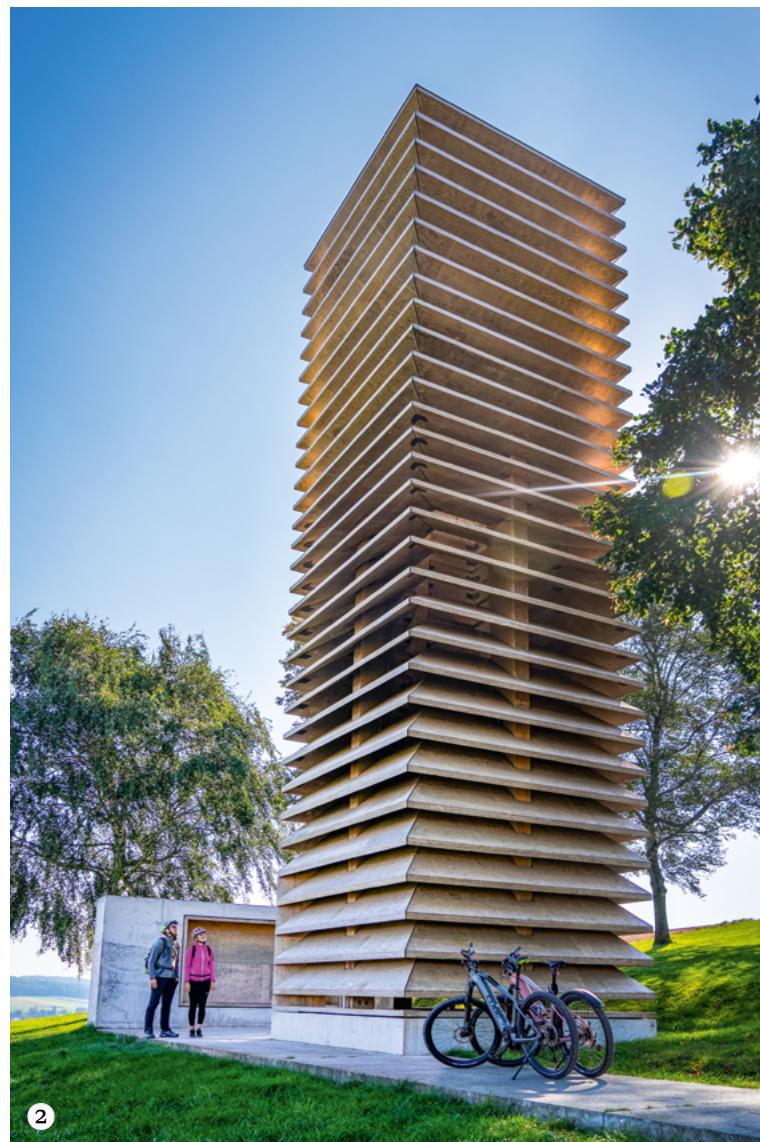
Der Innenraum wird ausschließlich über ein Oberlicht aus blauem, mundgeblasenem Glas erhellt. Die äußere Form spielt auf die hohen Fichten des Fuggerschen Waldes an

nung auf dem Land gedient haben“, so der promovierte Historiker und Architekturexperte Fassl. „Die Kapellen sollen auch im Sinne der Land-Art-Bewegung neue Blicke auf die Landschaften öffnen – und die Menschen zur Rast und zur Besinnung einladen.“

Einige Vorgabe an die Architekten war: Die Wegkapellen, die an keine Konfession gebunden sind, müssen aus Holz bestehen und ein Kreuz enthalten, außen oder innen. Und sie müssen naturnah an einem exponierten Ort stehen. Errichtet wurden die Kapellen zwischen 2018 und 2020.

Herhaftes Gundelfingen

Heute Morgen sind wir in Gundelfingen gestartet. Wir, das sind die beiden Reporter sowie unsere radbegeisterten jungen Begleiter Steffi (stets fröhlich und mit herzlichem Lachen) und



Martin (ruhig und ortskundig). Beide sind in Wertingen zu Hause.

Am Abend zuvor haben wir uns im „Gasthof Delle“ für die Tour gestärkt. Familie Delle hat eine eigene Metzgerei und züchtet Aberdeen-Angus-Rinder, die sich das Gras im Donaumoos schmecken lassen. Viele Preisurkunden an den Wänden zeugen von den Zuchterfolgen und der hohen Fleischqualität. Das Filetsteak an Cognacsoße war dann auch wirklich super zart und zerging fast auf der Zunge!

Nach dem ersten Kapellen-Stopp bei Gundelfingen führt die Fahrt über Peterswörth, durch schattigen Auen-Laubwald, vorbei an Altwasserarmen und überquert dann bei Offingen die Donau. Nach dem vielen Regen ist der Fluss randvoll, das Wasser braun. Die Route biegt nun scharf nach Nordosten ab, und wir passieren bei ziemlich stürmischem Gegenwind das Kernkraftwerk Gundremmingen und seine mächtigen, schon lange dampflosen Kühltürme.

Süßes Wertingen

In Aislingen zweigt die Route nach Osten ab, weg von der Donau. Nach einem kurzen Anstieg geht der Blick weit über das Flusstal. Sonne und Wolken wechseln sich in raschem Rhythmus ab. Über den abgeernteten braunen Feldern tanzt eine Schwalbe im Wind. Über unseren Köpfen dreht sich zischend ein Windrad.

Östlich des Dorfes und gleichnamigen Flüsschens Glött dominiert sattes Grün. Wiesengründe, gesäumt von dunklen Wäldern, begleiten einen Bachlauf. Wir folgen einer Forststraße und durchqueren einen lichten Mischwald, den Weisinger Forst im Naturpark Augsburg-Westliche Wälder. Zwei Rehe schrecken auf, verschwinden blitzschnell zwischen den Bäumen.

Strampelnd erreichen wir das Zusamtal und zehn Kilometer später das Tal der Laugna. Auf einer Lichtung vor hohen Fichten strebt dort die Kapelle Emersacker gen Firmament. Ihre Form – mit einem Vordach und

1
Kurze Pause
Braun fließt die Donau an Offingen vorbei

2
Kapelle Kesselstheim
Der Bau inmitten einer kleinen Baumgruppe ragt 14 Meter in die Höhe

3
Kapelle Ludwigschwaige
Erinnert von außen an zwei zum Gebet gefaltete Hände

4
Akku voll, Kaffee weg
Vor dem Start der Etappe beim Hotel „Sonne“ in Gundelfingen

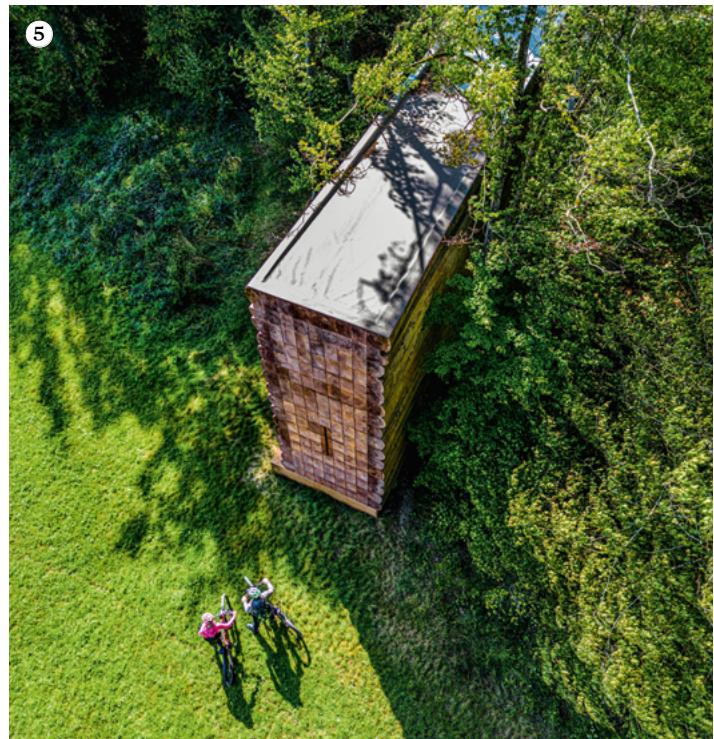
5
Kapelle Unterliezheim
Erinnert durch die Bohlenbauweise an ein Blockhaus oder einen Stapel Holz im Wald

einem zwölf Meter hohen, turmartigen Korpus, der an eine Orgel mit schmalem, sehr hoch geratenem Gehäuse denken lässt. Das fensterlose, bis auf ein Metallkreuz kahle Innere ist eine Gegenwelt zur Natur draußen. Der Raum wird erfüllt von geradezu „himmlischem“ Licht, das durch ein Oberlicht aus blauem Glas einfällt. Ein Ort der Stille und Meditation.

Wieder zurück im Zusamtal und nach Fahrt in nördlicher Richtung ist Wertingen erreicht – Zeit für eine süße Pause am hübschen Marktplatz. „Das beste Eis hier gibt's im ‚Café Casal‘“, empfiehlt Martin.

Holzkathedrale und betende Hände

Wenige Kilometer weiter in Richtung Westen erreichen wir bei Oberthürheim eine ganz besondere Wegkapelle. An der Hangleite des Donautals, ein wenig oberhalb des Talbodens und hinterfangen von Kastanienbäumen, ragt sie – schmal, mit extrem steilem Dach und Vorbau am Eingang – wie



eine gotische Kathedrale im Bonsai-Format auf. Nur Türme hat sie keine. Den Innenraum beleuchten unzählige kleine, quadratische, blaue Gläser und ein goldgelbes Kreuz.

Sitzbänke, die ein Chorgestühl imitieren, laden ein zu Rast und Besinnung. Vor der Kapelle sitzt man auf einer Bank und genießt den Blick hinaus aufs Donauried. Jetzt im milden Abendlicht ist die ruhige, weite, offene Landschaft mit ihren Feldern, Wiesen und Bäumen besonders schön. Hier möchte man ewig bleiben ...

Wie ein Paar zum Gebet gefaltete Hände strebt weiter nördlich die Wegkapelle „Bei den Schwaigen“ in den blauen Himmel. Ihre Form erinnert an ein steiles Zeltdach, an der höchsten Stelle ist es zwölf Meter hoch.

Die Kapelle steht am Rand eines Walds mit Eschen, Eichen und Ahorn.

1+2
Kapelle Oberthürheim
Zitiert mit dem 76 Grad steilen Dach die aufstrebende Architektur gotischer Sakralbauten. 172 farbige Gläser illuminieren den Kapelleninnenraum

3
Rad-Pilger
Bei Gegenwind wissen wir den Elektromotor doch sehr zu schätzen

Ein Bachlauf, eine Wiese und die Abgeschiedenheit machen den Ort zu einem kleinen Arkadien. Durch eine Öffnung an der „Zeltdachspitze“, in die ein Kreuz gespannt ist, dringt Licht ins Innere. Es scheint an den durch Einkerbungen strukturierten Wänden sanft hinabzufließen.

Burgenromantik in Schwennenning

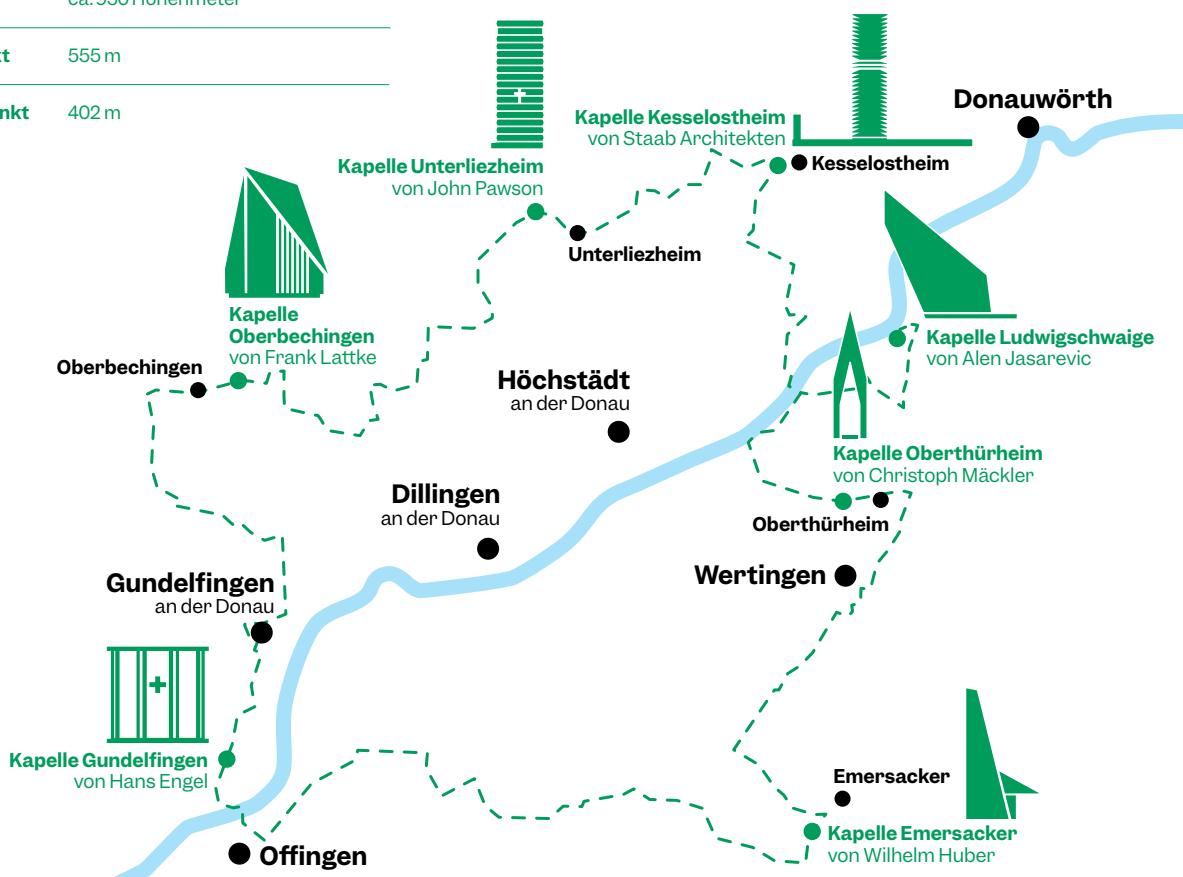
Weiter geht es in Richtung Schwennenning. Nie waren die Elektromotoren so wertvoll wie bei diesem heftigen Gegenwind. Mit Wucht bläst er durchs Donauried. Die Bäume biegen sich, und das Gras glitzert silbern, wenn die Böen darüber hinwegfegen. In der Naturkneippanlage bei Gremheim, einem Bach mit grünen Ufern, hölzernem Geländer und klarem Wasser, wartet Erfrischung für die müden Beine.

Sieben-Kapellen-Radrundweg

Streckenlänge 153 km
ca. 950 Höhenmeter

Höchster Punkt 555 m

Niedrigster Punkt 402 m







1

Wertingen
„Hey, wo sind wir noch mal?“ „Ich glaub', am Fluss Zusam ...“

2

Massives Holz
Moment der Besinnung in der Kapelle Unterliezheim



2

„Na, hat euch das Schlossgespenst in der Nacht in Ruhe gelassen?“, lacht Gastgeberin Brigitte, als sie am nächsten Tag im „Schlosshotel Kalteneck“ Rührei mit Speck zum Frühstück serviert. Nein, nichts bemerkt, zu tief war wohl der Schlaf ...

Das Schloss mit uralter Geschichte hat seine Renaissance-Gestalt um 1570 erhalten. Ein Wassergraben, den eine Quelle mit klarem Wasser speist, umgibt den stolzen Bau. Drei hungrige Ziegen sorgen dafür, dass die Ufer nicht zuwachsen. Die Zimmer sind geräumig und modern eingerichtet. Brigittes Familie ist seit 1890 in dem Schloss zu Hause.

Der Rundweg verlässt das Donautal und zieht nach Norden in die Ausläufer des Schwäbischen Jura. Dort hat die Kapelle Kesselstheim an einem Hang über dem Kesseltal ihr Plätzchen gefunden. Man blickt auf eine grüne Hügellandschaft mit Dörfern, Wiesen, Feldern und Wäldern.

Filigraner Lamellenturm

Die Kapelle erhebt sich turmartig zwischen zwei alten Linden auf einer quadratischen Grundfläche von vier Metern. Vier kreuzförmig angeordnete, 14 Meter hoch aufragende Holzbalken tragen quadratisch eingebaute Lamellen, durch die der Wind pfeift. An der Spitze werden sie durch ein Kreuz verbunden, über das sich vom Innern der Blick in den offenen Himmel richtet. Eine Sitzbank neben dem Turm lädt ein zum Rasten, Schauen und Innehalten.

Nach einigen weiteren Auffahrten und flotten Downhills sowie den Ortsdurchfahrten durch Oberliezheim und Unterliezheim mit seiner Wallfahrtskirche St. Leonhard, dem Kloster und dem „Klosterbräu“ samt Gaststätte (bei unserem Besuch wegen Betriebsurlaub leider geschlossen) ist die letzte Wegkapelle unserer Erkundungstour erreicht.

Robuste Blockhütte

Wie eine schmale, lang gestreckte Blockhütte lugt die Wegkapelle Oberthürheim auf einer Anhöhe aus dem Wald, ja scheint aus ihm herauszuwachsen. Errichtet ist sie aus mächtigen, über zehn Meter langen Douglasienstämmen, wie gestapeltes Holz liegen sie aufeinander. Raffiniert wirkt die Lichtstimmung im Innern, sie wird erzeugt durch das Zusammenspiel des Oberlichts, das durch einen langen, schmalen Spalt an der Decke in den Kapellenraum eindringt, eines goldenen Kreuzes an der Schmalseite und eines großen, offenen Fensters an der Längsseite, das den Blick in die Landschaft und auf Unterliezheim freigibt.

Der Raum ist bis auf eine lange Sitzbank kahl. Gerade die Schlichtheit und die Verbundenheit mit der sie umgebenden Natur machen diese Wegkapelle so beeindruckend.

Das empfindet auch Steffi so. „Ja, die Kapelle gefällt mir sehr, weil sie so schön am Waldrand liegt und man einen hübschen Ausblick ins Grüne und auf das Dorf hat.“

Und Martin? „Mein Favorit ist auch die Wegkapelle Oberthürheim, wegen der tollen Aussicht ins Donautal und weil mich ihre Ähnlichkeit mit einer Kathedrale fasziniert.“

Aber eigentlich, betonen beide, bevor wir zurück nach Gundelfingen radeln, seien alle Wegkapellen schön, jede auf ihre eigene Art. Und natürlich jede einen Besuch wert. Ob mit oder ohne eingebauten Rückenwind. ■

bayerisch-schwaben.de

donautal-touren.de

7kapellen.de

Sponsored Story

Memminger Feier-Triathlon

2025 wird in Memmingen ein Jahr der besonderen Feste, prägen doch gleich drei bedeutende Jubiläen den Veranstaltungskalender. Die Stadt erinnert an 500 Jahre „Zwölfe Artikel“ und feiert 50 Jahre Stadtfest sowie 125 Jahre Fischertagsverein.

Die im Jahr 1525 von Bauernvertretern in Memmingen formulierten „Zwölfe Artikel“ gelten mit ihren heutzutage als selbstverständlichen Prinzipien wie Selbstbestimmung und gesellschaftliche Teilhabe als erste Niederschrift von Grund- und Menschenrechten auf europäischem Boden. Nun jährt sich dieses zentrale Manifest des Bauernkriegs zum 500. Mal. Zum Gedenkjahr findet bis Mitte Oktober ein vielseitiges Programm statt – mit Konzerten, Führungen, Ausstellungen, Vorträgen, Theateraufführungen und Open-Air-Events. Ein besonderes Highlight: die Bayernausstellung „Projekt Freiheit – Memmingen 1525“, die noch bis 19. Oktober im Dietrich-Bonhoeffer-Haus zu sehen ist. Zudem wird die ehemalige Zunftstube des Kramerzunfthauses als historisch-authentischer Schauplatz eingebunden. Der Eintritt ist frei.



Das Stadtfest, seit 50 Jahren ein fester Bestandteil des Memminger Sommers, stellt einen weiteren Höhepunkt dar. Am 28. Juni bringt es erneut Musik und Tanz auf den Marktplatz. Das Jubiläum Nummer drei betrifft den traditionsreichen Fischertag. Zuseinem 125-jährigen Bestehen lädt der Fischertagsverein am 26. und 27. Juli zum Festprogramm mit historischem Lagerleben und zahlreichen Attraktionen ein, inklusive „Zug des Fischerkönigs“ und begleitender Ausstellung im Stadtmuseum. tourismus-memmingen.de

Die Macht der Tracht



Text: Anja Keul Fotos: Angelika Jakob

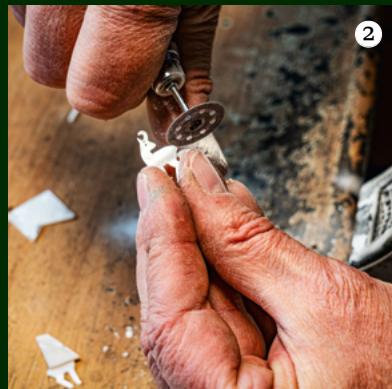
Die Aschauer pflegen die lokale Tracht mit viel Liebe und Engagement. Und Peter Pfaffingers dazu passende Messer haben selbst in Amerika eingeschworene Liebhaber. Ein „boarisch gechillter“ Besuch im Chiemgau

Da schau, Aschau!
Trachtlerin und Trachtler im
authentischen Gewand am Ufer
des Flusses Prien





K



Keine 6.000 Einwohner leben in der Chiemgauer Gemeinde Aschau zu Füßen der legendären Kampenwand. Da ist diese Zahl schon absolut erstaunlich: Über 1.200 Aschauer sind in den drei lokalen Trachtenvereinen organisiert, Männer wie Frauen, „Buam“ wie „Deandl“.

Die Niederaschauer nennen sich „Edelweiß“, in Hohenaschau treffen sich „D’Griabinga“, und im Ortsteil Sachrang sind „D’Geiglstoana“ daheim. Auch wenn sich die jeweiligen Trachten im Detail unterscheiden, gehören bei Männern immer kunstvoll bestickte Lederhosen, Hosenträger, Leinenhemden, Wadlstrümpfe sowie Haferlschuhe natürlich dazu.

Messer und Gabel „to go“

Wenn Peter Pfaffinger sich in sein „G’wand“ wirft, sieht das anders aus: flacher Hut statt Gamsbart, lange, dunkle Hose statt kurze Lederne,

schwarze Jacke mit Silberknöpfen statt Leinenhemd und Hosenträger.

Pfaffinger führt heute die Sonntagstracht eines Handwerksmeisters aus dem 19. Jahrhundert aus, sie wirkt fesch und durchaus ehrfurchtgebietend. „Das kommt bei Messen und Veranstaltungen immer recht gut an“, sagt Pfaffinger. Dort präsentiert er seine handgeschmiedeten Messer und „Bestecke“. Die führten einst reisende Handwerker mit sich und waren fast in Vergessenheit geraten.

Dass man im Gasthaus zum Essen auch Messer und Gabel vorgesetzt bekommt, ist heute keine Frage. Aber vor 150 Jahren war das nicht so. Damals trug ein reisender Handwerker, der auf sich hielt, ein „Fuhrmannsbesteck“ mit sich: Messer, Gabel und einen Rundstahl zum Schärfen der Klinge.

Auch die „freien Frauen“, also keine Dienstbotinnen, trugen ihr eigenes Besteck am Gürtel – ein Statussymbol

1 Fuhrmannsbesteck

Das Trachtenmesser mit Gabel gibt es in vielen Ausführungen

2 Perlmutt-Intarsien

Beim filigranen Fräsen sind ein gutes Auge und eine ruhige Hand gefragt

3 Handwerker-Sonntagstracht

So tritt Peter Pfaffinger auch gern auf Messen auf. Das macht Eindruck

4 Schritt für Schritt

Vom Härteten der Klinge im Ofen bis zur Einlegearbeit aus Perlmutt oder Silber führt Pfaffinger alle Arbeitsschritte selbst aus

So ein Messer soll durchs Leben begleiten. Die Lederscheiden sind handgemacht und mit besonders widerstandsfähigem Aalleder überzogen

und praktisch dazu. Die Gabeln wurden nur für Fleisch benutzt, aber wer konnte sich das damals schon leisten?

Messer mit Sinnsprüchen

Erst mit 50 Jahren spezialisierte sich Pfaffinger, der in seinem vorherigen Berufsleben Zahntechniker war, auf die Herstellung der filigranen Messer. Von der im Härteofen geschmiedeten Klinge bis zur Einlegearbeit aus Perlmutt oder Silber führt er sämtliche Arbeitsschritte selbst aus.

Oft wünschen sich seine Kunden Symbole oder Sprüche mit persönlichem Bezug auf dem Griff. Einem Friseurmeister kreierte er winzig kleine Schere und Kamm aus Silber, für Erstkommunikanten und Firmlinge gibt's Sinnsprüche wie „Gesundheit, Freude, Frieden sei allzeit dir beschieden“. So ein Messer soll durchs Leben begleiten. Die Lederscheiden sind ebenfalls handgemacht und mit besonders widerstandsfähigem Aalleder überzogen.

Messerfan aus Kalifornien

Pfaffingers Kunden kommen aber nicht aus Aschau, sondern aus ganz Europa und aus Übersee. „Ein Sohn von Cher hat Bestecke von mir, das taugt ihm einfach“, sagt der Messermacher. „Und für seine Frau hat er zwei Drudenmesser bestellt, die mit vorchristlichen Symbolen dekoriert sind.“ Pfaffinger stellt alles nach Wunsch her, von der „extrem fuzzeligen“ Einlegearbeit aus Perlmutt bis zum Silberschmuck.



Bergsteigen und Moorbaden

So bunt gemischt wie Pfaffingers Kundschaft sind die Urlaubsgäste in der Gemeinde Aschau, die sich in eine wahre bayerische Bilderbuchlandschaft schmiegt. Ambitionierte Wanderer und Naturfreunde zieht es in den Ortsteil Sachrang, der als zertifiziertes „Bergsteigerdorf“ den Startpunkt für eine Vielzahl an Touren in den westlichen Chiemgauer Alpen bildet.

Ein besonders entspannender Ort ist der Moorbadeteich Aschau. Der

Bei Auftritten ist das Aussehen der Tracht streng geregelt – für Männer und Burschen, für ältere Frauen und Kinder sowie für die „aktiven Deandln“ bei festlichen und kirchlichen Anlässen

streng geschützte Bärsee speist das ausgedehnte Naturbad zusammen mit klarem Wasser aus den Bergen, das in der angeschlossenen Kneipp-Anlage selbst an heißesten Tagen für Erfreischung sorgt.

Meist geht es dort sehr ruhig und gemächlich zu, weil die Dorfjugend den nur wenige Kilometer entfernten „Aschauer Badeplatz“ bevorzugt. Der scheint zum Sehen und Gesehenwerden besser geeignet zu sein als das stilile Plätzchen am Waldrand.

1+2 Kneippen in Tracht

Abkühlung in der Kneipp-Anlage beim Moorbadeteich in Aschau





3

3 Das kann nur die Kampenwand!
Weit reicht der Blick von der Steinlingkapelle über den Chiemsee und die Hügel des Chiemgaus



4

4 Tracht zu Füßen des Schlosses
Spuren von Renaissance und Barock oben im Schloss Hohenaschau, lebendige Tradition an der Priel unten

Boarisch chillen!

Entspannung mit Aussicht bietet der „Boarische Entschleunigungsweg“ in der Höhe. Zehn Themenbänke laden mit leichten Übungen für Seele, Geist und Körper zum „Boarisch Chillen“ ein. Insgesamt stehen in und um Aschau fast 500 Bänke für die kurze oder längere Rast, davon rund 200 teils kunstvoll bemalte Themenbänke.

„Hock di nieder“ – Setz dich her und genieße das Leben! – lautet das Motto des Bäckerlitals Aschau. Besonders schön sitzt es sich an der Prien, einem der längsten Wildwasserbäche Bayerns. Oder im Kurpark mit dem Kampenwand-Bäckerl als beliebtem Selfie-Motiv.

Hinauf auf die Kampenwand muss man trotzdem – sportlich zu Fuß oder bequem mit den gelben, roten und blauen Vierergondeln der nostalgischen Seilbahn. Spazier- und Wanderwege führen oben zu mehreren bewirtschafteten Almen.



1

1 Chiemgau-Kreuz...

... auf der Kampenwand – mit 12 Metern das höchste Bergkreuz der Bayerischen Alpen

2

2 Bäckerlwege

Laden mit fast 500 Bänken zum Pausieren ein

3 + 4

3 + 4 Brotzeit oder Kuchen?

Bier und Blick auf die Kleinkabinenbahn von 1957 auf der „Möslarnalm“ oder lieber Torten im „Café Pauli“ nahe dem Moorbadeteplatz?



Hausgemachten Buttermilchkuchen und deftige Brotzeiten gibt's auf der ruhigen „Möslarnalm“ gleich unterhalb der Bergstation, mehr Rummel herrscht auf der „Steinlingalm“, vor allem donnerstags, wenn bis 23 Uhr geöffnet ist und Musikanten aus der Region aufspielen.

Prachtvolle Säle für Trauungen

Bei der Fahrt zurück ins Tal kommt Schloss Hohenaschau in all seiner Pracht in den Blick. Ende des 12. Jahrhunderts als Höhenburg erbaut und jahrhundertelang Sitz der prägenden Herrscherriesen der westlichen Chiemgaus, erhielt es erst Anfang des

Sponsored Story

Me-Time der besonderen Art

Im Tölzer Land befinden sich zahlreiche Plätze, die Achtsamkeit und ein tieferes Verständnis für sich selbst, andere und die Umgebung fördern – ideal für eine „sinn-volle“ Auszeit vom Alltag.

Perfekte Spots, um abzuschalten und Energie zu tanken, sind etwa die im Zentrum der Kurstadt Bad Tölz befindlichen VitalOrte. Infotafeln mit Tipps für eine kurze Meditation sowie per QR-Code abrufbare Audiodateien helfen dabei, zu sich selbst zu kommen. Passend, dass diese Ruhe-Oasen von einer Kooperation mit der Erzdiözese zu „Sinnstifterorten“ geadelt wurden. Diese Auszeichnung trägt auch der Benediktusweg am Kloster Benediktbeuern. An zwölf Stationen stellt der durch die herrliche Voralpenlandschaft führende Rundweg die Lehren des heiligen Benedikt in den Mittelpunkt. Achtsamkeit, Stille und der rücksichtsvolle Umgang mit der Natur sind heute wie damals von großer Bedeutung.

Ein weiterer Sinnstifterort ist das BADEHAUS in Wolf-Ratshausen, ein multimediales Museum, das historische Themen von der NS-Zeit bis in die Gegenwart aufgreift.



Als interaktiver Treffpunkt setzt sich der Erinnerungsort besonders für junge Leute ein und bietet Platz für Ausstellungen, Lesungen sowie Konzerte, die aktiv gegen rechts-extreme Ideologien wirken.

Yoga und Achtsamkeit im Einklang mit der Natur

Das finden Erholungssuchende rund um Kochel- und Wallchensee. Die Entdecke-dich-Momente im Zwei-Seen-Land bieten eine einzigartige Achtsamkeits-Challenge, die dabei hilft, sich selbst besser kennenzulernen. Wer mag, kann sich auch im „Salon de Shakti“ am Kochelsee wohltuende Impulse holen: In den Räumlichkeiten des Klosters Schlehdorf werden Yoga-Kurse, Workshops und Retreats angeboten.

toelzer-land.de/auszeiten



20. Jahrhunderts durch die aus Nürnberg stammende Industriellenfamilie Cramer-Klett sein heutiges Gesicht und ist heute im Besitz der öffentlichen Hand. Es ist nur im Rahmen von Führungen zu besichtigen, die mehrmals in der Woche stattfinden.

Beeindruckend sind Preysing- und Laubensaal, beide überaus detailreich bemalt und häufig Schauplatz standesamtlicher Trauungen. Dass Hochzeitsgäste oft ihre ganz eigene Interpretation von „Tracht“ zur Schau stellen, nötigt den Aschauern schon mal ein Schmunzeln ab.

Gretlfrisur, Schultertuch und der Kini

In den Trachtenvereinen ist es jeweils streng geregelt, wie die Männer- und Burschentracht auszusehen hat, wie die der älteren Frauen, der Kinder und der „aktiven Deandln“, die bei festlichen und kirchlichen Anlässen offiziell auftreten.

So ist etwa den Hohenaschauerinnen der Hut aus grünem Filz mit beidseitig aufgebogener Krempe ebenso vorgeschrieben wie die Gretlfrisur mit geflochtenen Zöpfen und das hellblaue Schultertuch mit Fransen.

1

Schloss Hohenaschau

Der barocke Laubensaal ist besonders detailreich bemalt und wurde um 1687 fertiggestellt. Wände, Decke und Fußboden sind mit illusionistischer Malerei überzogen

2

Gamsbart

So ein Prachtstück wie das von Paul Kink, dem Wirt des „Café Pauli“, wird aus bis zu 40.000 Rückenhaaren erwachsener Gamsböcke gewonnen

Bei der Festtagstracht der Männer muss es die forstgrüne Lodenhose sein, alternativ auch die „moosgrüne, ausgestickte Lederhose“. Ganz so eng sehen die „Buam“ und „Deandl“ das alles natürlich nicht – sie haben einfach Spaß daran, ein Teil der Tradition zu sein und ihre fesche Tracht auf den zahlreichen Festen im Sommer auszuführen, von den Johannifeiern am 24. Juni über die Kräuterweihe am 15. August bis zu den Almabtrieben und Erntedankfesten im Herbst.

Auf dem Latz zwischen den Hosenträgern prangt häufig das Porträt von König Ludwig II. – bei den Niederaschauern umrahmt von kunstvoll gestickten Edelweiß. Auch Peter Pfafinger hat den „Kini“ gut drauf und verewigt ihn immer wieder auf seinen Messern: „Die Königstreuen wollen ihn alle haben!“ Oder er bildet die erhabenen Schwäne ab, für die der „Märchenkönig“ so schwärmt, denn die sehen in Silber oder Perlmutt selbstverständlich besonders gut aus.



Bayerns vielfältiges Welterbe

Sie ist der Ritterschlag für Sehenswürdigkeiten: die Aufnahme in die Liste der UNESCO-Welterbestätten. Und Bayern beheimatet gleich zehn davon. Entlang der bayerischen Kulturreise-Route lassen sie sich bestens kombinieren. Wem das für den Anfang zu viel ist, kürzt ab. Hier kommt unser Tourenvorschlag für sechs einmalige Bauten, Ensembles und Altstädte, chronologisch sortiert nach der Aufnahme ins UNESCO-Verzeichnis.

❶ 1981 erhielt Bayern die erste Auszeichnung der UNESCO für die **Würzburger Residenz samt Hofgarten und Residenzplatz**. Das wohl außergewöhnlichste deutsche Barockschloss wurde zwischen 1720 und 1744 erbaut, zwischen 1756 und 1780 kam der prachtvolle Hofgarten hinzu. Balthasar Neumanns Meisterwerk des Barocks steht für die glanzvolle Epoche eines der bedeutendsten Fürstenhöfe Europas.

❷ Die **Wallfahrtskirche zum Gegei-Belten Heiland auf der Wies** bei Steingaden im Pfaffenwinkel gilt als Meisterwerk des bayerischen Rokokos und zählt seit 1983 zum UNESCO-Weltkulturerbe. Der lichtdurchflutete Innenraum mit Stuckverzierungen und Deckengemälden schafft eine himmlisch-helle Atmosphäre. Zudem ist die Wieskirche auch ein bedeutender Ort

für hochkarätige Konzerte und Ziel zahlreicher Rad- und Wanderwege.

❸ 1993 wurde Bamberg der Titel verliehen, der 1.000-jährigen Bischofs- und Kaiserstadt, die wie Rom auf sieben Hügeln erbaut wurde. **Bambergs Altstadt** präsentiert sich als ein hervorragend erhaltenes städtebauliches Gesamtkunstwerk zwischen Hochmittelalter und bürgerlichem Barock, stolz übertragt vom Kaiserdom und geprägt von der Regnitz.

❹ **Regensburg**, die Stadt der Kaiser und Könige, bietet das fantastische Bild einer gut erhaltenen mittelalterlichen Großstadt. Das Ensemble **Altstadt mit Stadtamhof**, seit 2006 UNESCO-Welterbe, umfasst 984 denkmalgeschützte Gebäude. Die Hauptstadt der Oberpfalz durfte sich 2021 sogar über einen weiteren Titel freuen: Mit der Auszeichnung des **Donau-Limes** machte die UNESCO den bayerischen Zehner voll!

❺ **Augsburg**, die älteste Stadt Bayerns, versprüht mit Brunnenkunst, Renaissancebauten und den ältesten Wassertürmen Mitteleuropas nahezu italienisches Flair. Aber auch die technikgeschichtliche und kunsthistorische Bedeutung der Stadt ist immens. Nicht umsonst würdigte die UNESCO das **Wassermanagement-System**

2019 mit dem Welterbetitel. Schließlich symbolisieren die 22 Objekte über acht Jahrhunderte Erfindergeist und wegweisende Ingenieurwissenschaft.

❻ 2021 wurde **Bad Kissingen** mit dem UNESCO-Welterbetitel geadelt. Das Bayerische Staatsbad bietet mit der Kombination aus historischen Gebäuden, Gärten und Parks, kulturellen und kulinarischen Genüssen ein einmaliges Setting. Die KissSalis Therme wird u.a. vom Wasser ortstypischer Heilquellen gespeist. Das Heilwasser findet auch Anwendung im Rahmen von Tastings und bei ambulanten Badekuren.

Lust auf mehr?

Dann einfach die Welterbestätten-Reise verlängern: nach Bayreuth, zu den prähistorischen Pfahlbauten an den Alpen und zum Obergermanisch-Raetischen Limes, dem größten archäologischen Bodendenkmal in Mitteleuropa. Doch ganz egal, wie man die beeindruckenden Kulturschätze nun genau kombiniert: Authentizität, gelebte Tradition und die reizvolle Landschaft gehören immer mit dazu.

Mehr Informationen zu den sechs Welterbestätten und allen weiteren in Bayern finden sich unter augsburg-tourismus.de/de/unesco-welterbe/bayerische-welterbestaetten



Ruhe im Kopf
Der ayurvedischen Lehre
zufolge beruhigt der
Stirnölguss das vegetative
Nervensystem

Namaste, Bad Bocklet!

Text: Florian Kinast Fotos: Thomas Linkel

Tiefenreinigung am Rand der Rhön. In Bad Bocklet bitten indische Ärzte und Therapeuten zur Ayurveda-Kur. Warum sich das kleine Staatsbad in Franken zu einem führenden Zentrum der jahrtausendealten Heilkunde entwickelte – und wie sich das anfühlt zwischen Stirnguss und Kräuterstempel

R

Ruhig liegen. Entspannen. Nichts denken. Und nicht einschlafen. Das hatte Telens, der indische Therapeut, als Empfehlung für die nächsten 50 Minuten mitgegeben. Unmittelbar vor Beginn seiner Behandlung. Kurz bevor lauwarmes Öl in einem feinen Strahl mit kreisenden Bewegungen auf die Stirn rinnt, links und rechts hinunter über die Schläfen zu den Ohrläppchen und rein in den Nacken. Bevor der Geruch von Kräutern und Gewürzen die Nase durchdringt, eine Prise Mandel, etwas Kokos, ein Hauch von Sesam. Bevor der Kopf langsam frei wird und unruhige Gedanken allmählich verschwinden. Aufgelöst im Nichts.

Vor lauter Tiefenentspannung bin ich dann doch kurz weggenickt. Für einen Powernap unterm Kupferkessel. Shirodhara, der Stirnguss, ist die Königsdisziplin der Ayurveda-Therapie. Aber den verabreicht Telens nicht in seiner Heimat Indien, sondern mitten in Franken, in Bad Bocklet am Rand der Rhön. Dort wird die medizinische Naturheilkunde nun seit zehn Jahren genauso authentisch praktiziert wie seit vielen Tausend Jahren auf dem indischen Subkontinent.

Bad Bocklet, das Bayerische Staatsbad im Landkreis Bad Kissingen, war die letzten 300 Jahre vor allem wegen seiner Stahlquelle bekannt, die 1724 entdeckt wurde und aus der bis heute das eisenhaltigste Wasser in ganz Deutschland hervorsprudelt. Im Kurhaus von Bad Bocklet kann man darin baden, zur Anregung des Stoffwechsels, zur Entgiftung des Körpers und zur Stärkung des Immunsystems. Und wer wissen möchte, wie in etwa ein rostiger Nagel schmeckt, kann sich auch aus der Trinkquelle im Kurpark einen Schluck genehmigen.

Vom Indischen Ozean an die Fränkische Saale

Inzwischen beheimatet Bad Bocklet neben dem alten Stahlbad eines der führenden Ayurveda-Zentren im ganzen Land, mit Fachkräften aus der Heimat der Heilkunst. Aber wieso ausgerechnet hier, irgendwo im Norden Bayerns? Wer sich fragt, wie und warum es rund zwei Dutzend Ärzte und Therapeuten vom Indischen Ozean an die Fränkische Saale



1
Ayurveda-Profi
Therapeut Telens sorgte dafür, dass der Kopf unseres Autors frei wurde

verschlug, der findet die Antwort bei Ebba-Karina Sander ... und bei einem ayurvedischen Mittagessen im Hotel „Kunzmann's“: geschmorter Ofenkürbis und Udon-Nudeln mit Brokkoli und Lauch.

Ebba-Karina Sander war eine erfolgreiche Gesundheitsökonomin, in einer Klinik in Bad Kissingen arbeitete sie in der Unternehmensspitze, als bei ihr vor 20 Jahren Brustkrebs diagnostiziert wurde – und damit jene Krankheit, an der ihre Mutter schon mit 61 starb. Bei einem Klinikbesuch in Schweinfurt lernte sie zufällig Jobin Madukkakuzhy kennen, Arzt und Leiter eines Ayurveda-Zentrums in Parathode im Bundesstaat Kerala, tief im Südwesten Indiens.

In Kerala auf den Kopf gestellt

Von Ayurveda habe sie null Ahnung gehabt, so Sander. Weil ihre Prognose aber nicht sehr günstig war und sie neben der Schulmedizin andere Therapieformen ausprobieren wollte, flog sie drei Monate nach der Begegnung nach Kerala. Zu „Dr. Jobin“, wie sie Madukkakuzhy immer nennt. Eine ganz neue Erfahrung sei es gewesen. Und eine sehr anstrengende! „Die haben mich komplett auf den Kopf gestellt“, erinnert sie sich, rein bildlich gesprochen. Aber es war auch eine sehr erfolgreiche Reise. „Ich bin immer noch da“, sagt sie.

Jedes Jahr kehrte sie für einige Wochen nach Kerala zurück, bis ihr eine Idee kam: die Eröffnung einer Ayurveda-Praxis in Bayern. Keine Reisestrapazen, kein stundenlang

2
Richtig gut

Ayurveda-Therapeutin Neela massiert den Kopf einer jungen Frau



2

ger Flug, kein Jetlag und keine Umstellung auf das tropisch schwüle Klima. Viel sprach also dafür, die altindische Heil Lehre auch hier in der Region anzubieten. So fragte sie bei einigen Kurorten und Heilbädern nach, ob denn Interesse bestünde. Die erste Antwort, die sie bekam, kam von einem sehr begeisterten Wolfgang Back, seines Zeichens Bürgermeister von Bad Bocklet.

Und so eröffnete Sander zusammen mit Dr. Jobin im Frühjahr 2014 im „Kunzmann's“ eine Zweigstelle des Madukkakuzhy-Zentrums. Mit Ärzten, Therapeuten und Fachkräften, die in Indien studierten und in Parathode ausgebildet wurden. So wie Telens, so wie Shyamili und Neela, die Therapeutinnen. Oder so wie Dona Francis, die Ärztin, die in Indien nach fünfeinhalb Jahren Studium an der Uni ihren „Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery“ machte und die in den Erstgesprächen die Patienten in ihre jeweiligen Doshas einteilt. Ob Vatha, Pitha oder Kapha. So nennt man in der Ayurveda-Lehre je nach körperlichem und seelischem Zustand die drei Konstitutionstypen eines Menschen. Dann weiß Dona Francis auch, wie sie wen behandeln muss.

Ölmassage zur Aktivierung der 107 Marmas

Es geht um ganzheitliche, individuell abgestimmte Medizin gegen schwere Krankheiten und chronische Beschwerden. Um Prävention zur künftigen Stärkung des Organismus. Um eine Umstellung der Ernährung. Um einen Reset für ein harmonisches Miteinander aus Körper, Geist und Seele.

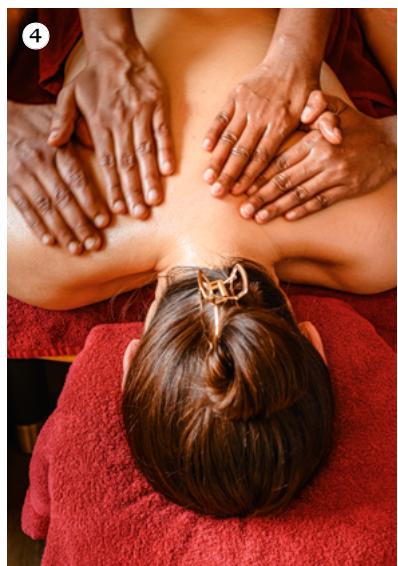
Dass es sich bei Ayurveda nicht, wie manchmal falsch interpretiert wird, um ein Wohlfühl-Angebot aus dem Spa-Resort handelt, wird schon bei der Abhyanga deutlich, einer kraftvoll vierhändigen Ölmassage durch zwei Therapeuten am gesamten Körper. Dabei werden die laut Ayurveda-Lehre 107 Marmas, also die Vitalpunkte des Körpers stimuliert und aktiviert. Unter anderem für einen schnelleren Energiefluss und einen besseren Stoffwechsel.

Spätestens wenn Telens sich die seit Wochen verspannte rechte Schulter vorknöpft und ordentlich in die Mangel nimmt, wird klar, dass es sich nicht um gechilltes Relaxen im Rahmen eines Wellness-Urlaubs handelt. Ayurveda ist fordernd. Und niemand, der hierher kommt, macht Ayurveda ohne Grund.

3
Expertenwissen
Ayurveda-Ärztin
Dona Francis
studierte in Indien
Ayurvedic Medicine
and Surgery



4
Abhyanga
Die kraftvolle, vier-
händige Ölmassage
stimuliert die
Vitalpunkte des
Körpers



4

Als Reporter ist man hier, um für einige Tage bei einigen Anwendungen als Selbsterfahrung in die Welt der Heilkunde einzutauchen, es sind Ayurveda-Schnuppertage. Ernst ist es aber bei den meisten der Gäste, Patienten mit unterschiedlichen Lebens- und Leidensgeschichten, von Krebs über Multiple Sklerose bis zu Parkinson, von Burn-out bis Long Covid. Viele sind schulmedizinisch austherapiert. Für viele ist Bad Bocklet die letzte Hoffnung.

1
Ausgeglichener Start in den Tag
Tägliches Programm: Morgen-Yoga mit Viola Hill

2
Lokale Ayurveda-Kost
Matthias Kirchner kocht ayurvedisch mit regionalen Zutaten, zum Beispiel Rote-Bete-Risotto



Panchakarma: Zwei Wochen Detox

Die meisten unterziehen sich dabei dem Panchakarma, einer zweiwöchigen Entgiftungskur. Mit täglichen Sprechstunden und Behandlungen je nach Dosha, von Abhyanga bis Shirodhara, von der Svedana, einem Kräuter dampfbad, bis zur Padabhyanga, einer Waden- und Fußmassage.

Täglich im Programm ist das Morgen-Yoga. Die Leiterin ist hier Viola Hill, sie kommt nicht aus Indien, sondern aus dem Rheinland. Auch sie fand durch eine seelische Lebenskrise zu den Themen Ayurveda, Yoga und Meditation. Seit ihrer Ausbildung zur Yoga-Lehrerin arbeitet sie in Bad Bocklet. Die Menschen hier in der Rhön seien herzlicher als bei ihr zu Hause, sagt sie, die Landschaft sei schöner, sanfter, weicher und offener.

Aus eigener Erfahrung kann Hill den Gästen vermitteln, wie wichtig es ist, auszubrechen aus dem Hamsterrad der Leistungsgesellschaft. Seelischen Ballast über Bord zu werfen, sich zu reinigen. Zu sich zu finden. Als die Frage aufkommt, wann man beim Yoga wirklich die spirituelle Erleuchtung erlange, antwortet Viola mit einem Lächeln: „Das dauert vermutlich mehrere Leben.“



Guten Appetit: Bei Fenchel, Spargel, Rote Bete

Auch die richtige Ernährung für eine gesunde Verdauung ist ein unverzichtbares Element in der Ayurveda-Lehre. Matthias Kirchner ist der Koch im „Kunzmann's“, er arbeitete schon in Nobelküchen in Hamburg und auf Kreuzfahrtschiffen. Vor acht Jahren verschlug es ihn zurück in seine fränkische Heimat, wo er Gerichte für die Ayurveda-Gäste zubereitet.

Verabschiedet hat er sich dabei von der Philosophie, rein indische oder asiatische Mahlzeiten zu kreieren. So gibt es immer in Abstimmung mit Dr. Jobin in Kerala etwa Kürbis, Fenchel, Spargel oder ein Rote-Bete-Risotto. Und als Nachtisch am Mittag auch mal einen Muffin mit Pflaumen und Zimt. Beim Essen geht es im Ayurveda weniger um kompletten Verzicht als vielmehr um eine sinnvolle Reduktion. Matthias bringt es schön auf den Punkt: „Es wird bei uns nie genug.“

Längst hat sich das Zentrum als Anlaufstelle für alle etabliert, die nach alternativen Behandlungsmethoden abseits der Schulmedizin suchen. Viele Stammgäste aus ganz Europa kommen immer wieder, darunter auch leitende Ärzte führender Krankenhäuser. Auch eine Uni-Professorin, wie Sander erzählt, sei in der vorlesungsfreien Zeit zweimal im Jahr hier für eine Kur zur Stärkung und zur Prävention.

Zum zehnjährigen Jubiläum im Mai 2024 gab es ein großes Fest, aus Berlin kam der indische Botschafter angereist, mit einer dicken Konsulatskarosse und Wimpel vorne dran, es war mächtig was los in Bad Bocklet.

Aber wie ist das überhaupt für die Menschen aus Indien, die hier nun knapp 8.000 Kilometer fernab ihrer Heimat praktizieren und leben? Anfangs, so sagen es alle, mit denen man spricht, hätten sie sich fremd gefühlt. Das raue Klima, die Kälte, und man hört auch, dass sich ein Inder angesichts der blattlosen Bäume bei seiner Ankunft im Januar gefragt habe, ob hier mal eine Atombombe gefallen sei.

Die indischen Kinder und das Fränkische

Mittlerweile haben sie sich alle akklimatisiert. Auch Sajan Joseph Vadakkan, der am letzten Tag im „Kurhaus“ zum Gespräch bittet, samt einer anschließenden Pinda Sweda, einer Kräuterstempelmassage. Dabei klopfen die Therapeuten mit Baumwollsäckchen, die mit Reis, Zitrone und Kräutern gefüllt sind, auf den Körper.

Auch in diesem Traditionshotel bieten indische Fachkräfte aus Kerala Ayurveda-Therapien und Behandlungen an. Vadakkan kam gleich zu Beginn vor zehn Jahren mit seiner Frau nach Unterfranken.

Seine jüngste Tochter geht in die zweite Klasse. Er sagt, sie spreche etwas Englisch, ausgezeichnet Deutsch, am allerbesten aber Fränkisch. Die Integration sei leicht gefallen, man habe ihn und seine Landsleute im kleinen Bad Bocklet aufs Herzlichste aufgenommen und willkommen geheißen. Einmal im Jahr fährt Vadakkan nach Indien, langfristig sieht er aber Unterfranken als sein Zu-

hause. Die sanfte, weiche Rhön, in der ab Frühling ja auch wieder Bäume an den Blättern wachsen.

Am letzten Abend reißt die dichte Wolkendecke der vergangenen Tage das erste Mal auf. Es offenbart sich ein gewaltiger Blick hinaus ins Weltall, man versteht einmal mehr ganz gut, warum das Biosphärenreservat Rhön als Internationaler Sternenpark anerkannt ist. Weil man hier im Land der offenen Fernen so ungetrübt nach oben in den Nachthimmel blicken kann. Wahrlich ein guter Ort, um spirituell zu werden.

Vielleicht klappt es hier ja sogar schon im nächsten Leben. ■

badbocklet.de

frankentourismus.de

3
Pinda Sweda
Die Kräuterstempel-
massage lockert das
Gewebe und löst
Verspannungen



4
Mit den Kräften der Natur
Die Therapeutinnen klopfen die Säckchen, gefüllt mit Zitrone, Reis
und Kräutern, auf verschiedene Körperstellen

Ra di di rö di dälliö!

Jodeln



Jodeln ist gesund

Der Wechsel zwischen Kopf- und Bruststimme soll glücklich machen, und die Entspannung des Zwerchfells fördert eine wohlige, tiefe Bauchatmung

Die TV-Moderatorin Traudi Siferlinger ist auch eine bekannte Jodlerin. Immer wieder gibt sie bei Kursen ihr Wissen um diese Kunstform weiter, die übrigens weltweit zu finden ist – auch bei den Maori. Unsere Reporterin machte den Selbstversuch

Text und Fotos: Angelika Jakob

„Drei ho-e ü-ba d’Oim hea, drei ho-e-ü-ba d’Schneid, ho-da ro, drei-ho-e ri-di-ri-di-ri!“ Bloß nicht darüber nachdenken, was das bedeuten könnte, einfach raus mit den Tönen. Atmen. Sich vom Vibrieren der eigenen Stimme lockern lassen. Mit der Klangwelle treiben, die die Gruppe erzeugt. Zu welchen Ufern, das ist unwichtig. Käpt’n für die Reise in das musikalische Neuland ist Traudi Siferlinger, die bayrische Jodel-Königin.

Leicht hat sie es nicht, mit den Teilnehmern ihres Workshops Stimmung zu erzeugen. Der Saal in der Isarphilharmonie ist alles andere als bayerisch-gemütlich und viel zu groß für die etwa siebzig Leute. Doch das geblümte Dirndl der Musikerin leuchtet fröhlich gegen den grau-schwarzen Konzertsaal an. Dazu trägt sie eine gelbe Schürze, rote Strümpfe und gelbe Schuhe.

Hauptsächlich schauen wir auf ihren signalroten Mund, den sie abwechselnd weit aufreißt und schürtzt. Da hüpfen diese wunderbaren, seltsamen Töne raus, mal spazieren die in der Höhe herum, dann kollern sie runter vom Kopf in die Brust. Zwischendurch erklärt Traudi gespenstreich die Intervall-Technik, bei der die Stimme „umschnackelt“, so heißt das im Dialekt, den die Chiemgauerin so schön spricht. Die Fachwelt nennt diesen Wechsel von der Falsett- zur Bruststimme „Registerwechsel“.

Jodeln soll glücklich machen

Zwischen Kopf- und Bruststimme zu wechseln, das wollen wir in den nächsten zwei Stunden lernen. Weil es sich so hübsch anhört und weil es glücklich machen soll. Jede und jeder könne jodeln, ermutigt uns unsere Königin, singen sowie- so. Wenn wir nur einen Bruchteil der Energie und guten Laune auffangen könnten, die Traudi versprüht! Vorerst stehen wir alle so abwartend im



Jodeln typisch bayerisch?
Nein: „Überall, wo Berge stehen, wird gejodelt“

Kreis herum wie an einer Haltestelle, wenn der Bus nicht kommt.

Ich krächze wie verlangt „ho-rä-ri“ und hoffe, dass man mich aus dem Gruppensound nicht heraus hört. „Nicht denken!“, empfiehlt Traudi immer wieder, als ob das so einfach wäre. Die spießigen Meinungen in meinem Hirn gieren nach Sinn und Inhalten und produzieren Hemmungen. Bei „Ra-di-rö-di dulliö!“ fällt mir ein, dass wir als Kinder eine Geheimsprache hatten, die so ähnlich klang. Unfug zu reden war lustig. Unfug zu singen macht frei. Ich wünsche mir meinen Kindskopf zurück, wenigstens für diesen einen Moment.

„Wenn ihr allein jodelt, könnt ihr jede Silbe nehmen, ganz egal. Hier wollen wir aber zusammen singen, deshalb halten wir uns an die schönen traditionellen Jodler“, sagt Traudi. Dann sollen wir im Kreis herumgehen, mit den Armen schlenkern und singen. „Wunderbar!“, freut sich unsere Lehrerin. Sie hat recht: Durch die Bewegung haben wir uns entspannt und klingen schon ganz passabel.



„Ned so lätschert!
Es grummelt!
Mir geben einen
Ton höher!
Ihr müssts des
direkt erotisch
machen!“

Ned so lätschert, bitte!

„Hüften lockern!“, fordert sie jetzt, „Stellt euch vor, ihr stehts am Berg! Schauts in die Ferne! Ho da ra, hoe rid di rid di ri! Mei soo schee, ihr seids guat“, lobt sie uns immer wieder. Dann treibt sie uns an: „Ned so lätschert! Es grummelt! Mir gehen einen Ton höher! Ihr müssts des direkt erotisch machen!“

Nach zwei Stunden hat Traudi uns so weich geknetet, dass die Schraubzwingen um Hüften und Schultern etwas Spiel bekommen haben und unsere Mundwinkel nach oben zeigen. Wir jodeln einen dreistimmigen Kanon! Sappralot! Es klappt. Und etwas über die Geschichte des Jodelns haben wir auch gelernt.

Gejodelt wird auch in Afrika und auf Papua-Neuguinea

Überall, wo Berge stehen, wird gejodelt, also weltweit. Ob im schottischen Hochland, in den Pyrenäen, Karpaten oder im Kaukasus, in Afrika und Papua-Neuguinea, Nord- und Südamerika: Die Leute aus verschiedenen Siedlungen wollen sich verständigen. Unverkennbar menschlich und von Tierlauten zu unterscheiden ist das häufige und schnelle Umschlagen zwischen Falsett und Bruststimme der Jodler.

Besonders die hohen Tonlagen tragen weit. Texte hätte man über die Entfernung sowieso nicht verstanden, vielleicht beschränkte man sich deshalb auf wenige Worte und Silben – darüber ist nichts bekannt. Aus dem europäischen Raum sind über hundert Melodien überliefert, die seit dem 18. Jahrhundert gejodelt werden.

1
Brustkorb öffnen
Vorübungen fürs Jodeln und eine vertiefte Atmung

2
Weite Tonsprünge
Typisch für den Klang. Und alles immer in der Dur-Tonart – das stimmt fröhlich



Und was ist mit dem Juchitzer?

Juchzen ist verwandt mit dem Jodeln, der sogenannte Juchitzer ist kurz und laut und drückt unbändige Freude aus. Viehhirten verständigten sich mit Juchitzern zwischen den Almen, es hieß so viel wie „Ich bin da!“.

Auch Viehlockrufe hatten sie komponiert, die „Kuhreihen“. In die Jodler bauten sie die Namen der Kühe ein, die zum Melken gerufen wurden. Natürlich haben wir mit Traudi einen solchen „Küahsuacha“ gejodelt, es hört sich so lieblich und romantisch an wie der Zwiegesang

zwischen zwei Liebenden, die sich zum Fens-
terln verabreden. Den haben wir auch geübt.

Richtig loslegen kann die Traudi am Abend in der Gaststätte „Fraunhofer“ am Münchner Gärtnerplatz, zusammen mit der Berghammer Tanzlmusi. Schräg scheint die Sonne durch die hohen Fenster der denkmalgeschützten Traditionswirtschaft, in zwei Stunden soll der „Hoatngascht“ beginnen.

Es ist ein Heimspiel für „Die Siferlinger“. Hier tritt sie oft auf, Wirt „Beppi“ Bachmeier ist ein Freund, man schwimmt im selben Teich: Der „Beppi“ stellte jahrelang das Herzkasperlzel auf der Oidn Wiesn. Die Traudi bestimmt auf der Traditionswiesn seit ein paar Jahren nicht nur das Musikprogramm im „Volkssängerzel Schützenlisl“, sie moderiert es auch. „I gfrei mi so da drauf“, sagt sie. „Ich werde viel mit den Leuten singen.“

Mit ihrer Volksmusik bestückt sie unzählige Hörfunk- und Fernsehsendungen, am bekanntesten sind die „Wirtshausmusikanten“, die sie seit 2005 moderiert. In 68 Sendungen und in ebenso vielen Dirndlgländern stellte sie Generationen von Musikanten vor. Wer von ihr entdeckt wird und im Wirtshaus „Hirzinger“ im Chiemgau vor den Kameras aufspielt, darf mit einem Karriereschub rechnen.

„Ich hör mir viele an, gerade begeistern mich die jüngeren Musikerinnen und Musiker, die sich trauen, frechere Texte, komplexere Rhythmen und Dissonanzen einzubauen. Ein paar Newcomer dürfen sich demnächst im „Schützenlisl“ ausprobieren. Wenn sie gut sind, lade ich sie danach in meine Sendung ein.“

Mit Volksmusik sind die fünf Siferlinger-Geschwister aufgewachsen, gejodelt wurde sowieso immer mal. Alle Kinder haben auch Instrumente gelernt. Traudi entschied sich für die Geige. Nach dem musischen Gymnasium schloss sie die Hotelfachschule ab, eine „richtige“ Berufsausbildung sollte her. Aber wie es oft so ist mit der Vernunft: Sie kommt nicht gegen die Liebe an.

Traudi bewarb sich an der Musikhochschule und am Konservatorium, studierte Violine, Musikpädagogik und Musikalische Früherziehung. Da hat sie wohl gelernt, wie man siebzig stocksteifen Workshop-Teilnehmern ein paar hübsche Jodler entlockt.

Die Geschwister Hermann Siferlinger und Maria Remmelberger sind aus dem Chiemgau angereist, dazu auch der Mann mit der Ziach, Rainer Amasreiter. Die Geschwister proben Dreigesang,



**3
Sechs von 68 Dirndl**
Nicht nur für die Moderation der
Sendung „Wirtshausmusikanten“



**4
Musik spielt die erste Geige**
Traudi studierte Violine und
Musikpädagogik am Richard-
Strauss-Konservatorium



einer der Jodler heißt Hops hodare, der Text besteht aus schönstem Nonsense: „hullio-i jodare hulliö-i ri-ti-ri-ti-ri, „Pass auf“, hats gsagt, Hops ho-da-re ...“, die Melodie ist fröhlich. Die Geschwister haben schon zusammen gesungen, bevor sie sprechen konnten, so ungefähr jedenfalls.

Die Gäste kommen, schnell sind die langen Holztische besetzt, Bier wird gebracht, es duftet verführerisch nach Schweinebraten, alle haben was zu sagen.

Vier Mannsbilder mit Filzhüten und Lederhosen quetschen riesige Instrumentenkästen an den Tischen vorbei, die Tanzmusi ist da. Tenorhorn, Basstrompete, Flügelhorn und Tuba werden ausgepackt und eingeblasen. Verstärker brauchen die schon mal nicht – bei der Lautstärke fegt es glatt den Schaum von den Bieren.

„Schee, dass do seids!“, begrüßt Traudi ihre Gäste. „Fang ma glei o! Meine Gschwister kenns ja: Der mit der Gitarre ist der Herrmann, die Maria ist meine ältere Schwester.“ Die drei singen ein paar herzzerreißend romantische Jodler, dann ist das Publikum dran. „Bitte legts als Erstes die Handys weg! Nicht denken, erst mal summen und dann Silbe für Silbe nachsingin!“ Das Publikum schafft tatsächlich einen dreistimmigen Jodler!

Dann wird der Zapfer hinter der Theke hervorgebeten: Georg Hahn ist ein begnadeter Löffler und muss zwei Lieder lang für hinreißenden Rhythmus sorgen. „Normal nehm ich Holzlöffel, jetzt müssen halt welche aus dem Besteckkasten herhalten“, sagt er.

Den Laden zum Kochen bringt der Ohrwurm „Heut kommt der Hans zu mir, freut sich die Lies ...“ In den ersten Strophen muss der Hans über Oberammergau oder über Unterammergau, was schon lustig ist wegen des Zungenbrechers „oba-ababa-üba-unta ...“. Dann kommt: „Hans isst gern Leberkas ohne Gebiss. Ob er aber mit dem Oberkiefer kaut oder aber mit dem Unterkiefer kaut oder aber überhaupt net kaut, des is net gwies!“ Und so weiter ...

Später sitzen die Musiker noch zusammen. Wie sie das macht: nicht nur immer gut drauf sein, sondern auch noch andere mitreißen? „Wir Geschwister haben früh unsere Eltern verloren, ich habe zehn Jahre lang Schwarz getragen, alle meine Möbel waren schwarz, ich weiß, was Trauer ist. An einem Tag, es war kein besonderer, war es vorbei. Ich war wieder frei fürs bunte Leben. Wahrscheinlich ziehe ich meine Kraft daraus, dass ich die dunklen Seiten des Lebens auch kenne. Außerdem habe ich einen wunderbaren Mann, der mich unterstützt“, sagt sie. „Morgens bin ich ganz still, da sag ich gar nichts. Und dann hör ich manchmal eine Amsel singen. Die haben auch so große Intervalle in ihren Rufen, so wie ein Jodler. Als ob sie Brust- und Kopfstimme hätten. Ich lausche und dann jodel ich ein bisschen mit.“ ■

1
Traditionen neu denken ...
 ... fordert Traudi.
 „Mich begeistern die jüngeren Musikerinnen und Musiker, die sich trauen, frechere Texte, komplexere Rhythmen und Dissonanzen einzubauen“

volkskultur-muenchen.de

muenchen.travel

Glasparadies Bayerischer Wald

Die Glaskunst ist im Bayerischen Wald tief verankert. Wer sich auf die Spuren der Glasgeschichte macht, findet neben dem traditionellen Handwerk und der maschinellen Glasfertigung auch junge Kreative, die Spezialaufträge rund ums Glas ausführen.

Bären, Wölfe und Luchse gingen in dem riesigen Urwald in Ostbayern und Böhmen ihren Geschäften nach, bis im 14. Jahrhundert Glasmacher dazukamen, gefördert von den großen Klöstern, die das Wissen um das Glasmacherhandwerk gesammelt hatten. Der Wald bot den Pionieren ja auch alles, was sie brauchten, im Überfluss: Holz, um die Öfen zu füttern, Quarzsand sowie Pottasche aus Buchenholz. Erst im 19. Jahrhundert, als die industrielle Revolution begann, wurden die bis dahin umherziehenden Glasmacher sesshaft. Kohle und Gas erzeugten jetzt die Hitze für die Schmelze. Maschinen und Fließbänder ersetzten die meisten Gewerke rund ums Glas. Bei Zwiesel Glas, schon 1792 als kleine Tafelglashütte gegründet, lief 1961 das erste maschinell gefertigte Glas vom Band. Neben der heute größten Maschinenproduktion in Deutschland fertigt das ungefähr 800 Mitarbeiter starke Unternehmen aber nach wie vor mundgeblasene Gläser.



Filigrale Handwerker

„Über die Jahrtausende hat sich bei der Zusammensetzung der Rohstoffe nicht viel geändert“, beginnt Günter Reif, Leiter der Handfertigung, die Führung. Er deutet auf fünf Gefäße mit naturfarbenen Pulvern: Quarzsand, Soda, Pottasche, Kalk, Feldspat. „Scherben kommen dann noch dazu und Zusätze für spezielle Gläser. Der Schmelzer beginnt nachmittags mit der Arbeit. Es dauert die ganze Nacht, bis das Gemenge bei 1500 bis 1600 Grad geschmolzen ist und dann auf 1250 Grad Arbeitstemperatur herunterkühlt.“

Dann übernehmen die Männer auf der Bühne: der Kölbelmacher, der Einbläser, der die glühende Masse zu einer Kugel aufbläht und weiter formt, sowie der Stielmacher, der aus dem Boden des weichen Glases den Stiel zieht. Eine Schau, wie das Trio mit Fingerspitzengefühl wunderschöne Gläser zaubert!

Flinke Maschinen

Der Kontrast zwischen der Stille, in der die Glasmacher ihre Choreografie aufführen, und der lauten Maschinenhalle könnte kaum größer sein. Dort zeigt Christian Stangl, Fertigungsleiter in der industriellen Produktion, seine „Höllenmaschinen“. Glühendes Glas quillt aus den Düsen einer Ringlaufmaschine und wird in Formen gepresst. Auf einem weiteren Automaten drehen Weingläser eine feurig-glimmende Runde, Greifern ziehen den Stiel, der Fuß wird gedreht. In den Lärm der heißen Riesen hinein erklärt Stangl stolz, dass für die Produktion die Oxyfuel-Technologie an-



gewendet wird, die 30 Prozent weniger Energie verbraucht als herkömmliche Verfahren und deutlich weniger Kohlendioxid sowie Stickstoff ausstößt. „Keine Kleinigkeit, wenn man mehr als hundert Tonnen Glas am Tag zu schmelzen hat!“

Junge Kreative

Und was ist mit dem Nachwuchs? Mau, doch es gibt ihn. Um den Azubis an der Glasfachschule in Zwiesel nach einer dreijährigen Ausbildung den Start in die Selbstständigkeit zu erleichtern, wurde 2023 die Gründerwerkstatt Glas Zwiesel ins Leben gerufen – mit zehn günstigen, weil geförderten Werkstattplätzen in den Arbeitsbereichen Produktdesign, Glasmalerei, Glasgravur, Glasblasen und Kaltglasbearbeitung. Besonders schön: ein helles Ladengeschäft, um die Erzeugnisse auszustellen.

„Wir wollen die Glasmachertradition im Bayerischen Wald erhalten“, sagt der Werkstatt-Geschäftsführer Herbert Unnasch beim Studiorundgang. „Unsere hoch motivierten Absolventen stehen Kunden mit Spezialwünschen gegenüber.“ Beispiel? Einer wünschte sich mal eine bestimmte Kreuzwegszene, die die Produktdesignerin Evelina Ochs dann exakt auf Glas gravierte.

Inspiration für eigene Werke finden junge Kreative auf 1.500 Quadratmetern im Glasmuseum im nahen Fraenau. Und von wegen nur alte Sammlerstücke! Wie fantasievoll sich Künstler in modernen Zeiten mit dem vielseitigen Material auseinandergesetzt haben, zeigt die große Glaskunstabteilung.

bayerischer-wald.de

Der hat den Bogen raus!



Entspannter Umgang mit Pfeil und Bogen stärkt Muskulatur und Konzentration, heißt es. Unser Reporter wollte das genauer wissen und machte einen Selbstversuch in Sachen Intuitives Bogenschießen

Text: Wolfgang Hubert

Die Auswirkungen des Bogenschießens auf die Gesundheit hängen von der Situation ab. Im schlimmsten Fall sind sie negativer Art: wenn man von einem Pfeil getroffen wird. In allen anderen Fällen sind sie positiv.

Das beginnt schon im Vorfeld mit ein paar Minuten Muskellockerung, die im Prinzip für jeden Sport wichtig sind. „Es gibt Übungen, die speziell auf die Muskulatur der Schützen abzielen, aber auch leichtere Übungen mit Therabändern, um die Muskeln ins Gleichgewicht zu bringen“, sagt

Jürgen Friedrich, der seit über 15 Jahren hauptberuflich als Ergotherapeut mit psychisch kranken Kindern bis hin zu jungen Erwachsenen therapeutisches Bogenschießen betreibt.

Im fränkischen Kurort Bad Bocklet bietet Jürgen an Wochenenden zwischen März und Oktober Bogenschießen für alle Altersgruppen an. Aus Aufsichtsgründen mit maximal vier Teilnehmern, wobei immer nur zwei gleichzeitig schießen. Aus gutem Grund! „Während des Schießens und danach wird immer kontrolliert und gege-

benenfalls korrigiert“, erklärt Jürgen. „Manchmal reicht schon der Finger am Ellbogengelenk des Schützen, um die Haltung zu korrigieren und Fehlhaltungen zu ändern.“

Das stärkere Auge

Bevor man den Bogen das erste Mal in die Hand nimmt, prüft man, ob man mit links oder rechts schießen soll. Dazu formt man mit den Fingern ein Dreieck und hält es etwa 30 Zentimeter vor das Gesicht. Dann visiert man mit beiden Augen ein Ziel an, zieht das Fingerdreieck bis auf 10 Zentimeter heran und schließt dann jeweils ein Auge. Mit dem sogenannten stärkeren Auge hat man das Ziel klar im Blick, mit dem anderen liegt man deutlich daneben.

Dabei stellt sich bei manchem überraschend heraus, dass ein Rechtshänder den Bogen in die rechte Hand und den Pfeil in die linke Hand nehmen muss und umgekehrt. Der Versuch, es anders zu machen, endet mit klaren Fehltreffern. Das lässt sich im Vorfeld ganz einfach überprüfen, indem man etwa einen Papierkorb anvisiert und Papierbälle hineinwirft.

Nach der Augenprüfung zieht man einen Schutz über den Bogenarm. Er soll gerade bei Anfängern verhindern, dass die Bogensehne durch eine mögliche Fehlhaltung am Arm anschlägt. Das kann schmerhaft werden. Die andere Hand wird mit einem Schießhandschuh oder Fingertab geschützt.

Richtig stehen, richtig atmen

Zeit für den ersten Schuss? Nein. Zuerst fragt Jürgen nach der Selbsteinschätzung der sportlichen Fähigkeiten und der Armmuskulatur. „In der Regel beginne ich mit leichten Bögen mit einer Zugkraft von sieben bis neun Kilo. Zu starke Bögen fördern Ungenauigkeiten, die Muskulatur ermüdet zu schnell“, weiß Jürgen aus Erfahrung. „Ein Wechsel zu stärkeren Bögen ist jederzeit möglich.“

Dann sind noch Stand und Atemtechnik dran. „Der Schütze muss durch muskuläre Gleichbelastung den richtigen Stand finden, das schwächere Auge schließen, sich aufs Ziel ausrichten, den Pfeil anlegen, beim Bogenspannen einatmen, dann ausatmen und loslassen.“

Nicht jeder Schuss muss treffen, beim intuitiven (gern auch achtsam genannten) Bogenschießen verwendet man im Gegensatz zu Sportbogenschützen natürliche Materialien und keine Visierzrrorrichtung. „Im Grunde wird geschossen, wie Kinder es tun, ohne Visier und

unbeeinflusst, bevor sie von einem Köner unterwiesen werden“, meint Jürgen, der selbst als Kind angefangen hat und später einen Bogenschießclub gründete. „Die Übung verbessert mit der Zeit das Schießbild, ohne dass bewusst etwas verändert wird.“

Und der gesundheitliche Nutzen?

„Intuitives Bogenschießen vereint gegensätzliche Körperzustände wie Spannung und Entspannung, Stille und Aktivität, Festhalten und Loslassen. Es schult die Haltung, erfordert auf den Punkt Kraft und volle Konzentration“, erklärt Jürgen.

Tatsächlich merkt man schon nach den ersten Schüssen, wie man einerseits ruhiger, gelasener und ausgeglichener wird, auch wenn man danebenschießt, andererseits verändert sich die Körperhaltung. Man steht mit beiden Beinen fest auf dem Boden und hält den Körper bewusster gerade. Das signalisiert sozusagen die sofortige Bereitschaft zum nächsten Schießen, bei dem sich dann wieder der Korpus im Bereich der Rippenbögen sichtlich weitet und ein intensiveres Atmen ermöglicht.

Eines aber sollte man vermeiden: sich über Fehlschüsse ärgern. Denn Leistungsdruck verhindert den Spaß und bringt eher negative Emotionen. Zum Glück erlebt Jürgen das in seinen Kursen nur selten. „Highlights sind für mich immer, wenn Leute, die sich das nicht zutrauen, plötzlich auf sich selbst konzentriert sind, sich begegnen und dann überrascht sind, was sie in kurzer Zeit alles gelernt haben.“

Es gibt auch amüsante Momente beim Unterricht: „Spaßig waren Situationen, bei denen ich Mehl in einen Ballon gefüllt habe und die Teilnehmer dann beim ersten Treffer eine Mehl-explosion auf der Scheibe entfesselten.“ Auch Lachen ist bekanntlich gesund.

Kurse im Meditativen oder Intuitiven Bogenschießen gibt es unter anderem in Bad Bocklet, Bad Birnbach und Bad Wörishofen und bei privaten Anbietern, Volkshochschulen und Vereinen. ■

badbocklet.de

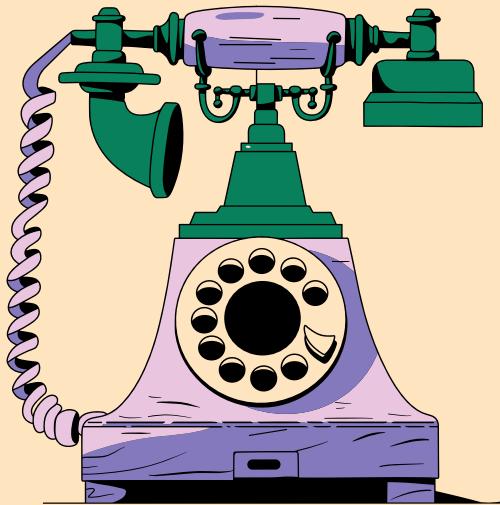
bayerisches-thermenland.de

bad-woerishofen.de

mvhs.de

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 Ferngespräche selbst zu wählen erstmals in Bayern möglich war?

Am Telefon ging lange nichts ohne das „Fräulein vom Amt“. Man drehte an einer Kurbel, worauf sich die Vermittlungsstelle meldete und mit der gewünschten Nummer verband. Selber wählen konnte man erst ab 1908 – allerdings nur Ortsgespräche. Ferngespräche wurden weiterhin per Hand vermittelt. Bis zum 16. Mai 1923! An diesem Tag schreibt man in Weilheim in Oberbayern Telefongeschichte: Das erste Telefonnetz der Welt mit Selbstwahlferndienst startet. „Fern“ bedeutete zunächst nur Orte im nahen Umkreis wie Peißenberg, Murnau oder Schongau. Dennoch: Wer dorthin telefonieren wollte, brauchte kein „Fräulein“ mehr. Er wählte selbst mittels Drehscheibe am Telefon.

... dass die Frauenkirche in München Deutschlands erstes Fotomodel war?

Die Türme der Frauenkirche zeichnen sich auf einem dicken, vier mal vier Zentimeter großen Stück Papier deutlich ab. Eine handschriftliche Notiz des Fotografen, des Mineralogen Franz von Kobell, auf der Rückseite des Salzpapier-Negativs verrät das Datum des „Shootings“: März 1837. Damit ist das Lichtbild das älteste Foto Deutschlands. Als Geburtsjahr galt bislang 1839, als auch Aufnahmen von Kobell gemeinsam mit dem Physiker von Steinheil entstanden – dasselbe Jahr, in dem auch Louis Daguerre seine Erfindung publik machte. Kobell verfolgte seine Fotografenkarriere nicht weiter. Berühmt wurde er als Autor des Theaterstücks „Der Brandner Kaspar“. Entdeckt wurde das Foto im Deutschen Museum München.

... warum aus „Baiern“ eigentlich „Bayern“ wurde?

„Ich will ferner, daß wo der Name Bayern vorzukommen hat, er wie es eben von mir geschah oder geschrieben werde, nehmlich mit einem y statt i.“ So ordnete es König Ludwig I. am 20. Oktober 1825 an. Mit dem „Ypsilon“ wollte Ludwig seine Griechenland-Begeisterung bereits im Landesnamen signalisieren. Mit der Förderung der Künste und den der Antike nachempfundenen Bauten wie Glyptothek und Propyläen wollte Ludwig aus München ein Isar-Athen machen. Heute bezeichnet „Bairisch“ (mit „i“) den Sprachraum der bairisch-österreichischen Dialekte – im Gegensatz zum Staatsgebiet von Bayern.

... wo man in Bayern „Ludscherisch“ spricht?

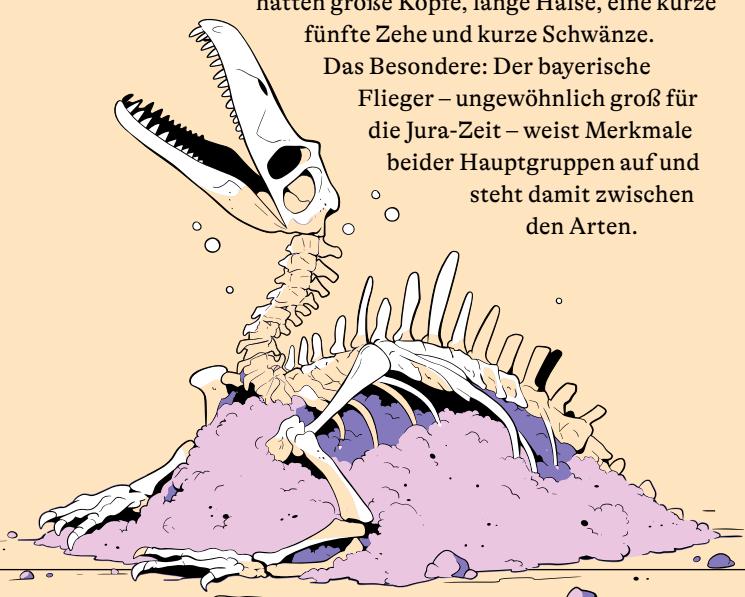
Der Rennsteig ist ein circa 170 Kilometer langer Kamm- und Grenzweg zwischen Thüringen und Franken. Er bildet auch die Sprachgrenze zwischen den ostmitteldeutschen Dialektien und den ostfränkischen Mundarten. Im oberfränkischen Ludwigsstadt im Landkreis Kronach spricht man einen Dialekt, der „Ludscherisch“ oder „Ludschd“ genannt wird und zum Ostmitteldeutschen gehört. Damit unterscheidet sich der Zungenschlag der Ludwigsstädter markant von dem ihrer fränkischen Nachbarn. Kostproben: Loadschn (Hausschuhe), freeche (fragen) oder Gaecher (Jäger).

... dass im Altmühltafel eine „neue“ Flugsaurier-Art gefunden wurde?

Im bekannten Fossilien-Hotspot Solnhofen wurde eine neue Flugsaurierart entdeckt. Die Knochen des Sauriers sind ungewöhnlich gut erhalten. Wegen seines kurzen spitzen Schwanzes heißt er „Skiphosoura bavarica“, auf Deutsch: „Schwertschwanz aus Bayern“. Flugsaurier lebten vor 200 Millionen bis 65 Millionen Jahren. In der Jura-Zeit (vor 200 bis 145 Millionen Jahren) waren sie eher klein, in der Kreide-Zeit bis vor 66 Millionen Jahren erreichten sie enorme Größen mit teils zehn Meter Flügelspannweite. Die frühen Arten hatten kurze Köpfe und Hälse, eine übergroße fünfte Zehe und einen langen Schwanz. Bei den späteren war es andersherum: Sie

hatten große Köpfe, lange Hälse, eine kurze fünfte Zehe und kurze Schwänze.

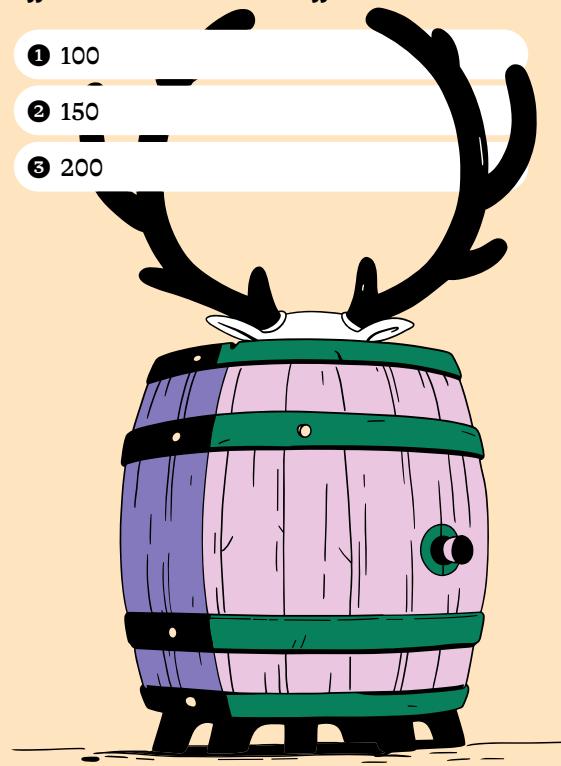
Das Besondere: Der bayerische Flieger – ungewöhnlich groß für die Jura-Zeit – weist Merkmale beider Hauptgruppen auf und steht damit zwischen den Arten.



Zahlen, bitte!

Wie viele Liter Bier passen in das traditionelle bayerische Bierfass „Hirsch“ bzw. „Hirschn“?

- ① 100
- ② 150
- ③ 200



Auf Lösung: 200 Liter

Dialektik

Was versteht man im Allgäu unter einem „Feelebüselar“?

- ① Ein Bub, der den Mädchen hinterherläuft
- ② Eine Hut mit einer Feder
- ③ Eine Bürste zum Pflegen von Pferdefell

Auf Lösung: Madchenschmeichler! „Feele“ bedeutet „Mädchen“ (aus dem Lateinischen „filia“), „Büselar“ ist der Plural von „Büsel“ (aus „Büse“ im Lachkult, „Büss“), „Fress“ für Käzzen (aus „Host mir“) Mundart aus ganz Bayern, „Längen Müller, 2021“ sprüngt im Lachkult „Büss“, Büss für Käzzen (aus „Host mir“) Mundart dem Lateinischen „filia“, Feele ist der Plural von „Büselar“ hat seinen Ursprung im Lachkult „Büss“, Büss für Käzzen (aus „Host mir“) Mundart aus ganz Bayern, „Längen Müller, 2021“

Macht mal langsam!

Text: Anja Keul

Es sind nicht die höchsten Gipfel und weitesten Wege, die uns zur Ruhe kommen lassen. Beim Meditationswandern in Bayern warten tiefe Wälder, Kunstwerke am Wegesrand und überraschende Einsichten auf Menschen, die mit allen Sinnen unterwegs sein möchten

1

Augsburg

Stauden-Meditationsweg

Zwischen den Flüssen Wertach und Mindel im Südwesten von Augsburg liegen die Stauden, eine sanfte, von Wald- und Landwirtschaft geprägte Voralpenregion. Die namensgebende Vegetation aus Niederwald und Gebüsch wich allerdings bereits im 19. Jahrhundert ausgedehnten Fichtenwäldern. 2008 wurde hier auf 36 Kilometern der „Stauden-Meditationsweg“ ausgeschildert, der offiziell fünf Etappen zwischen sechs und neun Kilometern umfasst – wer mag, kann natürlich auch anspruchsvollere Distanzen gehen.

An neun Stationen sind interkonfessionelle meditative Übungen beschrieben, die es auch zusammengefasst als Broschüre gibt. Von Fischach (Landkreis Augsburg) im Norden bis nach Kirch-Siebnach (Landkreis Unterallgäu) lädt der Weg durch weitgehend unberührte Natur zum Verweilen, Nachdenken und Meditieren ein. Ein besonderes Schmankerl ist die gemütliche Staudenbahn, die zwischen den einzelnen Lokalbahnhöfen verkehrt.

die-stauden.de | staudenbahn.de

2

Nesselwang

Besinnungsweg

Ge(h)zeiten

Zahlreiche Botschaften und Anregungen begleiten den Nesselwanger Besinnungsweg, der in rund einer Stunde zu begehen ist – manch Wandernder verweilt aber gern deutlich länger an den sechs Meditationsstationen mit ausführlichen Texten. Die Station „Zeit für mich“ erinnert etwa mit einem Naturlabyrinth daran, dass oft viele Kehren im Leben gegangen werden müssen, aber letztendlich nur ein Weg zu sich selbst führt.

Auf dem Kopf steht die Welt bei der Station „Zeit für die Schöpfung“. Beim Blick durch die Glaskugel wird das Vertraute plötzlich fremd. Schauen und staunen ist hier die Devise – und die Perspektive wechselt, nicht nur beim Blick durch die Kugel, sondern auch insgesamt im Leben. So eröffnen sich auf spielerische Art neue Wege und Möglichkeiten.

nesselwang.de

3

Scheidegg

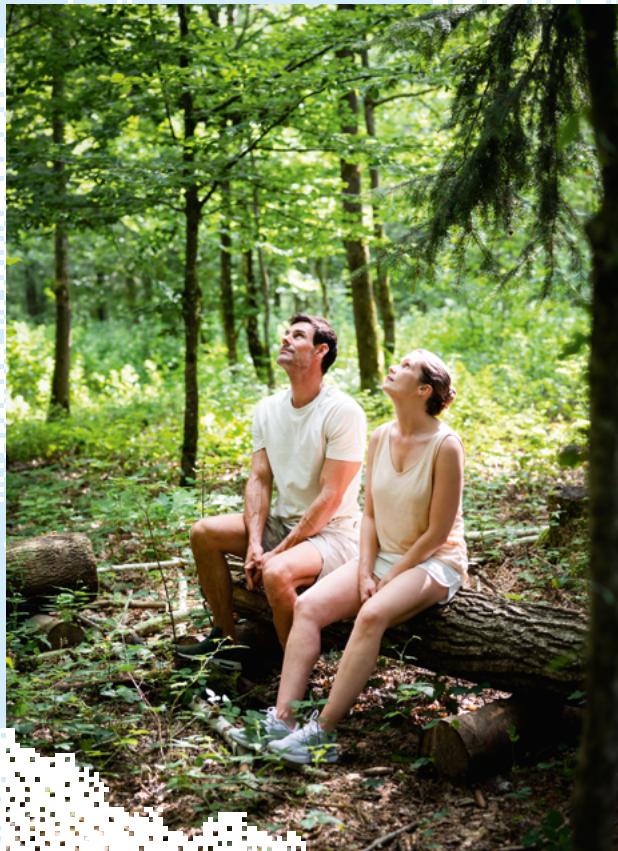
Impulse rundherum

Rund um den heilklimatischen Kurort im bayerisch-schwäbischen Landkreis Lindau führt der knapp 22 Kilometer lange „Kapellenweg“ mit wunderbaren Aussichten auf das Städtchen Scheidegg und in die Berge. In verschiedenen Varianten kann man ihn auch abkürzen. Die ganz komprimierte Version misst nur 2,7 Kilometer und streift dabei sechs Kirchen und Kapellen am Wegesrand.

Jedes einzelne Gotteshaus hält einen Gedanken für den Wanderer bereit, ebenso wie das gute Dutzend Stationen auf der langen Route. „Wenn du es eilig hast, mach einen Umweg!“, heißt es da etwa. Oder: „Lauf nicht, geh langsam. Du musst nur auf dich zugehen!“ In wettergeschützten Kästen liegen die gedruckten Impulse zum Mitnehmen aus und regen dazu an, sie auch später noch einmal zur Hand zu nehmen und darüber nachzudenken. Besonders stolz sind die Scheidegger auf die ökumenische Hubertuskapelle. In der Sommersaison bietet die Gemeinde immer wieder Möglichkeiten, gemeinsam mit anderen ins kontemplative Wandern hineinzuschnuppern.

scheidegg.de





4

Bad Füssing Waldbaden im Kur- und Heilwald

Es raschelt und knackt, irgendwo keckert ein Vogel im Unterholz. Das schräge Sonnenlicht lässt altes Laub aufleuchten. Es riecht leicht modrig und würzig-herb nach Baumrinde. Die Finger streichen über grünes Moos. Kindheitserinnerungen werden wach, an moosige Reste unter den Fingernägeln und nackte Füße auf warmem Laub. Warum nicht einmal die Schuhe ausziehen und ganz bewusst, quasi ungeschützt den Waldboden erkunden? Diesen Mikrokosmos aus Düften, Geräuschen und tanzenden Lichtpunkten Schritt für Schritt erfühlen? Bad Füssings seit dem Sommer 2022 ganz offiziell zertifizierter Kur- und Heilwald regt alle Sinne an. Wer mag, lässt sich im eigenen Rhythmus auf das Erlebnis Wald ein, es gibt aber eine ganze Reihe von Angeboten zum meditativen Waldbaden unter Anleitung.

badfuessing.com/waldbaden

5

Arberland Gläserner Kreuzweg

Er ist nur rund einen Kilometer lang, aber es lohnt sich, genügend Zeit für den „Gläsernen Kreuzweg“ im Arberland einzuplanen. Rechts und links des Weges schuf der Künstler Josef Hilgart vierzehn Stationen, die die Leidengeschichte Jesu erzählen. Passend zur Gläserner Region sind sie auf Spezialglas in Glasstrahlgravur geschaffen. Die vierzehn Kunstwerke auf Urgestein, jeweils beschützt von einem hölzernen Dach, laden zum Innehalten ein.

Vom Parkplatz oder von der Bushaltestelle bei Schloss Rabenstein sind bis zum Gipfel des 965 Meter hohen Hennenkobel gut drei Kilometer durch stillen Wald zurückzulegen. Auf dem letzten Drittel des Kreuzwegs begleitet die erhebende Aussicht über die Höhenzüge des Bayerischen Walds den Aufstieg.

glasregion-arberland.de

6

Mangfalltal Meditation und Aussicht

Auf rund fünf Kilometern wurde der Lehrpfad von Maxhofen (Bahnanschluss in Bruckmühl) nach Kleinhöhenrain auf den Spuren eines bereits seit 1870 bestehenden Kreuzwegs angelegt. Ziel ist das Restaurant „Schöne Aussicht“, das seinem Namen mit einem phänomenalen Ausblick auf die Alpenkette alle Ehre macht. Eine sehr gut gemachte Panoramatafel benennt die mehr als achtzig Gipfel, bei deren Anblick man sich ganz in Ruhe versenken kann.

Unterwegs geht es durch freies Wiesengelände, moosbewachsenen Hochwald und vorbei an mächtigen Eichen. Schautafeln berichten von Geschichten und Legenden heimischer Bäume und stellen das Ökosystem Wald vor. Neben der „Schönen Aussicht“ thront die im 12. Jahrhundert erbaute St.-Bartholomäus-Kirche über dem Mangfalltal – ein guter Platz für einen Moment der Besinnung vor der Brotzeit.

wanderweg-der-sinne.de

7

Wasserburg Skulpturenweg

Etwas abseits des Hochwasserdamms, der die Innschleife im Halbrund um das malerische Städtchen Wasserburg säumt, warten ungefähr 35 raumgreifende Skulpturen auf den Betrachter.

Der abwechslungsreiche, 1,5 Kilometer lange Weg lädt zur Besinnung und zum Staunen ein. Seit 1988 lud die lokale Künstlergemeinschaft AK68 immer wieder Bildhauerinnen und Künstler ein, Werke für diese einzigartige Location zu schaffen. Einige sind schon vom Zahn der Zeit angenagt, andere entwickelten sich zu beliebten Selfie-Kulissen.

Wer sich wirklich auf die Werke einlassen will, sollte das Smartphone aber erst mal stecken lassen und Ernst Grünwalds „Sternengucker“, den „Flussepitaph“ von Elisabeth von Samsonow oder die imposante Vierergruppe „Geselliges Tier“ von Jørgen May auf sich wirken lassen, während der Inn hellgrün vorbeischäumt.

wasserburg.de



8

Neumarkt i. d. Oberpfalz Neunmal Sinne

Runterkommen, entschleunigen, resilenter werden gegen Stress und Erwartungen von außen – rund um Neumarkt in der Oberpfalz gibt es reichlich Gelegenheit dazu. Und handfeste Anleitungen. In der zusammen mit der AOK Bayern konzipierten „Innehalten-Region“ wurden „Gelassenheitswege“ geschaffen, die in Parks oder am Wegesrand zur Meditation einladen.

Ein besonderer Genuss ist der rund 13 Kilometer lange Wanderweg „Neunmal Sinne“. Er führt von der beeindruckenden Burgruine Wolfstein (Parkplatz) in einer fünfständigen Runde über den Mariahilfberg mit seiner anrührenden Wallfahrtskirche und wieder zurück. Neun Stationen laden unterwegs dazu ein, Kraft aus der Natur zu schöpfen. Am besten zieht man sich die Audiofiles zu Themen wie „Berühren“, „Lauschen“ oder „Das Herz öffnen“ bereits vorab aufs Smartphone.

innehalten-region.de

9

Bad Kohlgrub *Ohne Handy auf dem Zeitberg*

Bis 2013 trug die Anhöhe auf dem Hörnle, dem Hausberg von Bad Kohlgrub, gar keinen Namen.

Heute heißt sie „Zeitberg“ – weil die Gäste hier oben ihre Auszeit mit Aussicht ganz bewusst genießen sollen. Das beginnt schon mit den hölzernen Handy-Schließfächern, in denen sie den digitalen Störenfried für die Zeit ihres Aufenthalts einschließen können. Ohne ständige Pieps-, Brumm- und Klingeltöne geht es dann auf den 4,3 Kilometer langen Rundweg. Im „3-D-Naturkino“ sind massive Holzbänke im Halbrund angeordnet, sodass jeder beste Blicke auf die tief unten liegenden Wälder, Felder und Dörfer genießen kann.

Wer mag, verweilt etwas in der Leseecke, später bieten sich Massageliegen als Ruhepol an. Unterwegs erinnern Infotafeln an den Reichtum der Natur, sie beschäftigen sich mit Themen von der Entstehung der Alpen bis hin zu ihrer Tierwelt. Hinauf gelangt man bequem mit der Hörnlebahn. Unten in Bad Kohlgrub kann man noch den 1,5 Kilometer langen Moorlehrpfad anhängen, an dem eine Meditations-Stele zum Innehalten einlädt.

ammergauer-alpen.de



Dettelbach

Bibel, Wein und Weisheiten

Mitten im fränkischen Weinland, das dem Auge durch das endlose Auf und Ab der Weinberge viel Ruhe schenkt, verläuft der vier Kilometer lange „Meditationsweg Neuses am Berg“ bei Dettelbach. Häufig ist die Mainschleife mit den Orten Köhler, Escherndorf, Nordheim und Volkach im Blick.

Wer an allen zwölf Meditationstafeln eine kurze Pause einlegt, ist in zwei Schleifen insgesamt rund zwei Stunden durch die Weinlage „Neuseser Glatzen“ unterwegs. Die Texte und Bibelzitate haben alle einen Bezug zum Thema Wein, dem traditionellen Genuss- und Kulturgut der Region. Und es spricht nichts dagegen, die gewonnenen Einsichten im Anschluss in einer der urigen Heckenwirtschaften der Region bei einem Glas Frankenwein zu vertiefen.

frankenisches-weinland.de



Bad Kissingen Weg der Besinnung

Die ungefähr zwei Kilometer lange Route mit zwölf Kunst-Stationen ist in einen schönen, insgesamt rund 7,5 Kilometer langen Wanderweg eingebettet, der direkt am Arkadenbau startet. Zur Einstimmung empfiehlt es sich, an einer der öffentlichen Quellen einige Schlucke von einem der berühmten Bad Kissinger Heilwässer zu sich zu nehmen, etwa aus dem Max-Brunnen. Wer früh unterwegs ist, kann das passende Heilwasser täglich von 7 bis 9 Uhr aus der Hand der „Brunnenfrauen“ entgegennehmen und sich die Wirkung fachkundig erklären lassen. In der lichtdurchfluteten Wandelhalle, der größten ihrer Art in Europa, stellt sich ganz von selbst Gelassenheit ein.

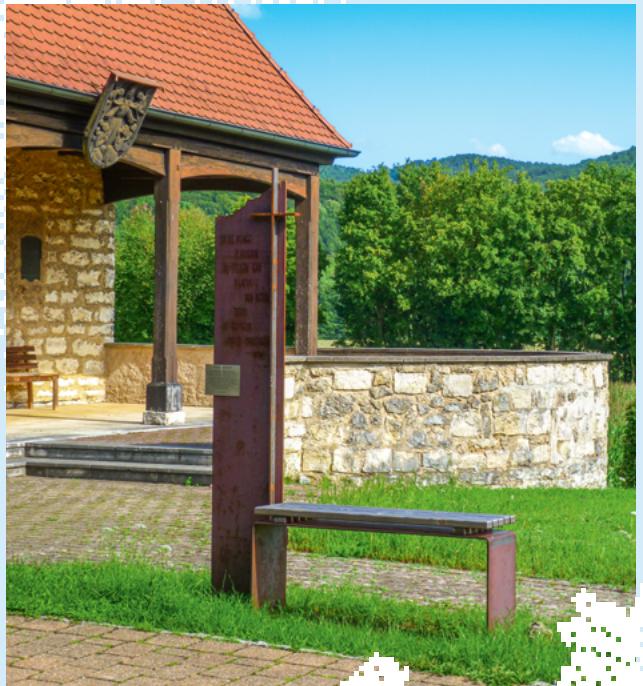
Vom nahen Arkadenbau wandert man durch den Kurgarten an der Bildungsstätte Heiligenhof vorbei. Hier beginnt der „Besinnungsweg“, an dem zwölf Werke des Künstlers Helmut Droll über das Alltägliche hinausweisen und zum Nachdenken anregen, unterstützt von zwölf Texttafeln. Woher komme ich? Wohin gehe ich? Das Zusammenspiel von lichtem Wald und Kunstwerken, viele davon in „unendlicher“ Kugelform, gibt den Gedanken Raum.

badkissingen.de

Fränkische Schweiz Gasseldorfer Kreuzweg

Erst Anfang November 2022 wurde der 700 Meter lange Meditationsweg mit sieben Stationen nach langjähriger Planung eingerichtet. 700 Meter deshalb, weil dies die Distanz ist, die Jesus Christus auf seinem Leidensweg, der Via Dolorosa in Jerusalem, vom Amtssitz des Pilatus bis nach Golgatha zurücklegen musste. Der Wunsch der Initiatoren ist es, dass Menschen aller Altersgruppen an den Stelen durch Meditieren und Beten Kraft und Hilfe erlangen. Neben jeder Stele steht dafür eine Ruhebank. Man kann auch spontan zu dem in einem beliebten Wандergebiet gelegenen Kreuzweg abbiegen und die 700 Meter nicht durchheilen, sondern meditativ durchschreiten.

kulturerlebnis-fraenkische-schweiz.de



Goggo Town

Baubeginn 1467
Die spätgotische Kirche
St. Johannes mit ihrem
83,12 Meter hohen Turm



Motoren, Wasser und Erfinder.
Wie sich die Kreisstadt Dingolfing von einem armen
Provinznest zur lebenswerten Industriestadt
gemausert hat, lässt sich vor Ort nachvollziehen.
Die Erkenntnis: Dingolfing ist keine typische bayerische
Stadt aus der zweiten Reihe

Text und Fotos: Angelika Jakob



Baubeginn 1961
Das Coupé Glas 1004 S
spielte in einer anderen
Liga als der Kleinstwagen
Goggomobil

D

Die 100 Kilometer vom Oktoberfest in München bis nach Dingolfing können sich schön ziehen, wenn man auf einem Goggo-Roller hockt, vor allem bei Regen. Tropfnass und durchgerüttelt schwört sich Hans Glas, Erfinder und Eigentümer der Glas-Werke, seinem Motorrad ein Dach zu verpassen.

Was ihm in jener ungemütlichen Septembernacht des Jahres 1956 vor- schwebt, rollt schon drei Jahre später vom Band: das erste Goggomobil. Da man die Kiste sogar mit dem Motor- radführerschein steuern darf und sich ziemlich viele Leute das Goggo – Spitzname „Briefbeschwerer“ – leisten können, beschleunigt Hans Glas mit der Produktion seines Kleinstautos die Industrialisierung des bis dahin armen und ländlich geprägten Hügellands in Ostbayern.



1

1 Wahrzeichen der Stadt

Die Hochbrücke mit fünf Bögen in Dingolfing ist über 400 Jahre alt

2 Goggo-Roller

Im Industriemuseum erfährt man alles über die Geschichte der Firma Glas und das legendäre Goggomobil

Halb Goggo, halb BMW

So jedenfalls stellt Stefan Füchsl die Erfolgsgeschichte der Automobil- industrie in Dingolfing dar. Aus Landau ist er mit Frau und Kind angereist in einem feschen, feuerroten Glas 1204, einem Nachfolger des Goggo. „Ich arbeite als Produktmanager bei BMW“, sagt er stolz. Er gehört zu den 17.000 Arbeitern und Angestellten des wichtigsten Arbeitgebers der Region.

„Als Oldtimer-Fan habe ich mich um die Lackierungen der ausgestellten Glas-Autos im Museum für Industriegeschichte gekümmert. Im Museum zeigen wir auch ein Goggomobil und einen modernen BMW, die wir beide der Länge nach durchgetrennt haben. Es ist der Hammer, welche technische Entwicklung in den letzten 50 Jahren stattgefunden hat“, schwärmt Füchsl.

Stadtrundfahrt im Goggomobil

Sein Vater Heribert Füchsl nimmt mich in seinem seegrünen Goggomobil mit auf eine Stadtrundfahrt durch Dingolfing. Ausgangspunkt ist das Hans-Glas-Denkmal in der Neustadt neben einem Gebäude des BMW- Werks. Die Münchner Autobauer haben 1967 die angeschlagene Autofabrik übernommen.



2

**Denkmal für
Hans Glas**

Er war Erfinder
und Eigentümer
der Glas-Werke

1955 ENTWICKLUNG DES KOGGO-ROLLERS
ERFINDER WURDEN
DEM MÄTTER
AUFGESETZT

KOGGO ROLLER



Storchenturm

Der letzte Storch wurde dort
allerdings 1819 gesichtet

Erfinder Hans Glas, der sich vom Sägemaschinen-Hersteller zum Autokönig von Dingolfing aufschwang, genießt in der Oldtimerszene Kultstatus. Man trifft sich in Glas-Klubs, tauscht Erfahrungen und Ersatzteile aus.

Vom Glas-Denkmal aus geht es mit 13,6 PS über die Isar in die Altstadt von Dingolfing beziehungsweise in das, was Kriege und die Industrialisierung von der gotischen Stadt Tinguila übrig gelassen haben.

1
Herrgott von Dingolfing
Die Pfarrkirche St. Johannes mit dem sieben Meter hohen Kreuz

2
Isar-Stausee
Das Ufer ist perfekt zum Wandern und Radeln. Die örtlichen Fischer unterstützen die Renaturierung der Isar



Wir rumpeln unter der Hochbrücke hindurch, einem imposanten Ziegelbauwerk aus dem frühen 17. Jahrhundert, das obere und untere Stadt verbindet. Es ist gar nicht so einfach, im Vorbeifahren die gewaltigen Pfeiler der Brücke und die historischen Gebäude am Marienplatz, am Speisemarkt und in der Bruckstraße in ihrer ganzen Größe und Pracht zu würdigen. Woran das liegt, beschreibt einer der vielen Schlager, die das Goggo feiern: „Zum Glück sind die Fenster vom Goggo klein, sonst schaut der Dackel dir ins Auto rein.“

Herrgott, kolossal!

Schon gar nicht ins begrenzte Sichtfeld passt der beinahe 84 Meter hohe Turm der Pfarrkirche St. Johannes. Bis heute beten die Bürger im schönsten spätgotischen Sakralbau Bayerns. Vom Rippengewölbe schwebt seit 1522 ein sieben Meter hohes Kreuz mit dem



„Kolossalen Herrgott von Dingolfing“ über den Köpfen der Gläubigen. Der ans Kreuz geschlagene Herrgott ist mit seinen 3,80 Metern Höhe von Ehrfurcht gebietender Größe.

Auf einem Bergsporn gründete der Wittelsbacher Herzog Otto II. 1251 die obere Stadt, in der Unterstadt setzte sich der Bischof von Regensburg fest, wurde aber bald von den Wittelsbachern verdrängt. Von der Stadtbefestigung sind noch ein Stück Stadtmauer, der Storchenturm und der Stinkerturm übrig geblieben.

Der Dreißigjährige Krieg sowie der Spanische und Österreichische Erbfolgekrieg verursachten schwere Schäden an dem Städtchen, die Bürgerschaft verarmte. Erst Mitte des 19. Jahrhunderts ging es langsam wieder aufwärts. Zwar fielen der Industrialisierung weitere historische Bauwerke zum Opfer, aber Ingenieure wie Maurus Glas, Urvater der Glas-Werke, schoßen die wirtschaftliche Entwicklung mit ihren Erfindungen

1
Deftige bayerische Küche ...
 ... gibt es im Wirtshaus
 „Wirgarten“

2
Kirche mit Ausblick
 Von der Kirche St. Leonhard schaut man auf Dingolfing

3
Detailverliebt
 Die Fans des Goggo hegen und pflegen ihren Oldtimer mit voller Hingabe und viel Liebe zum Detail

an. All das ist im sehr modern und anschaulich gestalteten Museum für Industriegeschichte zu besichtigen.

Heimweh als Turbo-Ersatz

Die Zweitakter-Abgaswolke riecht ungewohnt, jeden einzelnen Kopfstein des Pflasters auf dem Marienplatz spürt man durch Karosserie und Sitz. „Das Holpern liegt an den kleinen Rädern. Trotzdem sind wir mit dem Klub mal an den Gardasee gefahren. Immerhin schafft das Goggo 80 Stundekilometer, mit Heimweh sogar 100“, scherzt Heribert Füchsl und steuert durch das Wollertor und über den Stadtring in die obere Stadt zur prächtigen Herzogsburg, in der das Museum untergebracht ist, genauso wie das beste italienische Restaurant der Stadt. In der Burg mit dem reich verzierten Treppengiebel stiegen die niederbayerischen Herzöge ab, die Honoratioren der Stadt erhoben dort feierlich die Humpen.

Stachelige Jungfrau

Nur 100 Meter weiter serviert man im Wirtshaus „Wirgarten“ deftige bayrische Küche, die man auch im hübschen historischen Salettl genießen kann. „Das war ein Franziskanerkloster, es wurde im 17. Jahrhundert im Zuge der Säkularisation aufgelöst“, so Armin Huber, der Bruder des Eigentümers und Allesköninger.

„Bei der Umwandlung in ein Hotel und Restaurant samt Biergarten haben wir der Geschichte des Hauses Rechnung getragen und es mit Antiquitäten ausgestattet“, erzählt er. Alte schmiedeeiserne Türschlösser, etwas düstere, verschnörkelte Möbel, Betten mit gewundenen Säulen, die rüschtige Himmel stützen – all das hat Huber zusammengetragen, restauriert oder selbst gebaut, auch eine Eiserne Jungfrau mit extra langen Stacheln, die für Herrenwitze der lustigen Zeicher in der Wirtsstube taugt.



1+2 Guter Fang

An der Isar begegnet man oft Fischern bei der Arbeit. Der eine oder andere Fang endet als Steckerlfisch



Hubers persönliche Vorliebe besteht darin, den Leuten im Rahmen einer Führung durch knapp 1.000 Quadratmeter modriges Tonnengewölbe aus dem 17. Jahrhundert etwas zum Gruseln zu verhelfen. Rostige Kneifzangen und eine Gummiratte sind dafür die Requisiten, dabei lagerte dort nur ganz harmlos das Bier der Mönche.

Her mit den Isar-Windungen!

Max Wagner ist einer der Menschen, die zum Aufstieg von Dingolfing zu einer Industriestadt beigetragen haben: 40 Jahre lang stand er als Kfz-

Mechaniker bei BMW am Fließband. Nun als Rentner arbeitet er daran, der Stadt die Isar zurückzugeben. Der Fluss ist Wagners Lebensraum, er engagiert sich beispielsweise im Vorstand des Fischereivereins.

„Was so alles in einem Kubikmeter Wasser lebt! Ich bin an und mit der Isar aufgewachsen. Fische begeisterten mich schon als Kind“, sagt er, „jetzt setze ich mich ehrenamtlich für Isar Life ein, ein Projekt des Wasserwirtschaftsamts Landshut. Das begradigte Flussbett soll Stück für Stück zurückgebaut werden.“

Die Fischer unterstützen die Renaturierung der Isar schon aus Eigeninteresse. „An den neu angelegten Kiesbänken sind Laichplätze entstanden, Kleinstlebewesen finden ihren Lebensraum im flachen Wasser zwischen Kieselsteinchen. In den Auwaldern leben wieder Vögel und Insekten, auch Altwasserarme wurden angelegt“, berichtet Max Wagner. „Wir haben sogar Bruthöhlen für Eisvögel gebaut!“ Er macht einen Abstecher zu einem dieser stillen Gewässer. Weidenäste hängen im Wind, ein Birkenbau ragt aus dem Wasser.

Die Isar trennt die Altstadt von neu entstandenen Wohnvierteln und den Gewerbegebieten. In Zukunft wird sie die Stadt nicht mehr trennen, sondern bereichern. Schon jetzt freuen sich die Bürger über Badebuchten und die Angler über neue, lauschige Uferabschnitte, an denen sie in Ruhe warten können, bis ein Fisch anbeißt.

Einmal im Jahr, beim großen Fischerfest auf der Zirkuswiese, ist von Entspannung allerdings keine Rede: Wer Fischerkönig werden will, muss nach stundenlangem, an den Nerven zehrendem Wettangeln Punkt zwölf Uhr mittags den größten und schwersten Fang präsentieren.

Sponsored Story

Freizeitspaß im Playmobil-FunPark

Vom Piratenschiff bis zur Ritterburg: Seit 25 Jahren bietet der Playmobil-FunPark in Zirndorf bei Nürnberg grenzenlosen Spielspaß für alle Fans der beliebten Spielzeugmarke – egal, ob jung oder alt.

Wer früher selbst mit den Playmobil-Bauarbeitern oder dem Bauernhof gespielt hat, fühlt sich in diesem Freizeitpark der besonderen Art schnell in die eigene Kindheit zurückversetzt. Schließlich sind die Figuren hier ständig und in allen erdenklichen Rollen anzutreffen. Auf über 90.000 Quadratmetern laden rund 20 Erlebnisbereiche, darunter Playmobil-Themenwelten im XXL-Format, zum Spielen, Klettern, Balancieren und Toben ein. Als Ritter erobern die Kinder die mächtige Burg, als Seeräuber entern sie das Piratenschiff oder gehen bei den Einhörnern im Feenland auf Schatzsuche.

Ein Park, tausend Spielmöglichkeiten

Nass machen vor Vergnügen können sich Wasserratten im „Königreich der Meerjungfrauen“. Der große Sand-Matsch-Bereich und das viele Wasser zum Planschen sind insbeson-



dere im Sommer heiß begehrte. Für Action und Abwechslung sorgen zudem weitere Aktiv- und Wasserspielplätze sowie ein 5.000 Quadratmeter großer Indoorbereich mit überdachtem Klettergarten.

Zum 25-jährigen Jubiläum dürfen sich kleine und große Gäste das ganze Jahr 2025 über auf spannende Mitmach-aktionen freuen. Das gilt auch für eine neue Attraktion, die im Laufe der Hauptsaison eröffnet wird: der neue Spielbereich „Baustelle“ mit Steinbruch und großem Bagger. Wer nun denkt, dass da ein Tag nicht ausreicht, um alles zu erleben, hängt einfach einen zweiten dran und übernachtet im park-eigenen Hotel. Klar, dass die familienfreundlichen Zimmer im Playmobil-Stil gehalten sind ...

playmobil-funpark.de

Bayern Das Magazin Ausgabe 02/2025

Herausgeber
BAYERNTOURISMUS
Marketing GmbH
Arabellastr. 17
81925 München

Telefon
089/21 23 97-0

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

Lithografie

KD1 Designagentur

Druck

L. N. Schaffrath
GmbH & Co. KG DruckMedien
schaffrath.de

ISSN

2749-7933

Bildnachweis

Cover: Angelika Jakob | Seite 8–21: Frank Heuer (8/9); Bernhard Huber (10); Thomas Linkel (11); Bernhard Huber (12); Florian Trykowski (13); Dietmar Denger (14); Angelika Jakob (15); Thomas Linkel (16, 20 u.); Florian Trykowski (17 o., 19 u.); Thomas Linkel (17 u.); Klaus Fengler (18 o.); Tobias Gerber (18 u., 19 o.); Carolin Tbiersch (20 o.); Florian Trykowski (21 o.); Pfronten Tourismus (21 l. u.); Michael Helmer (21 r. u.) | Seite 22–31: Frank Heuer; Tourist Information Memmingen (31 u.); Christina Eirich Fotografie (31 o.) | Seite 32–41: Angelika Jakob; Tölzer Land Tourismus, Dietmar Denger (39); Congress-Tourismus-Würzburg, Tobias Gerber (41 l. o.); Florian Trykowski (41 o. M.); FrankenTourismus, Andreas Hub (41 r. o.); Hans Bauer (41 l. u.); Reinhard Paland (41 u. M.); Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH, Dominik Marx (41 r. u.) | Seite 42–47: Thomas Linkel | Seite 48–53: Angelika Jakob | Seite 54–55: Gert Krautbauer (54 l. M.); Wolfgang Hubert (54 r.) | Seite 58–63: Angelika Jakob (59); Kur- & GästeService Bad Füssing, Leonie Lorenz (60); Peter von Felbert (61 o.); Angelika Jakob (61 u.); Anja Lieberberr (62 o.); Fränkisches Weinland Tourismus, Holger Leue (62 u.); Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH (63 o.); TIEBS, Angelika Theiler (63 u.) | Seite 64–73: Angelika Jakob; Daxl-Biglspurger (69 u.); PLAYMOBIL-FunPark (75) | Seite 66–81: Bernhard Huber | Jan Greune (82)

„Bayern. Das Magazin“ ist deutschlandweit in ausgewählten Bahnhofsbuchhandlungen von „Press & Books“ zum Preis von 4 Euro käuflich zu erwerben.



www.blauer-engel.de/iz195
• ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
• emissionsarm gedruckt
• aus 100 % Altpapier

LF8

Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus



erlebe.bayern



1

Bayern damals und heute

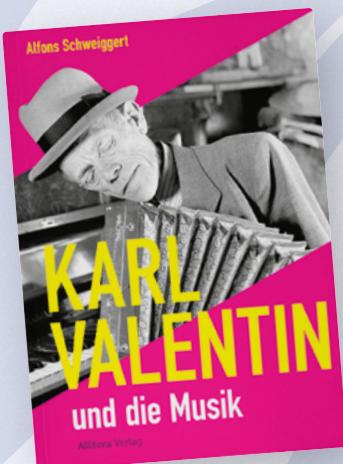
Dieses Buch ist etwas für alle, die es lieben, tief in historische Begebenheiten einzutauchen. Bernhard Löffler ist Professor für Bayerische Landesgeschichte an der Universität Regensburg und zeichnet mit diesem Buch äußerst detaillreich die Geschichte Bayerns ab 1800 bis in die jüngste Gegenwart nach. Das Buch lässt Leser und Leserinnen die Vielfalt und den Geschichtenschatz dieses Bundeslandes entdecken. Das gelingt vor allem deshalb, weil Löffler als Experte kritisch, reflektiert und fernab von allen Klischees auf die Historie Bayerns blickt und sie erklären kann. Das Buch eignet sich hervorragend als vertiefende Lektüre bei der nächsten Reise durch Bayern. Man entdeckt das Bundesland dann sofort aus neuer Perspektive.

„Das Land der Bayern: Geschichten und Geschichte von 1800 bis heute“

Bernhard Löffler, Verlag C. H. Beck, 400 Seiten, 35 Euro

Text: Ornella Rosaria Cosenza

Bayern zum



2

Karl Valentins musikalische Seite

Karl Valentins Beziehung zur Musik wurde bisher nur selten thematisiert. Dabei war sie von zentraler Bedeutung für sein Schaffen. Autor Alfons Schweiggert untersucht in seinem Buch, das gleichermaßen unterhaltsam und genauestens recherchiert ist, wie Musik in Valentins Kunst eingeflossen ist, sowohl in seinen Bühnenauftritten als auch in seiner Zusammenarbeit mit anderen Künstlern und Künstlerinnen. Besessen soll Karl Valentin von Musik gewesen sein, so heißt es im Vorwort. Man kommt dem Münchner Kabarettisten sehr nahe in diesem Buch. Und lernt schon auf den ersten Seiten: Ohne Musik wäre Valentins künstlerisches Werk nicht denkbar.

„Karl Valentin und die Musik“

Alfons Schweiggert, Allitera Verlag, 197 Seiten, 20 Euro

3

Die Kraft der Fantasie

Perfekte Ferienlektüre: Dieser Roman ist eine literarische Auseinandersetzung mit der Entstehung und Bedeutung der Augsburger Puppenkiste. Dabei kreuzen sich die wahre Geschichte der Puppenkiste und fiktive, ja fast fantastische Begebenheiten: Ein zwölfjähriges Mädchen gelangt nach einer Vorstellung der Augsburger Puppenkiste in eine andere Zeit und trifft dort auf Marionetten, die sprechen können, und auf Hatü, besser bekannt als Hannelore Marschall-Oehmichen, die Tochter des Erfinders und Gründers der Puppenkiste. Gemeinsam mit ihrem Vater Walter Oehmichen leitete sie das Theater und baute die Marionetten.

„Herzfäden. Roman der Augsburger Puppenkiste“
Thomas Hettche, Kiepenheuer & Witsch, 280 Seiten, 24 Euro



Schmöker

4

So viel zu entdecken!

Dieses Bilderbuch für die allerkleinsten Bücherwürmer ist eine Wundertüte. Das „Bayern Wimmelbuch“ nimmt uns mit auf eine Erkundungstour durch Bayern. Auf die Berge, an den See, auf einen Bauernhof, auf die Hütte. Sogar beim Almabtrieb im Allgäu führt die Reise vorbei. Buchstaben gibt es in diesem Buch nicht, das braucht es ja auch überhaupt nicht, denn die detailverliebten und fantasievollen Zeichnungen von Annegret Reimann geben viel Raum, um selbst eine Bayern-Geschichte zu jedem Bild zu erzählen. Und mit dem Erzählen ist man lange beschäftigt, denn auf den Bildern entdeckt man ständig etwas Neues: Ein Junge, der in Lederhosen den geschnückten Kühen hinterherspaziert, Boote auf dem Königssee, flinke Eichhörnchen, eine bayerische Seeprozession. Und, Moment mal, klettern da etwa Schweinchen zum Gipfelkreuz?

„Bayern Wimmelbuch“
Annegret Reimann, Wimmelbuchverlag, 16 Seiten, 12,95 Euro



Imkern mit Stadtblick Die Bienen auf dem Dach der Polizeiinspektion in der Münchener Innenstadt haben einen tollen Arbeitsplatz



Summen in der Stadt

Text: Ornella Rosaria Cosenza Fotos: Bernhard Huber

**Auf Münchens Dächern und Wiesen
brummt und summt es gewaltig! In der Stadt gibt es viele
Imker, die sich um Honigbienen kümmern. Wir besuchten zwei
von ihnen an ihrem Arbeitsplatz**

W

Willkommen im Matriarchat! Honigbienen sind Wächterinnen, Sammlerinnen, Arbeiterinnen, Bauarbeiterinnen, Ammen, Putzfrauen und Königinnen. Sie sind perfekt organisiert. Angeführt werden sie von einer Bienenkönigin, Queen Bee, sozusagen.

Ach ja, männliche Bienen gibt es auch. Die Aufgabe dieser Drohnen besteht lediglich darin, die Bienenkönigin zu befruchten, damit diese Eier legen kann. Nach der Paarung sterben die Drohnen. Willkommen im Matriarchat! Willkommen bei den Honigbienen! Genauer gesagt: Willkommen bei Münchens Honigbienen. Die schauen wir uns heute nämlich genauer an und treffen zwei Stadtimker am Ort des Geschehens: dem Bienenstock.

Die Polizeibienen

Wenn Jürgen Brandl von seinen Polizeibienen erzählt, tut er das sehr liebevoll. „Bienen sind faszinierende Lebewesen“, sagt er. Brandl ist Polizeibeamter und Imker. Nach Dienstschluss

1
60 Kilogramm Honig
... produzieren Jürgen Brandls Polizeibienen im Schnitt pro Jahr

2
Grundausrüstung
Braucht jeder Imker:
Schutzbekleidung:
Smoker zur
Besänftigung der
Bienen und den
Stockmeißel, um den
Rahmen aus dem
Bienenstock zu
ziehen

3
Busy Bees
Kurzer Kontrollblick
in den Bienenstock:
Man erkennt die
Waben kaum, so viele
Bienen summen und
arbeiten dort gerade
fleißig

kümmert er sich um die Bienenvölker auf dem Dach der Polizeiinspektion mitten in der Münchner Innenstadt.

Nähert man sich den Bienenstöcken auf dem Dach ist das „Sssssmmmm“, das kollektive Summen der Bienen, ganz deutlich zu hören. Die Polizeibienen arbeiten dort mit Blick auf die Frauenkirche.

Die Aussicht dürfte sie weniger interessieren. Viel wichtiger: Wo ist die nächste Futterquelle? Gute Frage. Wir sind schließlich mitten in der Stadt. „Tatsächlich haben die Bienen in München es nicht schwer, Futter zu finden. Es gibt viele begrünte Flächen, bepflanzte Balkone und Gärten. Unsere Bienen fliegen zum Englischen Garten, in den Hofgarten, in die Isarauen oder zu Friedhöfen“, sagt er.

Das spricht sich unter den Bienen schnell herum. Wie? Na ja, sie tanzen einfach. „Die Sammlerinnen-Bienen führen eine Art kleine Choreografie auf. Das nennt man Schwänzeltanz.“ Dadurch informieren sie ihre Kolleginnen bei der Rückkehr über die Nahrungsquellen, die sie gefunden haben. „Die anderen Bienen bekommen durch den Tanz alle wichtigen Infos: Wo die Nahrungsquelle ist, wie weit sie entfernt ist und wie sie angeflogen werden muss“, erklärt der Polizeiimker. Eine Art Geheimsprache also, die nur Bienen entschlüsseln können.

Ohne Biene keine Ernte

„In München und in anderen Großstädten blüht sehr viel. Es gibt wahnsinnig viele Lindenbäume und Flächen, wo Gräser und Wildblumen auch mal länger stehen und wachsen dürfen. Auf dem Land haben sie es schwerer“, sagt Jürgen Brandl.

Dort gibt es zwar mehr Felder, aber eben wenig Wiesen und Gärten, in denen Honigbienen Nektar finden. Zudem verdrängen Pestizide aus der Landwirtschaft Bienen und andere Insektenarten. Damit der Mensch weiterhin ernten kann, Obst beispielsweise, muss es neben Monokulturen auch genug „Bienenbuffets“ geben, möglichst saftige und blühende Wiesen.

Projekte, um das Land attraktiver für Bienen zu gestalten, gibt es schon. Zum Beispiel den „Summenden Acker“ in Windach nahe dem Ammersee. Die große Blumenwiese mit heimischen Wildblumen bietet Bienen jede Menge Futter.

Blick in den Bienenstock

Zurück in die Innenstadt zu Jürgen Brandls Bienenvolk, den Polizeibienen. „Im Sommer leben zwischen 50.000 und 60.000 Honigbienen in ei-



„In München und in anderen Großstädten blüht sehr viel“

Jürgen Brandl

Polizeibeamter und Imker

nem Bienenstock. Pro Jahr produzieren unsere Polizeibienen etwa 60 Kilogramm Honig.“

Wir wollen einen Blick ins Innere des Bienenstocks werfen. Brandl zieht seine stichsichere Schutzkleidung über. Die Bienen fliegen kreuz und quer, sind aber friedlich. Es ist gutes Wetter, das mögen sie. „Bienen sind wetterföhlig“, sagt Brandl, als er sich dem Bienenstock nähert.

Behutsam greift er nach einem Rähmchen – dort lagern die Bienen ihren Honig. Eine Biene fliegt nah an Brandls Gesicht. Als würde sie nur kurz „Hallo“ zur ihrem Imker-Freund sagen wollen. Er bleibt ruhig, trägt Handschuhe, sein Gesicht ist mit einem Netz geschützt.

Der Polizist hält das Rähmchen in die Sonne. Man erkennt kaum eine Wabe, so viele Bienen wuseln auf der Fläche umher. Schaut man genauer hin, sieht man den Honig in der Sonne goldglänzend in den kleinen Waben.



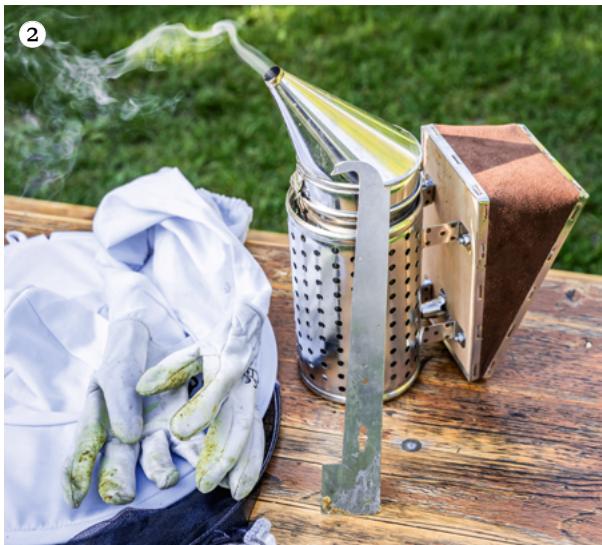
Kann es den Bienen eigentlich zu heiß werden in ihrem Bienenstock? Im Sommer, bei über 30 Grad? „Das halten die Bienen aus. Sie sind schlaue Tiere. Sie belüften den Bienenstock selbst“, weiß Brandl. Innen im Stock gebe es Bienen, die sich um die Kühlung kümmern. Das funktioniert so: Sie schlagen mit ihren Flügeln und erzeugen dadurch einen Luftzug. „Im Winter sorgen die Bienen dafür, dass die Temperatur im Brutraum konstant 25 Grad beträgt“, erklärt der Polizist.

Um bei Kälte drinnen Wärme zu erzeugen, drücken sich die Arbeiterinnen nah einander oder versammeln sich rund um den Brutraum, bewegen ihre Muskulatur, ähnlich einem Zittern, und erzeugen so Wärme.

Gefahr durch offene Honiggläser

So clever Bienen auch sind, sie haben dennoch Feinde. Neben natürlichen Fressfeinden (Menschen lieben Bienen) und dem Klimawandel schaden Krankheiten den Bienenvölkern. Die amerikanische Faulbrut, zum Beispiel.

Die Faulbrut ist eine bakterielle Infektionskrankheit, die die Brut der Bienenvölker befällt. Die Brut stirbt größtenteils ab. Die Folge: das Bienenvolk schrumpft. Wenn es dann hart auf



hart kommt, schaffen es die Bienen nicht mehr zu überwintern. Für Menschen ist die Krankheit ungefährlich.

Damit die Krankheit sich nicht verbreitet, kann auch der Mensch etwas tun: Honiggläser nur ausgewaschen im Müll oder in den Glascontainern entsorgen. Die Übertragung der Krankheit erfolgt von Volk zu Volk, aber auch dann, wenn Bienen in Kontakt mit sporenverseuchtem Honig kommen.

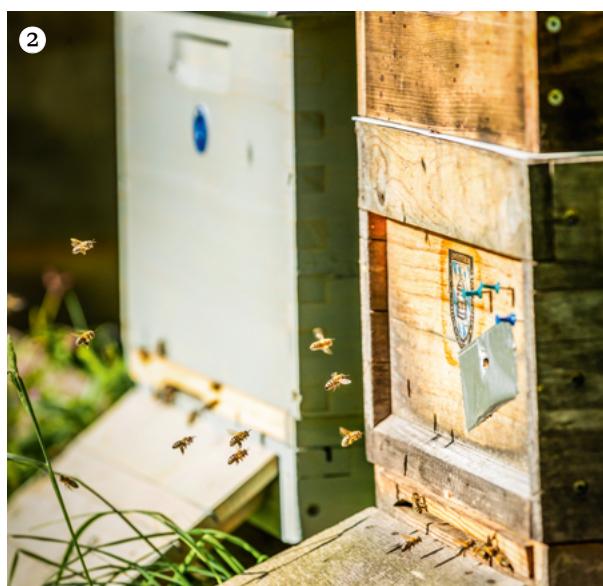
Die Bienenflüsterer

Jürgen Brandl hat mehrere Imkerkurse absolviert. Er weiß, wie er mit den Tieren umgehen muss. Ein richtiger Bienenflüsterer.

Einer, der genauso gut mit Bienen flüstert, ist Michael Zettler. Der zweite Imker, den wir heute besuchen. Auf einem Holztisch im Garten des Imkervereins München und Umgebung e. V. in München-Thalkirchen stehen zwei volle Honiggläser, von ihm abgefüllt.

Michael ist Vorstand des Imkervereins. Wir treffen ihn auf dem Vereinsgelände, dort stehen auch seine Bienen. Er hat noch weitere Bienenstandorte in der Stadt, zum Beispiel auf dem ADAC-Hochhaus nicht weit von der Donnersbergerbrücke.

In der grünen Oase des Imkervereins nahe der Isar scheint die Spätsommersonne durch die Bäume und taucht Zettlers Bienenstöcke in gol-



denes Licht. Das einzige Geräusch: Bienensummen. Nur ganz weit entfernt rauscht die Isar.

„Andere gehen zum Yoga, ich imkere“, sagt Michael und lacht. Er schaut auf die Bienenstöcke. Von Weitem sehen die flinken Bienen aus wie Punkte, die sich wild hin und her bewegen. Das Imkern und die Arbeit mit den Bienen erde ihn, bringe ihn runter, mache ihm Spaß, erzählt Michael. Aber, und da wird er ernst: Imkern sei mehr als nur ein Hobby.

Am besten mit Bienenführerschein

Jürgen Brandl und Michael Zettler bringen viel Expertise mit. Beide sagen: Kennt man sich nicht richtig mit dem Imkern aus, läuft man Gefahr, dass die Bienenvölker verkümmern.

„Es gab eine Zeit lang einen richtigen Trend zum Imkern in der Stadt. Das ist aber nicht bloß ein Hobby, das man mal so ein bisschen auf dem Balkon betreiben kann. Das ist ein Handwerk, das eng mit der Natur verbunden ist“, betont Michael. Beim Imkerverein im Münchner Süden werden daher Imkerkurse für Interessierte angeboten. Imkern auf Probe gibt es auch. Eine Art Bienenführerschein sozusagen. Auch Jürgen Brandl von der Polizei bietet Imkerkurse und Bienenpatenschaften an.

Übrigens: Es muss ja nicht gleich ein eigener Bienenstock sein. Um mehr über das Imkern zu lernen und die Abläufe des Honigmachens zu erleben, gibt es in Bayern Führungen mit Menschen vom Fach, zum Beispiel in der Erlebnis-

imkerei Seeg im Allgäu mit ihrem Schaubienenhaus. Die Führungen sind für die ganze Familie geeignet, und man erhält einen umfassenden Einblick in die Welt der Bienen – von der Blüte über den Nektar bis zum Schleuderraum und zum Honiggglas. Die Arbeit der Honigbienen lässt sich live beobachten.

Friedlich dank vollem Magen

In der Zwischenzeit hat Michael mit dem Smoker ein wenig Rauch versprüht und seine Imker-Uniform angelegt. Der Rauch versetzt die Bienen kurz in Alarmbereitschaft. Sie denken dann: „Hilfe, ein Waldbrand!“ ... und retten die Honigvorräte in ihrem Magen. Da es nicht zu einem echten Brand kommt, haben die Bienen einen vollen Bauch und sind deshalb entspannt. So kann Michael besser kontrollieren, wie es gerade im Bienenstock aussieht.

Er legt den Smoker beiseite und sticht mit Spitze seines Stockmeißels in eine Wabe. Drumherum krabbeln die Bienen friedlich. Der Honig fließt dickflüssig und langsam heraus. Er ist noch warm. Ist eine Wabe mit Honig gefüllt, wird sie von den Bienen mit Wachs versiegelt. Solche Waben sehen heller aus. Sticht man sie auf, so wie es Michael gerade tut, fließt der Honig heraus.

Goldenes Wundermittel?

Ob Honig auch gesund ist? In Maßen auf jeden Fall. „Honig ist allerdings Zucker, nur in einer anderen Form“, sagt Zettler. Also nicht übertreiben!

Kaufen sollte man Honig am besten beim lokalen Imker des Vertrauens. Nur dort bekommt man ein reines Produkt ohne Zusätze. Imker müssen sich an die Deutsche Honigverordnung



Wissenswertes zum Honig

- 1 Honig enthält Enzyme und bioaktive Stoffe mit entzündungshemmenden und antibakteriellen Eigenschaften.
- 2 Honig ist reich an Antioxidantien wie Flavonoiden und Phenolsäuren, die sich positiv auf die Herzgesundheit auswirken.
- 3 Honig hat nachweislich positive Effekte bei der Behandlung von Hautkrankheiten und Wunden durch seine wundreinigende und antibakterielle Wirkung.
- 4 Natürliches Produkt: Honig ist ein reines Naturprodukt, das von Bienen aus Nektar oder Honigtau hergestellt wird.

halten. Die besagt, dass dem Honig keine anderen Stoffe zugefügt werden dürfen. „Bei Gläsern im Supermarkt ist nicht immer ganz eindeutig klar, woher der Honig kommt und was drin ist“, sagt Michael.

Das gelte auch für sogenannten Bio-Honig aus dem Ausland. „Bio heißt nur, dass sich Imker einer biologischen Arbeitsweise verschrieben haben“, weiß Jürgen Brandl.

Wer erkältet ist, sollte den Honig nicht sofort in den Tee geben – lieber ein wenig warten, bis das Getränk unter 40 Grad warm ist, damit die wichtigen, den Genesungsprozess unterstützenden Enzyme nicht zerstört werden.

Auf einem Schild am Häuschen des Imkervereins steht geschrieben: Bienenhaltung ist aktiver Landschaftsschutz. Zettler selbst blickt in die Zukunft: „Solange es Imker gibt, wird es Honigbienen geben.“ Das Summen in der Stadt geht also weiter.

Mit Honiggläsern in der Tasche verabschieden wir uns von beiden Imkern. Vor Ort durften wir bereits mit dem Finger naschen. Zu Hause wird mit dem Löffel aus dem Glas probiert: Schmeckt süß. Schmeckt gesund. Schmeckt nach Münchener Bienenbuffet.



1 Mehr als ein Hobby

Beim Imkern braucht es Expertise. Es ist ein Handwerk, das in enger Verbindung mit der Natur steht

2 Full House

Im Sommer leben zwischen 50.000 und 60.000 Honigbienen in einem Bienenstock

3 Lokaler Genuss

Michael Zettler und das fertige Produkt ohne Zusätze: Bester Honig aus München

sendlinger-schwarm.blogspot.com

polizeibienenhonig.de



Vorschau

Schöne Aussichten!

AUSGABE 3.2025
erscheint am 8. August 2025



Unser nächstes Magazin ist ganz den Familien gewidmet, die wissen wollen, wie und wo man Bayern mit größeren und kleineren Kindern am besten entdeckt und erlebt. Das Magazin erscheint am 8. August 2025. Folgende Themen sind unter anderem geplant: Auf den Spuren der alten Römer am Chiemsee unterwegs. Paddeln und Campen im Altmühltafel. Eisvogelsteig für Naturabenteuer am Fluss. Sieben entspannte Bergtouren für Familien. Die besten München-Tipps von unseren Kinder-Reportern. Listicle 12 x Fun & Action für Kinder und Familien. Neun coole Freizeitparks. Downhill-Bike-Kurs für Vorschulkinder als spannender Praxisversuch. Naturerlebniswandern im Allgäu.

Am besten gleich das kostenlose Abo sichern
und keine Ausgabe verpassen: erlebe.bayern/abo



BMW INTERNATIONAL OPEN 2025.

DRIVEN BY PASSION.

3.- 6. JULI, GC MÜNCHEN EICHENRIED.

JETZT
TICKETS
SICHERN





erlebe.bayern

Bayern-Rapperin RiA

Reggae, Rock, Pop, Funk oder Gospel! Es gibt kaum einen Stil, den RiA nicht beherrscht. Die Powerfrau aus der Hallertau wechselte vom Jodel-Pop zum Rap. Doch ihrer Muttersprache ist sie treu geblieben. RiA rappt auf Niederbayerisch: „Mein Sound macht Spaß, ist tanzbar, und man soll unbedingt darüber lachen, da alle Texte mit einem gewissen Augenzwinkern geschrieben wurden.“ RiAs packende Geschichte und die von 76 weiteren kreativen, engagierten, passionierten Bayern-Insidern zwischen Bühne, Küche, Bergbauernhof, Festzelt, Werkstatt, Weinberg, Brauerei und Kuhstall sind auf unserer Website erlebe.bayern zu lesen.



Das digitale Bayern-Reisemagazin

Über 260 Reportagen und 125 Listicles für Familien, Genießer, Naturliebhaber, Wanderer, Biker und Kulturfreunde

-  instagram.com/bayern
-  pinterest.com/bayerntourismus
-  youtube.com/bayerntourismus
-  facebook.de/dein.Bayern