

Bayern

Queer durch München

Zwischen Freddie Mercury,
„Deutscher Eiche“ und „Ochsengarten“

Genuss-Triathlon

Karpfen, Zoigl-Bier und Radeln:
Tirschenreuther Teichplatte

Hart an der Grenze

Aschaffenburg: noch nicht hessisch,
aber schon sehr mediterran



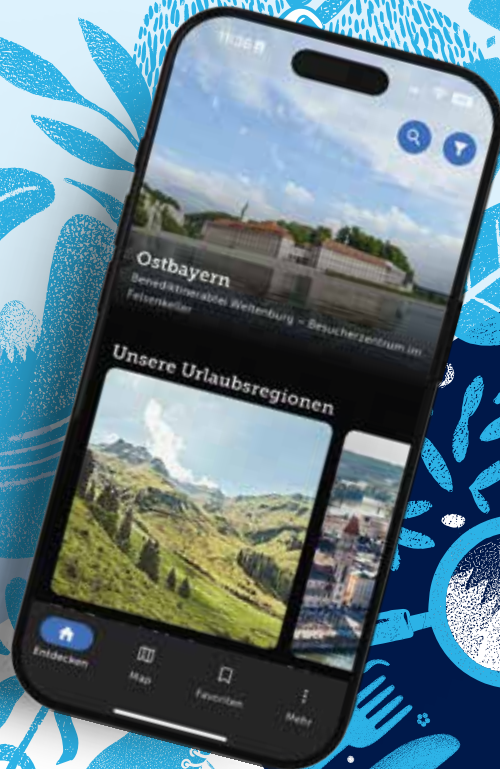
Brrrrrrutal cool! Eisbaden im winterlichen Selbstversuch

Allgäu Alte Traktoren und pfffige Mächler — **Longevity? Kneipp!** Acht Kneipp-Heilbäder und -Kurorte in Bayern
Liebe in den Haßbergen Das Streuobstwunder — **Blauer Reiter** Kunstreise von Murnau nach Prien — **Weintrip** Hammelburg

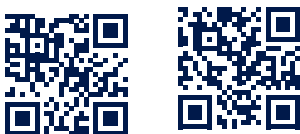


Du bist doch keine Suchmaschine!

Die neue App entdecke.bayern findet für dich!



Direkt zu den Apps:



QR-Code scannen und dann die kostenlose App herunterladen

Neu, kostenlos, tagesaktuell!
Die neue Bayern-App mit 50.000 Tipps, Touren und über 17.000 Events. Für alle Natur-Liebhaber, Schlösser-Bewunderer, Kinder-Bespaßer, Volksfest-Freunde, Radtouren-Fans, Wald-Spazierer, Berg-Bezwinger, See-Schwimmer, Kultur-Sucher, Entspannungs-Finder und Besser-Esser.

Ganz auf deine Bedürfnisse zugeschnittene Tipps, Informationen und Ideen durch

- » interaktive Karte
- » Standort-Empfehlungen
- » Volltext-Suche
- » Festlegung deiner ganz speziellen Urlaubsinteressen und Präferenzen



erlebe.bayern/app

Das Magazin **Bayern**

Liebe Leserin, lieber Leser – diese Ausgabe ist ein Füllhorn an Inspirationen und Ideen für aktive Bayern-Erlebnisse voller Genuss zu allen Jahreszeiten. Dem weißen Winter widmet sich dann ausführlich das Titelthema der kommenden Ausgabe

Zu dem Zeitpunkt, an dem Redaktion und Grafik an diesem Magazin sitzen, ist noch Sommer. Die Bayern und ihre Besucher genießen die Biergärten, schwimmen in Seen, machen Bergwanderungen und Radtouren. Deshalb blicken wir in diesem Heft nochmals Richtung Urlaubs-Sommer und -Herbst.

Wir erspüren beim „Grenzgang“ durch Aschaffenburg die mediterranen Vibes der Stadt, streichen durch die blühenden Streuobstwiesen der Haßberge und tuckern mit Oldtimer-Traktoren über die grünen Hügel des Allgäus. Per Rad erkunden wir die Tirschenreuther Teichpfanne und die Vorzüge des Oberpfälzer Zoigl-Biers. Wo Bier fließt, muss auch Wein sein: Entdecken Sie mit uns, was rund um Hammelburg und entlang der fränkischen Saale an Genussmomenten wartet.

Einen Vorgeschmack auf den Winter bietet die Reportage übers Eisbaden. Deutlich weniger unterkühlt fällt die Tour „Queer durch München“ aus, auf der wir nicht nur Freddie Mercurys einstige Lieblingsorte besuchen.

Ganzjährig ein Vergnügen ist die Reise auf den Spuren des Blauen Reiters und der Künstlerkolonien in Murnau, Prien und auf der Fraueninsel, eventuell in Verbindung mit dem Besuch des dortigen Weihnachtsmarkts. Womit wir beim Stichwort wären: Online haben wir die 24 schönsten Weihnachtsmärkte in Bayern mit allen aktuellen Infos zusammengestellt. Zu finden sind sie unter erlebe.bayern/weihnacht

Ist Ihnen das zu wenig winteraktiv? Dann haben wir dreißig Winter-Reportagen und -Listicles mit vielen Tipps auf erlebe.bayern/winterurlaub. Tagesaktuelle Touren und einen Parkplatzfinder gibt es in unserer neuen App „entdecke.bayern“, die Sie im App-Store kostenlos laden können. Weitere Infos unter erlebe.bayern/app



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

erlebe.bayern →



Über 390 Videos, 360°-Videos und Podcasts mit unseren Botschaftern
youtube.com/bayerntourismus



Eine lebendige Community aus über 515.000 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



28

Eisbaden

Unser Autor sprach bei seinem Selbstversuch in der Isar mit anderen Eiskalt-Badern

08

Aschaffenburg

Zwischen Leberkäse und Äpfelwoi. Unser Autor stellt seine mediterran anmutende Geburtsstadt vor



36

Leonhardi-Ritt

Jeden ersten Sonntag im November findet in Aigen am Inn eine Prozession zu Pferde statt



16

Die „Mächler“

Am Auerberg im östlichen Allgäu packen alle mit an: bei den alten Bulldogs, bei der Nachhaltigkeit, beim Aufbau eines Hofes

24

Haßberge

Heimliches Paradies zwischen uralten Streuobstwiesen und Feldhecken

40

Raus ins Blaue

In Murnau und in Prien am Chiemsee fanden Künstler Inspiration. Noch heute ist ihr Erbe dort zu entdecken

46

Bike, Zoigl & Fisch

Unsere Reporter waren mit dem Rad an der Tirschenreuther Teichpfanne unterwegs, wo Genuss auf Geschichte trifft



66

Queer durch München

Eine funkelnde Spurensuche durch die queere Vergangenheit und Gegenwart der Isarmetropole

74

Gscheidhaferl

Für Besserwisser und Siebengscheite

76

Weinschmecker

Eine Reise zu herausragenden Weingütern rund um Hammelburg

56

Lesespaß

Bayern zum Schmökern



58

Kneipp dich fit!

Wir stellen acht zertifizierte Kneipp-Heilbäder in Bayern vor

82

Vorschau

Ausblick auf die nächste Ausgabe



Schlagzeilen — *Hingehört und losgetanzt!* *Was gibt es im Herbst und vor Weihnachten in Bayerns Regionen zu entdecken? Musikalische, besinnliche und tanzbare News aus Franken, Oberbayern, 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

Franken

I hob an Wackelkontakt!

„Oimara“ (bürgerlich: Beni Hafner) ist ein junger Musiker. Geboren am Tegernsee in Oberbayern, wuchs er auf der Alm seiner Eltern auf. Sein Künstlername, passend gewählt, bedeutet auf Hochdeutsch „Almerer“. Beni Hafner macht poppigen Sound in bayerischer Mundart, sein Song „Wackelkontakt“ erreichte sogar Platz 1 der deutschen Singlecharts und ist mittlerweile ein beliebter Après-Ski-Hit. Am 30. Dezember tritt „Oimara“ in Nürnberg im „Hirsch“ auf. Und das ist noch nicht alles: Die Augsburger Band „Loamsiada“ ist an diesem Abend als Support-Act auch mit dabei. Die Augsburger Jungs sind für ihren kreativen Mix aus Indie und Mundart-Pop mit Urban Brass bekannt. Eine tanzbare Kombi mit besten Voraussetzungen für Konzert-Gaudi vor Jahresende. **Termin: 30. Dezember 2025, 19 Uhr, Tickets: ab 38 Euro**

der-hirsch.com

2

Oberbayern

Plattln für Anfänger

Die Schwuhplattler aus München sind der erste Verein, der Homosexualität und bayerisches Schubplattln miteinander verbindet. Tradition und Moderne schließen sich eben nicht aus, das beweisen die Schwuhplattler bei jedem ihrer lebensfrohen Auftritte. Außerdem sind sie Meister des Volkstanzes. Wer Plattln schon immer mal ausprobieren wollte, hat regelmäßig die Möglichkeit, dies unter Anleitung der Schwuhplattler zu lernen. Jeden ersten und dritten Freitag im Monat findet im Döllingersaal der Alt-Katholischen Kirche St. Willibrord in der Blumenstraße 36 in München von 19–20 Uhr eine Anfängerprobe und von 20–22 Uhr eine Fortgeschrittenenprobe statt. Im Herbst auf der Couch bleiben? Lieber das Tanzbein schwingen und nette Menschen treffen!

schwuhplattler-muenchen.de





3

Ostbayern Klingende Lichter: Advent mit „Luz amoi“

Bayerische Weltmusik mit Einflüssen aus Jazz und Rock und das auch noch mit adventlich-besinnlicher Stimmung? Das geht! „Luz amoi“, das Ensemble aus Freising, geht in diesem Jahr wieder auf adventliche Tournee. Am Samstag, 6. Dezember, spielen sie um 17 Uhr in der Chamer Klosterkirche. Freuen darf man sich auf stimmungsvolle Advents- und Weihnachtslieder. Für die Verbindung von Tradition und Moderne sind „Luz amoi“ bekannt, diese Leitlinie steht im Zentrum der Arrangements. Übrigens: „Luz amoi“ heißt auf Hochdeutsch so viel wie „Hör mal hin“. Die gesungenen Textbeiträge sind eigens auf die Musik abgestimmt. Begleitet wird das Konzert von einem besonderen Lichtkonzept. So entsteht ein einmaliges Erlebnis in der Adventszeit – zum Hören, Sehen und Fühlen.

oberpfalz.de

4

Allgäu Isnyer Schlossweihnacht

Wenn der Schlosshof von Isny im Allgäu festlich erstrahlt, lädt die Isnyer Weihnacht zu geselligen Stunden mit Familie und Freunden ein. Die Isnyer Schlossweihnacht ist ein heimatlicher Christkindlmarkt mit regionalen und internationalen Leckereien. Außerdem sorgen Kunsthandwerk und ein Kulturprogramm für Vorfreude auf Weihnachten. Zu den Highlights gehören Aufführungen auf der Freilichtbühne, ein Kinderprogramm, Weihnachtskonzerte in den Kirchen sowie Handwerkskunst in der Remise. Täglich um 18.30 Uhr wird es übrigens besonders magisch: Dann findet das traditionelle „Engelefliegen“ im lichterglänzenden Schlosshof statt. **Termin: Mittwoch, 3., bis Sonntag, 7. Dezember 2025**

allgaeu.de



Immer auf dem Laufenden

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

Schlossplatz

Südfrankreich? Italien?
Nein, Franken! Mediterranes
Flair auf dem Wochenmarkt



Mediterran am Main



Text und Fotos: Oliver Gerhard

**Aschaffenburg liegt im nordwestlichsten Zipfel Bayerns.
Die Stadt vereint das Beste mehrerer Regionen in
Lebensstil und Küche. Schon König Ludwig I. nannte die
Main-Gemeinde sein „Bayerisches Nizza“**



W

„Wir hängen fest! Hast du deine Badehose dabei?“ Schon ein Dutzend Mal hat Jochen Grimm erfolglos den Haken ausgeworfen, mit dem er seine Reusen einholt. Doch schließlich klappt es: Der Mainfischer erwischt das Seil, an dem die Aalreusen aufgereiht sind, und zieht eine nach der anderen an Bord des langen Kahns – in

einer von ihnen zappeln die ersten drei Fische des Tages.

Mit einem lauten Seufzer hievt er die letzte der zehn schweren Reusen an Bord. „Wirst du etwa alt?“, lästert sein Steuermann. „Das hoffe ich doch!“, kontert Jochen schlagfertig, und beide müssen grinsen – so klingt ein eingespieltes Team! Einmal in der Woche fahren die beiden auf den Fluss: Im Sommer fangen sie Aale, ab September fischen sie mit dem Netz Barsche, Hechte und Zander.

Mainfischer mit Leidenschaft

Jochen ist Fischer in 16. Generation. Als seine Familie im Jahr 1563 mit dem Handwerk begann, gab es das Schloss

Johannisburg noch nicht, vor dessen prächtiger Kulisse wir heute unterwegs sind. „Mein Vater nahm mich als Kind immer als Steuermann mit – das entfachte die Leidenschaft für das Fischen und die Liebe zur Natur in mir“, erzählt der Mittvierziger, während er die nächsten Reusen sucht.

Vor dem imposanten Schloss wandern die Fische ins Netz, hinter dem Schloss in den Einkaufskorb. Jochen verkauft seinen Fang auf dem Aschaffener Wochenmarkt. An jedem Samstag lautet das Motto hier: Erst Shopping, dann „Schoppen“. Sind die Einkäufe erledigt, trifft man sich mit einem Glas Frankenwein – einem Schoppen – und einem Picknickkorb

an der Balustrade der Schlossterrasse, um zu plauschen und den Blick über das Maintal zu genießen.

Lederhosen und hessischer Dialekt

Bis nach Frankfurt sind es von hier aus gerade mal 40 Kilometer, nach München dagegen 330: Aschaffenburg ist eine der nördlichsten Städte Bayerns. Die Einheimischen müssen deshalb in Gesprächen mit Fremden oftmals mit einigen Vorurteilen aufräumen: Nein, wir sind kein Vorort von Frankfurt! Nein, wir nennen uns in unserem Dialekt nicht „Aschenbecher“, sondern „Aschebärscher“. Und ja, wir sind echte Bayern – auch wenn die Münchner sich darüber amüsieren mögen.

Zur historischen Verwirrung trägt auch bei, dass Aschaffenburg ungefähr 850 Jahre lang Teil des Kurfürstentums Mainz war – zu Bayern gehört es erst seit dem Jahr 1814. Aus der Kurmainzer Zeit blieb der Dialekt erhalten, die Sprachforscher sehen in den Einheimischen deshalb „hessisch sprechende Franken“. Doch das Herz schlägt für Bayern, erkennbar nicht nur an der Lederhosen- und Dirndlquote bei Festen, sondern auch an der großen Fangemeinde des FC Bayern München.



1

Fischfang mit Tradition

Jochen, einer der Mainfischer, übt seinen Beruf in der 16. Generation aus

2

Malerisch schön

Beim Volksfest im Sommer gibt es ein Feuerwerk über dem Schloss Johannisburg und dem Main

3

Schloss mit Kunst

In der Staatsgalerie im Schloss Johannisburg befinden sich unter anderem Werke von Lucas Cranach d. Ä.

Die Mainzer hinterließen der Stadt auch das Schloss mit seiner markanten roten Sandsteinfassade. Wir lassen uns durch die Säle mit den Gemälden der Bayerischen Staatsgemäldesammlung treiben, wo unter anderem auch Werke von Lucas Cranach d. Ä. hängen. Ungewöhnlich ist die Sammlung von Korkmodellen antiker römischer Architektur – eine Modeerscheinung des frühen 19. Jahrhunderts.





*„Jeden Ton, den
wir hier oben
spielen, hört die
ganze Stadt“*

Georg Wagner
Carillon-Spieler



Glockenspieler im Schlossturm

Plötzlich erklingen Glocken aus dem Schlossturm: kein profanes Ding-Dong, sondern ein Film-Soundtrack, live gespielt von Georg Wagner. Fünf Carillons gibt es nur in Bayern, doch Aschaffenburg leistet sich als einzige Stadt einen eigenen Glockenspieler. „Das Carillon fasziniert mich so sehr, weil es ein komplett öffentliches Instrument ist“, sagt der Musiker. „Jeden Ton, den wir hier oben spielen, hört die ganze Stadt.“

Mindestens fünfmal im Jahr reist Georg an, um zu besonderen Anlässen zu spielen – eine Tradition aus Belgien und den Niederlanden, wo seit Jahrhunderten an den Markttagen Unterhaltungsmusik gespielt wurde. In einer kleinen Kabine im Schlossturm drückt der Carillonneur mit der Faust die Tasten herunter, die wie Besenstiele aussehen. Sie sind über Drähte mit den Glocken verbunden, jede zwischen zehn und 270 Kilo schwer.

„Man sollte nur Stücke spielen, die den meisten Leuten gefallen! Experimentelle Musik führt schnell zu Beschwerden“, erklärt Wagner und stimmt als Nächstes „Frère Jacques“ an. Vom Schlossplatz klingt lauter Gesang herauf: Ein paar Marktbesucher haben freudig in das Lied eingestimmt. Und am Ende folgt ein lauter Applaus für den Glockenspieler.

Nizza am Untermain

Nach der Hitze im Turm tauchen wir in die frische Luft im Schlossgarten ein und fühlen uns dabei gleich ein wenig ans Mittelmeer versetzt: Weinreben ranken über dem Arkadenweg zum sogenannten Frühstückstempel, Blauregen flutet über eine Pergola, dazwischen wachsen Mandel- und Zitronenbäume, Ginkgos, Feigen und Lavendel. Ein romantisches Brückchen führt über den Stadtgraben mit seiner schattigen Wildnis.

Die südlich anmutende Vegetation hat Tradition: Bayernkönig Ludwig I. nannte das sonnenverwöhnte Aschaffenburg gern sein „bayerisches Nizza“ und schuf sich hier eine idealtypische

Mittelmeerlandschaft. Das absolute Glanzstück thront über den Weinbergen und dem Main: Mit dem Pompejanum, dem Nachbau einer römischen Villa, lebte der Monarch in der Mitte des 19. Jahrhunderts sein Interesse an den Ausgrabungen in Pompeji aus.

Römische Villa mit Belvedere

„Ludwig beschäftigte sich intensiv mit der Antike und wollte es authentisch haben“, erklärt uns Petra Harink. „Er schickte sogar Handwerker zum Erlernen der Techniken nach Italien.“ Die Stadtführerin findet es besonders spannend, bei ihrer Runde durch das Haus römische Alltagskultur zu vermitteln: Koch- und Essgewohnheiten oder die damalige Einstellung zu Liebe und Sexualität.

Es gibt einen typisch römischen Innenhof, prächtige Mosaiken, Esszimmer mit Speisesofas, Büsten der Kaiser und wandfüllende Fresken, in denen der Restaurator mit Schalk im Nacken einige Überraschungen versteckt hat. Ludwig I. hielt sich jedoch nicht ganz konsequent an die Historie: „Der Aufsatz auf dem Dach ist nicht authentisch, aber der König wollte unbedingt ein Belvedere haben“, sagt die Expertin.

1

Glockenspiel

Georg Wagner ist Aschaffenburgs offizieller Carillonneur

2

Pompejanum

Nachbau einer römischen Villa, umrahmt von Rebhängen

3

Wandmalereien im römischen Stil

Ludwig I. schuf in Aschaffenburg eine Umgebung, die ans Mittelmeer und an die Antike erinnern soll



Buntes Leben am Fluss

Verschiedene Wege führen aus dem Schlossgarten wieder ans Mainufer: Entweder geht man durch den städtischen Weinberg oder passiert den neuesten Hingucker der Stadt, den gläsernen Fahrstuhl mit Skywalk zwischen Schloss und Fluss. „Mikado“ nennen die Einheimischen den Bau wegen seiner Verkleidung aus senkrechten, „verschränkten“ Holzbalken. Die Plattform in 14 Meter Höhe eröffnet vollkommen neue Perspektiven und Blicke auf den historischen Floßhafen sowie die Schlossterrasse.

Der Aufzug ist ein beliebter Treffpunkt bei Sonnenuntergang, erreicht man von hier doch in wenigen Schritten die Altstadt mit ihren Weinstuben in den Fachwerkhäusern oder einen Biergarten am Mainufer. Dort kann man in Liegestühlen das quirliche Leben auf dem Wasser beobachten, wo Hausboote tuckern, Jachten dümpeln und Stehpaddler vorbeigleiten.

1
Auf 14 Meter Höhe
Mit dem Fahrstuhl fährt man vom Fluss zum Schloss und hat beste Sicht auf den Floßhafen

2
Kunst am Flusssufer
Bob Maier entwickelte die Idee der Fahrplankästen mit moderner Kunst



Haltestelle für die Kunst

Am Ufer stoßen wir auf eine „Haltestelle“ mit den Buchstaben BOB darüber, dabei ist weit und breit keine Straße in Sicht. In zwölf Fahrplanhaltern ist moderne Kunst ausgestellt. „Anfangs gab es Vollbremsungen von Radfahrern, die dachten, hier wird eine Straße gebaut“, sagt der Initiator Bob Maier und lacht. „Damals war ich Teil der Installation: Ich saß hier mit einer Kühltasche mit Bier und versuchte, ins Gespräch zu kommen.“

Die „Magie des Wartens“ war die Grundidee des Autodidakten und Teilzeitkünstlers, der eigentlich in einer Spedition arbeitet. „Ich finde Wartesituationen auf Reisen unheimlich spannend, diese Gummizeit, in der oft interessantere Dinge passieren als an den eigentlichen Besuchershighlights“, erklärt Bob.

In den letzten fünfzehn Jahren hat er schon alle Arten von Kunst ausgestellt: Acryl, Gemälde, Collagen, Co-

mic-Strips, Zeichnungen. „Einmal hat eine Künstlerin die Haltestelle komplett eingehäkelt, die Pfosten grau und die Schilder grün. So wurde eine neue Skulptur daraus“, sagt Bob, der die Haltestelle in einem Projekt sogar schon gemeinsam mit Flüchtlingen gestaltete.

Hommage an Künstler Christian Schad

Von kleinen Projekten bis zu großen Museen: Aschaffenburgs Kulturangebot ist für eine Stadt mit 72.000 Einwohnern besonders vielfältig. Zum Beispiel im traditionsreichen Stadttheater, im Geburtshaus des Malers Ernst Ludwig Kirchner oder im neuesten Aushängeschild: dem 2022 eröffneten Christian Schad Museum.

Dieser schillernde Künstler (1894–1982), der rund vier Jahrzehnte lang in Aschaffenburg lebte, machte sich vor allem als einer der wichtigsten Vertreter der Neuen Sachlichkeit einen Namen – mit Techniken wie der Schadografie, der Ablichtung von Objekten in Fotogrammen. In einem „Schadomaten“ dürfen wir diese Technik im Museum selbst ausprobieren.

Schad war als Porträtmaler sehr gefragt, hatte aber auch zu kämpfen: „Er schlug sich zeitweise als Yoga- und Französischlehrer durch, und Gäste saßen bei ihm am Campingtisch“, erzählt uns Museumsleiter Johannes Honeck, in dessen „Open Office“ mitten im Museum wir in flauschigen Sitzsäcken versinken. Mit diesem neuen Format will Honeck den Dialog mit den Einheimischen ankurbeln: „Viele kennen uns überhaupt nicht. Doch ich will den Aschaffenburgern vermitteln, dass dieses Museum schließlich ihnen gehört – und dabei auch ein paar Ideen sammeln.“

Pizza auf Bayerisch

Frische Ideen sind auch in der Gastroszene mit ihren drei kulinarischen Standbeinen gefragt: Bayern ist mit Weißbier, Leberkäse und Hax'n auf den Speisekarten vertreten. Oder soll es heute fränkisch sein? Kein Prob-

3
Schön bunt
Aschaffenburg
bietet ein vielfältiges
Kulturprogramm

4
Brizza
Von Gastronomin
Jennifer Zeller
zufällig erfunden
– eine typisch
„Aschebärscher“
Mischung



lem, denn es gibt Schäufele, Nürnberger Würstchen und Wein aus dem Bocksbeutel. Hessen-Fans trinken „Äppelwoi“ aus dem Bembel und essen dazu Frankfurter grüne Soße mit Ei und Kartoffeln.

„Unsere Küche ist wirklich Cross-over“, sagt Jennifer Zeller, die mit dem „Wurstbendel“ ein 130 Jahre altes Traditionslokal übernommen hat. „Früher waren das düstere Räume mit

nichts als ‚Worscht‘ auf der Karte“, erzählt die Gastronomin lachend. „Ich habe etwas Mädchen-Touch reingebracht: helle Farben, witzige Gemälde und originelle Accessoires statt alter Bierflaschen in den Regalen.“

Während der Pandemie überlebte das Gasthaus dank einer Fusion, die inzwischen in vielen Biergärten der Renner ist. „Die Brizza habe ich eigentlich durch Zufall erfunden“, sagt Jennifer. „Wir hatten ein Blech mit zerlaufenem Brezelteig auf dem Ofen liegen lassen. Da habe ich spontan eine Pizza daraus gemacht – mit Obatztem und Weißwurstscheiben als Belag.“

Heute gibt es die Brezelpizza in zahlreichen Varianten: bayerisch, fränkisch, mediterran. Nur eine hessische Brizza fehlt noch. Die neue Spezialität ist ein bisschen wie Aschaffenburg selbst, meint Jennifer: „Das ist das Praktische daran, wenn man in einem Grenzgebiet lebt: Wir nehmen uns das Schönste aller Regionen und kombinieren es neu.“ Eine typische „Aschebärscher“ Mischung! ■

tourist-aschaffenburg.de

frankentourismus.de

Von Bulldogs

Text: Anja Keul Fotos: Angelika Jakob



„D'Veichbergfuhrwerker“ unterwegs

Die altherwürdigen Fendts, Hanomags, Eicher und Bulldogs von Lanz aus den 1950ern und 1960ern schaffen 20 bis maximal 30 Kilometer pro Stunde

und Mächlern

Am Auerberg im östlichen Allgäu lädt eine wahre Bilderbuchlandschaft zum Wandern, Radfahren und Genießen ein. *In den Ortschaften wird an alten Traktoren gewerkelt, nachhaltiges Hundefutter erfunden und ein verfallener Hof zu neuem Leben erweckt – weil die Menschen „Mächler“ sind*



V

Vor dem Rettenbacher Rathaus steht eine „Stundensäule“. 20 Stunden sind es bis zum Marienplatz in München, gute drei bis zum regionalen Zentrum Marktoberdorf. Heute braucht man mit dem Auto jeweils rund eineinhalb Stunden beziehungsweise zehn Minuten, doch Ende des 18. Jahrhunderts, als König Ludwig I. das Aufstellen der gravierten Granitsteine verfügte, maß man noch nach Gehzeit.

Viel schneller sind die Oldtimer-Traktoren des Vereins „D’Weichberg-fuhrwerker“ auch nicht unterwegs: 20, vielleicht sogar 30 Kilometer in der Stunde schaffen all die Bulldogs, Fendts, Hanomags und Eicher aus den 1950ern und 1960ern. Das aber nur unter viel Schnaufen, Rumpeln und Ächzen – und mit fantastischer Aussicht während der gemeinsamen Ausfahrt über den Kienberg zum Mai-



1
Landwirt Martin mit Sohn Luis
Zum Heumachen wird der grüne Fendt-Traktor weiterhin genutzt

2
Mit Liebe gepflegt
Wenn es kein Ersatzteil mehr für die Bullis gibt, dann machen die Allgäuer das eben selbst

baumfest im Weiler Sulzschneid. Rennradler flitzen an ihnen vorbei, gemütlichere E-Bike-Fahrer begleiten den Traktor-Tross eine Zeit lang und biegen dann auf einen der vielen gut markierten Radwege ab. Im Hintergrund rahmen hohe Gipfel die saftig-grünen Weiden, Streuobstwiesen und vereinzelt Kirchtürme ein, sogar die Zugspitze weit drüben in Oberbayern ist zu erkennen.

Selbst gemachte Ersatzteile

Einzeln sieht man die Bullis durchaus öfter in der lieblichen Landschaft des östlichen Allgäus umherfahren. „Zum Heumachen nehmen wir ihn schon noch her“, brüllt Martin, der mit seinem Sohn Luis gekommen ist, von seinem grünen Fendt-Traktor herunter. „Einen kleinen Kartoffelacker pflügen wir auch noch damit“, sagt Hildegard und tätschelt liebevoll ihren Eicher-Bulli Baujahr 1952, fünf Gänge, 16 PS. Der Lack ist picobello,



„1959 stellte Stefan Schreyers Großvater auf biologische Land- wirtschaft um!“



die Gänge flutschen. Ihr Mann Wolfgang hat ihn mit tatkräftiger Unterstützung der Vereinsmitglieder „ganz auseinandergebaut und wieder gerichtet“, erzählt sie. Martin ergänzt: „Viele Ersatzteile gibt es natürlich nicht mehr. Aber dann machen wir sie uns eben selbst.“ „Denn“, so betont Hildegard, „die Allgäuer sind einfach Tüftler und Mächler.“

Biohof seit 1959

Mächler kommt von Machen. Hat aber nichts mit hektischem „Macker-tum“ zu tun. Sondern mit Schauen, Sondieren, Ausprobieren und Zusammenhelfen. Wie bei Renate und Stefan vom Biolandhof Schreyer bei Stötten. Schon 1959 stellte Stefans Großvater auf biologische Landwirtschaft um, er war einer der Pioniere auf diesem Gebiet. Den Viechern sollte es gut gehen.

Bis heute ist die Produktion von Heumilch das Kerngeschäft, aber Renate hatte eine Idee: Warum nicht die Teile geschlachteter Tiere, die sonst nicht zu verwerten waren, zu nachhaltigem Hundefutter verarbeiten?

Sie greift in eine Kiste mit undefinierbar grau-braunem Zeug und erklärt: „Das sind Leckerli aus Innereien wie Leber, Zunge, Herz, Nieren und Milz.“ Beim Hund isst ja nicht das Auge, sondern vor allem die Nase mit ... Auch Kauspielzeug gibt es, von Hand hergestellt aus Kuhhaut mit

Haar: „Das reinigt den Magen- und Darmtrakt.“

Mit seidigem Fell und spritziger Energie sind die beiden Hofhunde Ima und der bereits zwölfjährige Jack-Russell-Chihuahua-Mischling Flash beste Beispiele für den Nutzen des ebenso nachhaltigen wie natürlichen Futters. LOGI heißt das Hundefutter vom Hof Schreyer, die Abkürzung für „lecker, ohne Konservierungsmittel, gesund und innovativ“. Zu kaufen vor Ort oder online.

Rinder beweiden das Moor

Stefan kommt gerade vom Holz-machen im nahen Wald zurück. Vor dem Haus blühen die Apfelbäume, Boskop und Jonagold, die meisten noch vom Opa gepflanzt. Seit einigen Jahren verarbeitet Stefan das Obst in seiner eigenen Hausdestillerie zu Bränden, die bereits mehrfach ausgezeichnet wurden. Gerade wagt er sich an einen Single-Malt-Dinkel-Whisky, „aber der braucht noch sechs, sieben Jahre“.

Kurz schaut er noch im Stall vorbei, wo sich die Rinder an frischem, grünem Heu gütlich tun. In einem Gatter wenden sich ihm wollige Köpfe zu und raue Zungen schlecken liebevoll an seiner rechten Hand: Galloway-Rinder. Sie werden in Kürze, nach einem letzten Check durch den örtlichen Tierarzt, ins nahe gelegene Stöttener Moor gebracht, wo sie die sumpfigen Wiesen extensiv beweiden.

3 + 4

Stefan Schreyer

Produziert Heumilch in Bioqualität, Hundefutter und Brände aus dem Obst der Streuobstwiesen rund um seinen Hof



Wo die Bauern Torf stachen

Im Moor, von den Allgäuern „Moos“ genannt, kennt Walter Sirch sich aus. Noch sein Vater und erst recht der Großvater hatten in der mittlerweile streng geschützten Landschaft Torf gestochen. Handtuchschmale Parzellen waren einst den anliegenden Bauern zur Torfnutzung zugeteilt – Holz war teuer, Kohle sowieso, und deshalb holte man sich das Brennmaterial aus dem Moos.

Als Kind musste Sirch noch beim Torfstechen mithelfen und schichtete die „Wasen“ genannten Torfstücke zum Trocknen auf. Heute engagiert sich der Trachtler und Kabarettist als ausgebildeter Moorführer für den Schutz der ökologisch wertvollen Landschaft. Seit 1976 steht das Moor unter Naturschutz, auf großen Flächen wachsen mittlerweile Fichtenwälder. Doch zwischendrin sieht man immer noch Gräben und Abbruchkanten aus vergangener Zeit, ebenso wie die Schutzhütten, die sich die Bauern im Moos errichteten.



*„Ein Hektar Moor speichert
700 Tonnen Kohlenstoff“*

Simone Reyländer

Landschaftsökologin

Moor federt wie ein Trampolin

„Ein Hektar Moor speichert 700 Tonnen Kohlenstoff“, erklärt Simone Reyländer, die sich als Landschaftsökologin und stellvertretende Projektleiterin der Allgäuer „Moorallianz“ ganz dem Thema Moos verschrieben hat. In mühsamer Kleinarbeit kauft die Moorallianz Flächen auf, um sie dann zu renaturieren und letztendlich den moortypischen Wasserhaushalt wiederherzustellen.

„Moor wächst langsam, ungefähr einen Millimeter im Jahr – und es ist schnell kaputt gemacht“, sagt sie und zeigt auf einen ungefähr einen Meter tiefen früheren Torfgraben: „An dieser Stelle schauen wir in 1.000 Jahre Erdgeschichte zurück.“ Sie gräbt eine Hand ins weiche Moos. „Fühl mal, wie kalt es da unten ist!“ Dann springt sie auf dem weichen Boden auf und ab – es macht schmatzende Geräusche und federt wie ein Trampolin.

1

Simone Reyländer ...

... von der Allgäuer Moorallianz. Diese renaturiert Flächen, um den moortypischen Wasserhaushalt wiederherzustellen

2

Moorkenner Walter Sirch

Hier steht er in einer typischen Schutzhütte am Rand des Moors

3

Allgäuer Idylle

Pferde, saftige Wiesen und im Hintergrund die Berge

Rundweg und Radlrouten

Drachenwurz, Besenheide, Preiselbeere, Scheiden-Wollgras und viele weitere Pflanzen wachsen im Moos. Bei einem gemächlichen Rundgang auf dem rund vier Kilometer langen Moorerlebnispfad kann man sie entdecken. Auch Radwege führen am Stöttener Moor entlang und weiter über hügelige, aussichtsreiche Strecken, wie sie auch die stolzen Traktorfahrer unter die Räder nahmen.

Viele Radler übernachten im lokalen Zentrum Marktoberdorf, wo die Auswahl an Hotels für eine 20.000-Einwohner-Stadt erstaunlich groß ist. Wie auch die Zahl an Traktoren: Im „Fendt-Forum“ können kleine und große Fans den mächtigen Landmaschinen modernster Bauart ganz nahe kommen.

Panoramablick bis zur Zugspitze

Sportliche Biker peilen den 1.055 Meter hohen Auerberg an. Schon bei der Auffahrt genießt man ein phänomenales Panorama, das vom Hohen Peißenberg bis zur Zugspitze reicht. Die stehen beide in Oberbayern. Julia und Stephan haben hingegen jeden Tag die Allgäuer Alpen im Blick, darunter den 1.738 Meter hohen Grünten, den sogenannten Wächter des Allgäus.

Die Aussicht von ihrem großen Hof mit Rindern, Schafen, Pferden, Eseln und Ziegen reicht bis zum Säuling. Am Fuß der Berge stehen die Königsschlösser Neuschwanstein und Hohenschwangau – man kann sie aber nur erahnen, wenn man es weiß, denn sie sind schon weit entfernt.



3



1



2



4



3

Die Mächler vom Mächlerhof

Die Verwandlung des ehemals maroden Stöttener Anwesens in ein gastfreundliches Refugium war Julias und Stephans Lebenstraum. Mit viel Eigenleistung bauten sie den mehr als 100 Jahre alten Hof komplett um, wobei sie alte Balken und Strukturen bewahrten, wo immer es ging.

Seit 2023 gibt es hier drei Maiso-nettewohnungen, ein Apartment und drei Tiny Houses, eines davon ein ehemaliges Bienenhaus. Und ein Restaurant mit Terrasse und einer langen Tafel im sorgsam restaurierten ehemaligen Stall. Dort platziert Julia die Gäste für ein ebenso feines wie kommunikatives Essen.

Stephan, der gerade noch die Sonnenschirme auf der Terrasse aufgestellt hat, verschwindet in der Küche und serviert schon nach kurzer Zeit eine feine Wildpâté mit Rhabarber-Chutney als Vorspeise und anschließend rosa gebratene Lammhüfte mit Frühlingsgemüse und einer cremigen Polenta.

Das Fleisch stammt aus eigener Schlachtung. Wurst, Kräuter und Kräutersirup, Frischeipaste, Eis, Kuchen, Aufstriche und vieles mehr produzieren sie selbst. Damit gehen sie weit über die so gern bemühte regionale Küche hinaus. Das ist supralokal. Muss man sich da noch wundern, dass die beiden ihr Domizil „Mächlerhof“ genannt haben?

Supermarkt als Dorfladen

Einer dieser Allgäuer „Mächler“ ist auch Rettenbachs Bürgermeister Reiner Friedl. Seit 2014 steht er dem 950-Einwohner-Ort vor. Beim Treffen nimmt er zuerst den Besen in die Hand, weil vor dem Dorfladen-Café zu viel Laub herumliegt, und rückt die Stühle zurecht. Wobei die Bezeichnung „Dorfladen“ in diesem Fall stark untertrieben ist.

Ein richtiger Vollsortimenter ist der „Weichbergmarkt“, untergebracht in einem dermaßen großzügig dimensionierten Holzbau, dass das Rathaus vermutlich locker zweimal hineinpas-

sen würde. Friedls Vorgänger hatte die Idee, Wertschöpfung im Dorf zu halten statt sie weit entfernten Discounter zu überlassen.

Vorreiter bei Solarenergie

Auch ökologisch ist Rettenbach eine Vorzeige-Gemeinde. Ein guter Teil der Häuser trägt Solarpaneele auf dem Dach. Martin Sambale, Geschäftsführer des Energie- und Umweltzentrums Allgäu (eza), stellt lobend fest: „Rettenbach war schon sehr früh und mit viel persönlichem Engagement in Sachen Nutzung von Solarenergie vorne mit dabei.“

Die Rettenbacher können es sich leisten. Viele von ihnen arbeiten in dem für ein Dorf von dieser Größe erstaunlich ausgedehnten Gewerbegebiet, in dem diverse Firmen Forstgeräte wie selbstfahrende Raupen, Rasenkehrmaschinen (Friedl: „Bei der Fußball-WM 2006 kam kein Stadion ohne sie aus!“) oder umweltschonende Geräte zum Unkrautjäten produzieren. Tüftler und Mächler halt.

Badeweiher und Aussichtsberg

Aber jetzt muss der Bürgermeister noch schnell den tipptopp gepflegten Badeweiher mit Steg und Liegewiese herzeigen, bevor es hoch auf den Weichberg geht. Der bietet, davon ist er überzeugt, mit knapp 1.000 Meter Höhe den absolut allerbesten Blick über die Berge. Und da stehen sie dann, in voller Pracht, von der Zugspitze bis zum Grünten!

Die 2005 eingeweihte Margarethenkapelle, einst ein Zankapfel zwischen Allgäuern und Oberbayern, lädt zum Innehalten ein. Und wer Bescheid weiß, findet unterhalb davon einen in bester Mächler-Tradition etwas versteckt angelegten Vorrat an Wasser und Bier. Bezahl wird für die Getränke auf Vertrauensbasis, „aber es ist bisher immer gut aufgegangen“, so der Bürgermeister. ■

1
Mächlerhof
Julia und Stephan bauten den über 100 Jahre alten Hof um

2
Aus eigener Schlachtung
Rosa gebratene Lammhüfte mit Frühlingsgemüse und Polenta

3
Mehr als nur Dorfladen
Im „Weichbergmarkt“ bekommt man ein breites Sortiment an regionalen Produkten

4
Bock auf Bock
Julia Babel, die Gastgeberin vom „Mächlerhof“ in Stötten am Auerberg

5
Kapelle mit Genuss-Versteck
Unterhalb der Margarethenkapelle findet sich ein Vorrat mit Bier und Wasser, bezahlt wird auf Vertrauensbasis





Von der Liebe *in den Haßbergen*

Text und Fotos: Angelika Jakob

Nirgends in Bayern blieben so viele Streuobstwiesen und Feldhecken erhalten wie im Naturpark Haßberge nordwestlich von Bamberg.

Die Vorfahren haben sie gepflanzt. Langsam wird klar, wie klug sie waren. Ein Besuch im heimlichen Paradies

Zum Glück sitzt Bernd Andres nicht gern still. Am kleinen See zum Beispiel, in dem sich das romantisch zwischen Kastanien und Ulmen eingebettete Fachwerkhaus aus der Zeit um 1750 spiegelt, im Gastraum mit Stuck und Holzvertäfelung aus den 1920er-Jahren oder auf einer der Liegen unter den Obstbäumen. Aber nein.

„Ich arbeite lieber“, sagt der Mann in der Kochjacke und will eigentlich schon wieder aufspringen, in die Küche, zum Teich, zu den Fischbecken, überallhin, wo es etwas zu tun gibt. Dass auf dem Gutshof Andres in Pettstadt im Natur-

park Haßberge die Arbeit ausgeht, muss er nicht fürchten. Spätestens beim feinen und doch bodenständigen Essen wird klar, warum Bernd Andres so viel um die Ohren hat.

Bedingungslose Liebe zu den Rohstoffen

Was ihn als Küchenchef antreibt, ist die unbedingte Liebe zu seinen Rohstoffen, die fordert viel Zeit und Gefühl. „Wir machen alles selbst, fast wie Oma Lotte früher. Das Brot und den Kuchen bäckt meine Mutter noch im alten Holzofen“, sagt er auf dem Weg zu seiner Räucherammer,

„In meiner Kochlehre, die ich mit 16 angefangen habe, ging alles schneller. Die Küchentechniken haben sich verändert, auch die Geschmäcker der Gäste. Natürlich übernehme ich manches Neue und probiere viel aus. Manche Rezepte ergeben sich daraus, was frisch auf dem Markt angeboten wird.“

Normalerweise ganz der nüchterne Unterfranke, lächelt Bernd Andres, als er die Schätze vorführt, die in seinem Räucherschrank dörren: Würste, Speck und Hälften vom Angusrind.

Nicht irgendein Rind war das. Sein Freund Rainer Schauer hat ihm die Rinderhälfte geliefert. Nur ein paar Kilometer entfernt auf dessen Hof durfte das Tier mit Muttermilch groß und stark werden, dann gab es Kräuter und würziges Gras zu fressen. Bei Sonne, Wind und Wetter rannte es über die Wiesen, schlief unter Bäumen und hing mit der Herde ab.

Orchideen dank der Angusrinder

„Die Angusrinder verursachen keine Trittschäden, weil sie nicht so schwer sind, gleichzeitig verhindern sie die Verbuschung, weil sie sogar stachelige Schlehenaustriebe fressen“, lobt Schauer seine Tiere. Liebevoll tätschelt er eine seiner Mutterkühe im Offenstall in Bramberg, die Bullen hat er zuvor auf eine Weide gebracht. „Mit der Naturschutzbehörde stimme ich immer ab, welche Gelände sie der Reihe nach abfressen sollen. Durch den Wechsel haben wir sogar Kuhschellen und Orchideen auf den entstandenen Magerwiesen.“

Seine Kühe dürfen echten Bullenbesuch empfangen und ihre Kälber behalten. Geschlachtet werden sie erst, wenn sie vielfache Omas geworden sind. „So eine Oma-Kuh ist sehr fett. Eine Delikatesse!“, begeistert sich Rainer Schauer. Sein Blick ruht mit Wohlwollen auf einem selten gewordenen Idyll: Mutterkuh säugt Kalb.

„Man schmeckt es, wenn die Tiere artgerecht gehalten wurden“, bestätigt Andres, noch zärtlich seine Räucher-

ware betrachtend, „Schweine, Ziegen und Enten hatten ein gutes Leben, als meine Eltern und Großeltern den Gutshof führten. Die Oma Lotte hat die Tiere selbst zerlegt und alles verwertet. Etwas wegzuerwerfen, das wäre nicht infrage gekommen. Ihr Entenbraten war legendär.“

Der Slow-Food-Prüfer kommt per Rad

Ein ganz besonderer Stammgast auf dem Gutshof Andres ist Herr Sych von Slow Food Mainfranken Hohenlohe. Einmal im Jahr unternimmt er eine mehrstündige Fahrradtour von Würzburg aus, um zu prüfen, ob Andres mit regionalen Zutaten kocht, die alten Küchentechniken noch draufhat und Fleisch gefährdeter Nutztiere, alte Obstsorten und selten gewordene Gemüse verwendet.

Der Mann hat einen feinen Job: Bei Andres gibt es nichts zu meckern. Er erfüllt nicht nur wie schon sein Vater Georg alle Bedingungen, die nötig sind, um in dem Genussführer von Slow Food zu stehen, er kocht so göttlich, dass man die Liebe und den Respekt zu den Tieren und Pflanzen, die in seine Töpfe wandern, auch schmeckt.

„Er will immer gerne Bohnakern, das sind dicke Feuerbohnen mit Speck, Linsen aus der Rhön und Kuttelteller, wie es ihn früher an Kirchweih gab, auf der Karte sehen“, erklärt Andres die speziellen Wünsche des Prüfers. Nach einem der prämierten Schnäpse aus heimischem Obst, zum Beispiel von der Hutzelbirne, kann Herr Sych zufrieden ins Bett in der ehemaligen Remise fallen, seine Mission war erfolgreich wie immer.

Bauern-Sturheit tut der Umwelt gut

Küche und Brennerei des Gutshofes entsprachen dem Slow-Food-Gedanken schon lange, bevor dieser sich in einem Verein materialisiert hatte. Naturschutz war für Andres Senior selbstverständlich.

Er spielte nicht mit beim Fällen der Streuobstgärten in den 1960er-Jahren, auch die Feldhecken ließ er stehen. Symbol für den Eigensinn des Vaters ist ein riesiger Birnbaum,



1
Altenstein
Alte Streuobstwiesen umgeben den Ort

2
Rainer Schauer
Lässt seine Angusrinder glücklich und zufrieden groß werden

3
Slow Food auf Fränkisch
Seit Jahren ist der „Gutshof Andres“ eine Empfehlung im gleichnamigen Führer

der sich mitten auf einem Acker dem Rationalisierungsdruck der modernen Landwirtschaft widersetzen durfte.

Nirgends in Bayern gab es so viele sture Bauern wie hier in den Haßbergen. Wohl deshalb blieben die meisten Streuobstwiesen und Feldhecken stehen. Seltene Schmetterlinge, Insekten, Schlingnattern, Uhus, Schwarzstörche und Wildkatzen bevölkern unzählige kleine und größere Biotope in der unterfränkischen Mittelgebirgslandschaft. Feuchtwiesen und Trockenrasen wechseln sich ab, zwischen den Wäldern leuchten offene Wiesentäler.

Rangerin Katja: Zwischen Grand Canyon und den Haßbergen

Dies ist das Reich von Katja Winter, war es immer schon. In den Hecken und an Bächen hat sie als Kind gespielt, Feuersalamander beobachtet und Frösche. Dann zog es sie in die weite Welt, an den Grand Canyon etwa. Sie studierte Umweltwissenschaften in den USA und Weihenstephan. Jetzt betreut sie als Parkrangerin den 800 Quadratkilometer großen Naturpark Haßberge. „Leider meist vom Büro aus“, bedauert Katja, „Führungen und Außentermine sind ein Lichtblick.“

Sie steht auf einem Feldweg, auf einer Streuobstwiese blöken Schafe, aus einem Weißdorngestrüpp tönt es „Gjä gjä gjä“. „Das ist ein Wendehals“, sagt sie, „ich bin so erleichtert, wenn ich ihn höre. Er stand schon ganz oben auf der Roten Liste, jetzt erholt sich die Population. Er nistet in den Baumhöhlen der alten, knorrigen Obstbäume. Hier findet er Ameisen, Blattläuse und Raupen.“

Schafe als Landschaftspfleger

Mit dem Schäfer hatte sie eine Änderung am Weideplan zu besprechen. Die Schafe müssen bald weiterziehen, sonst setzen sie zu viel Dung ab, der den Wildblumen schadet, die brauchen magere Böden. „Im Pelz und in den Ausscheidungen transportieren die Tiere Samen von einer Weide zur nächsten und sorgen für Artenvielfalt, sie arbeiten quasi als Samentaxen und Rasenmäher: Fressen, koten, weiterziehen – das ist ihr Job als Landschaftspfleger.“

Katjas Lieblingsplatz ist eine hoch gelegene Wiese. Noch ist alles eintönig grün, aber was sich hier an bunten Blüten entfalten wird, weiß die Rangerin genau. „Das wird ein Blumenfest: Salbei, Margeriten, Nelken, Glockenblumen, Wiesen-Schwertlilie, Flockenblumen, Enziane. Rot, Blau, Gelb, Weiß, Rosa – alle Farben leuchten hier“, schwärmt sie und entdeckt einige lila blühende Pflanzen. „Das breitblättrige Knabenkraut ist schon da, eine Orchideenart.“ Ein winziges Insekt schwirrt davon. „Eine Wildbiene!“, freut sie sich, „Die 585 Arten Wildbienen sind für das Ökosystem genauso wichtig wie die größeren Honigbienen. Die Hälfte davon ist stark gefährdet.“

5.000 Honigbienen pro Einwohner summen durch die Haßberg-Dörfer Kirchlauter, Neubrunn und Pettstadt, zwanzig Imker kümmern sich um sie. Mathias Adrian ist

einer von ihnen. Dreißig Völker betreut er im Bienenhaus neben dem Vereinsheim der Imker – Bestlage im Streuobstgarten Kirchlauter.

Streuobstwiesen: Pollenorgien für Bienen

Hier gibt es das ganze Frühjahr hindurch Pollen zu sammeln. Die vielen Äpfel, Birnen, Zwetschgen und Kirschen blühen nämlich nacheinander, und die Wiesenblumen im Unterwuchs werden erst gemäht, wenn sie verblüht sind. „Eigentlich hab ich mich mehr für Disko interessiert als für so ein gediegenes Hobby! Doch jetzt leite ich die Ausbildungen der Hobbyimker“, wundert sich Mathias über seine Verwandlung zum Naturfreund. „Imker sind nicht mehr die Opas von früher, 500 meist junge Leute haben in den letzten zehn Jahren die Ausbildung zum Imker abgeschlossen. Sie alle pflanzen mehr Blumen und Sträucher in ihren Gärten, viele schaffen sich wirklich eigene Völker an.“

Das Volksbegehren „Rettet die Bienen“ von 2019 habe viel bewirkt für die Artenvielfalt, meint der Hobbyimker. Auch bei den Landwirten beobachtet Mathias Adrian mehr Rücksichtnahme. Gemäht wird erst am späten Nachmittag, wenn keine Bienen mehr unterwegs sind. Manche legen Blühstreifen an, einige verzichten darauf, ihre Felder zu spritzen. Irgendwie auch ein Blühstreifen am Horizont! ■



**1
Katja Winter**

Die Rangerin im Naturpark Haßberge freut sich, dass der Wendehals wieder häufiger zu hören ist

**2
Gutshof Andres**

Das Fachwerkhaus am See stammt von 1750. Und so lange ist der Gutshof auch in Familienbesitz



Sponsored Story

Energie tanken in Franken

Thermen, Massagen und Spaziergänge durch historische Kurparks: In den 19 fränkischen Heilbädern und Kurorten verbinden sich natürliche Heilschätze wie Sole, Moor oder Radon mit moderner Gesundheitskompetenz zu ganzheitlichen Wohlfühlerlebnissen.



Aus der Panoramasauna schweift der Blick über die herrliche Landschaft. Bei der Massage duftet es nach Kräutern und Fichtenspitzen. Im salzhaltigen Wasser fühlt sich der Körper schwerelos an und beim Durchatmen im Wald strömt frische, kühle Luft in die Lungen: Frankens Heilbäder und Kurorte bieten viele Wege zum Wohlbefinden – und zahlreiche natürliche Heilmittel wie Trinkkuren, wohltuende Moorpackungen oder entspannende Solebäder.

Genuss, Kultur und Inspiration

Gut zu wissen: Gesundheitsexpert:innen vor Ort kombinieren traditionelles Wissen mit modernen Methoden und verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz, der auch das innere Gleichge-

wicht berücksichtigt. Hinzu kommt das besondere Flair der fränkischen Kurorte und Heilbäder: Malerische Kurparks und historische Städte laden zum Schlendern und Verweilen ein, regionale Spezialitäten verwöhnen den Gaumen. Abwechslungsreich wird die Auszeit überdies durch Konzertabende, Spaziergänge durch prachtvolle Gartenanlagen oder sportliche Aktivitäten inmitten der Natur. Kurz: Wer in Franken auf Entdeckungsreise geht, der findet Erholung, Inspiration und nachhaltige Kraft für den Alltag. Schließlich bieten die Heilbäder und Kurorte mit ihrem aktiven Naturerlebnis, ihrer kulturellen Vielfalt und herzlichen Gastlichkeit zu jeder Jahreszeit ideale Ziele für eine Reise ins persönliche Wohlfühl-land. frankentourismus.de/wellness-gesundheit

Sponsored Story

Kempten im Winter? Aber ja! Und wie!

Die Allgäu-Metropole blickt auf über 2.000 Jahre Geschichte zurück. Heutzutage präsentiert sich Kempten als moderne und lebendige Stadt, die Historie, Kultur und Erlebnis auf einmalige Weise verbindet. Sehenswert, auch in der kalten Jahreszeit!



Für alle, die das erste Mal im einstigen römischen Cambodunum zu Gast sind, bietet sich als idealer Einstieg die klassische Stadtführung „Kempten erleben“ an. Die Tour wird jeden Samstag um 11 Uhr angeboten und verbindet in knapp zwei Stunden die wichtigsten Highlights. Dazu gehört auch der unterirdische Schauraum Erasmuskapelle. Dort bringt eine Multivisionsshow die Mauern zum Sprechen. Wer lieber auf eigene Faust loszieht, bekommt mithilfe der Apps „Actionbound“ und „Lauschtour“ wertvolle Informationen auf den Handybildschirm und auf die Ohren. So oder so lohnen sich der Besuch des kostenlosen Kempten-Museums im Zumsteinhaus sowie die ausgiebige Besichtigung der historischen Wohnräume der Fürststäbte in der prachtvollen Residenz.

Mit dem Bähnle durch die Altstadt

Einer der Veranstaltungshöhepunkte in den Wintermonaten ist der Weihnachtsmarkt, der vom 26. November bis 21. Dezember auf dem Rathausplatz stattfindet. Ein besonderes Erlebnis stellt dort die Fahrt mit dem Kemptener Weihnachtsbähnle dar. Mit dem geht es von Donnerstag bis Sonntag stündlich zwischen 14 und 18 Uhr durch die festlich dekorierte Innenstadt – inklusive interessanter Hinweise zu den Sehenswürdigkeiten am Wegesrand. Genauso wenig verpassen sollte man die Kemptener Einkaufsnacht am 29. November: ein stimmungsvoller Abend mit Shopping, Genuss und Unterhaltung.

Alle Infos auf einen Blick: kempten-tourismus.de/winter

Eisbaden

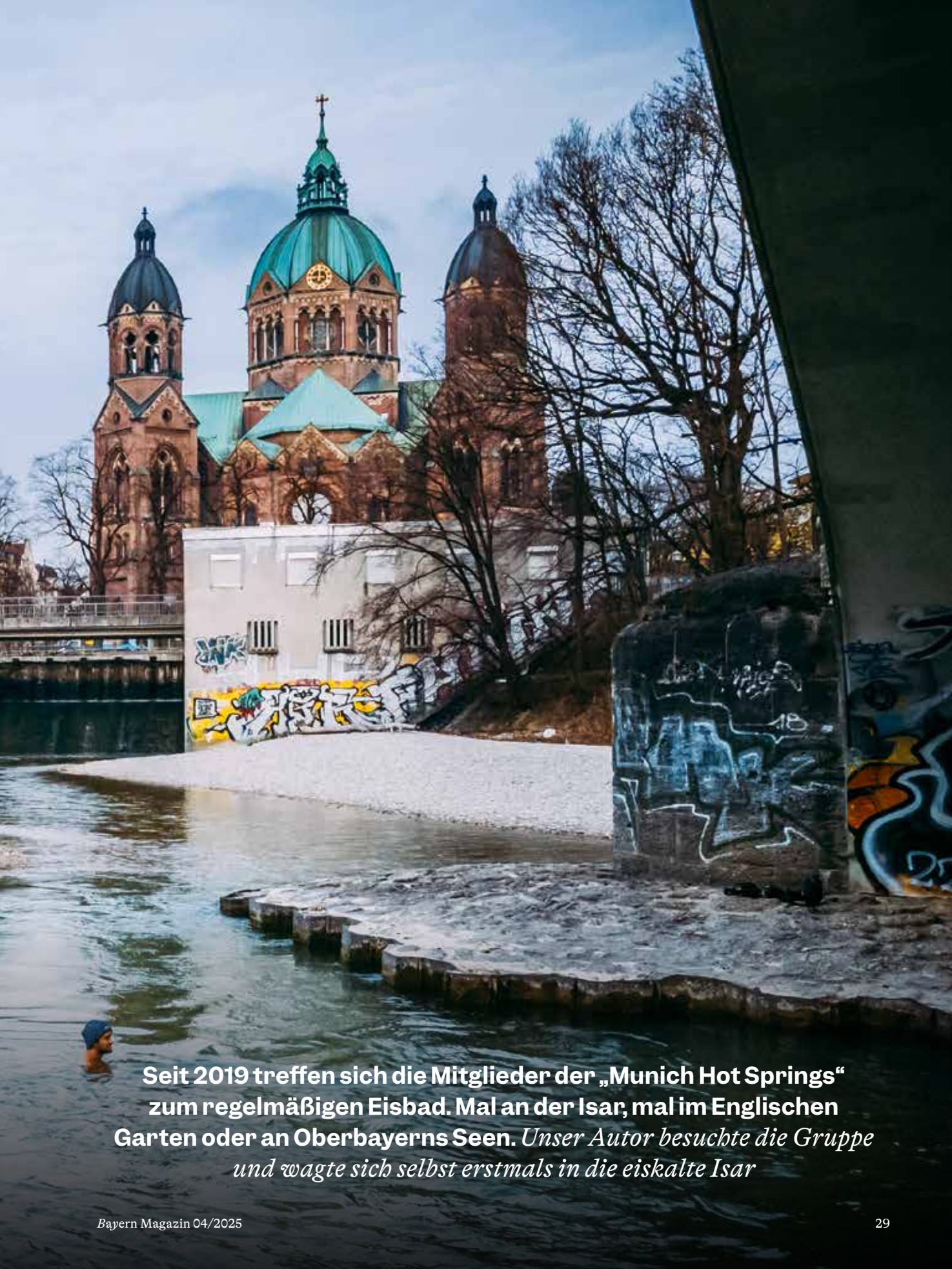
Ab ins kalte Wasser!

Text: Florian Kinast Fotos: Thomas Linkel



Eiskalter Badespaß

Einige der „Munich Hot Springs“ nach dem Eisbad in der Isar bei Minusgraden



Seit 2019 treffen sich die Mitglieder der „Munich Hot Springs“ zum regelmäßigen Eisbad. Mal an der Isar, mal im Englischen Garten oder an Oberbayerns Seen. *Unser Autor besuchte die Gruppe und wagte sich selbst erstmals in die eiskalte Isar*



E

Ein Morgen im Münchner Februar. Kurz nach Sonnenaufgang an der Kiesbank beim Kabelsteg an der Isar, mitten in München. Meine Gedanken gehen zurück an einen herrlichen Spätsommerabend. Im September an gleicher Stelle bei Bier und Brotzeit und 23 Grad. Plus! Damals zog ich am Abend irgendwann eine Jacke an, es fühlte sich frisch an. Jetzt hat die Luft knapp unter null, die Isar, laut Thermometer, 4,8 Grad. Und da stehe ich in Badehose. Jetzt soll ich rein ins Wasser. Aber warum nur?

Gestellt hatte ich mir die Frage oft. In der vergangenen schlaflosen Nacht. Morgens, als meine Frau beim Abschied süffisant schmunzelnd vor sich hin summt: „Pack die Badehose ein ...“

Und auch, als ich mit Mütze, Handschuhen und dick eingepackt in meinen Daunenmantel über die Maximiliansbrücke radelte und Johnny Cash auf der atmosphärisch stimmigen Schweremuts-Playlist aus den Kopfhörern krächzte: „Ain't no grave to hold my body down.“ Ob mich die Isar jemals wieder freigibt nach meinem allerersten Eisbad? Muss ich wirklich bei jedem Trend mitschwimmen?

Zehn Grad? Warmduscher!

Der Empfang ist warm. Mit dabei sind einige erfahrene Mitstreiter, ein halbes Dutzend Routiniers der „Munich Hot Springs“, einer Gruppe, die sich im Februar 2019 gründete. Mittlerweile gibt es auf der Facebook-Seite an die 1.500 Mitglieder, im WhatsApp-Chat tauschen sich über 700 Enthusiasten aus. Dort verabreden sie sich gerade zwischen Oktober und März zum Bad am Flaucher, an der Reichenbachbrücke, am Deiningering Weiher oder irgendwo in Oberbayern.

Die ganz Harten unter ihnen posten Bilder davon, wie sie am zugefrorenen Spitzingsee mit der Axt ein Loch freihacken, um reinhüpfen zu können. Und wer schreibt, dass er sich eben in den zehn Grad warmen Echinger See wagte, fängt sich den Kommentar „Warmduscher!“ ein, gefolgt von einem Zwinker-Smiley.

Am Teehaus hinter dem Haus der Kunst treffen sich sonntags um 11 Uhr Eisbadende zum Jour fixe. Unweit der Surferwelle an einem kleinen Seitenarm des Eisbachs, ohne tosende Strömung. Oft kommen dann bis zu achtzig Eisbadende zum frischen Frühschoppen, dann sieht man den Bach vor lauter Menschen nicht. Viele pflegen dabei ein eigenes Ritual und sitzen minutenlang vor dem Gang ins Wasser meditativ auf ihrer Matte. Mit tiefen Atemübungen, ganz bei sich.

Vom Atmen lese ich in den Wochen vor meinem Jungfernbad immer wieder. Von den unterschiedlichen Techniken, Bauch-, Brust-, Tiefen- oder die Wechselatmung, mal durchs rechte, mal durchs linke Nasenloch. Das Ziel ist bei allen Übungen das gleiche: entspannen, runterfahren, ins Gleichgewicht kommen, um gewappnet zu sein für den Kälteschock.





1

Ab ins Kalte

Eine Gruppe macht sich bereit zum Eisbaden im Riemer See in München

2

Wassertemperatur

Die Temperatur des Wassers der Isar misst an diesem Tag knappe 5 Grad

3

Vor dem Eisbaden...

...wird ein Gesundheitscheck empfohlen

4

Check bestanden

Unser Autor ist fit fürs Eisbaden. Rat der Ärzte: Dennoch nicht allein ins Wasser gehen!

Warm-up fürs Eisbad

Wichtig, sagt Irina, Mitbegründerin der „Munich Hot Springs“, sei es, den Körper vor dem Debüt an die Temperatur zu gewöhnen. Mit einer kalten Dusche, vier Wochen lang jeden Tag mit leichten Steigerungen. Erst 15 Sekunden, dann 30, dann 45. In der letzten Woche eine Minute. Ein Warm-up fürs Eisbad.

„Ganz entscheidend“, erklärt Irina, „ist aber auch die Frage: Ist mein Körper geeignet dafür? Geht das ohne gesundheitliches Risiko? Deswegen sollte sich am besten jeder vor dem ersten Eisbad vom Arzt durchchecken lassen.“

Was aber bringt der beliebte Trend Eisbaden überhaupt? Martin Halle ist Professor am Institut für Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie der TU München. Er sagt: „Eisbaden ist für den Körper eine absolute Stresssituation. Da herrscht Alarmstufe Rot.“ Warum sich dem dann also aussetzen? Weil dadurch die Zahl der weißen Blutkörperchen ansteige, sagt Halle, er spricht von einer „Armee von Leukozyten“, die losgeschickt wird, um etwa Bakterien und Viren im Körper zu bekämpfen.

Durch den Schockzustand werden Zellen aus Knochenmark und Milz freigesetzt, die Jagd auf Schädlinge machen. Immunzellen werden mobilisiert und verstärken den inneren Schutzschild. Und das berühmte braune Fett wird aktiviert, das anders als das weiße Fett Energie nicht einfach nur abspeichert. Braunes Fett reguliert den Energiehaushalt, erzeugt Wärme und verbrennt damit mehr Kalorien.

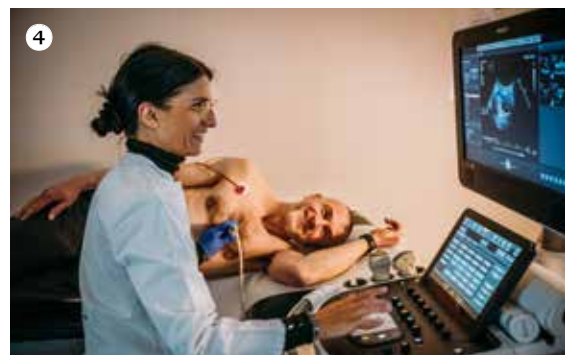
Laufen und Baden – der ideale Mix

Halle legt Wert darauf, die Effekte des Eisbadens aus medizinischer Sicht differenziert einzuordnen. Etwa zweimal Eisbaden pro Woche

und zweimal Joggen, das sei viel sinnvoller als vier Eisbäder ohne Laufeinheit. „Letztlich ist Eisbaden ja nur eine rein passive Tätigkeit“, sagt er. Dass drei Minuten in fünf Grad kaltem Wasser absolut ausreichen, ergänzt er noch, dass 15 oder 30 Minuten nichts bringen außer dem Selbstoptimierungsgehebe für den Insta-Post und dem erhöhten Risiko für eine Unterkühlung samt folgender Erkältung.

Er sagt auch, dass das Herz-Kreislauf-System absolut intakt sein müsse. „Wenn ich bereits verengte Herzkranzarterien habe und sie sich durch den Kälteschock noch mehr zusammenziehen, besteht die Gefahr, dass sie komplett dichtmachen. Und das kann lebensbedrohlich werden.“ Deswegen erst der empfohlene Check beim Kardiologen.

Nach Blutdruck und EKG, nach Laufband, Lungenfunktion und Herz-Ultraschall gibt der Mediziner für ein Winterbad in der Isar nicht nur grünes Licht, sondern als Rat noch mit auf den Weg, niemals allein ins Wasser zu gehen. Um im Falle eines unerwarteten Zusammenbruchs jemanden an der Seite zu haben.



*„Der Körper ist voller
Energie und
wie neugeboren“*

Moni

Eisbaderin am Riemer See



1



2

*„Wirkt wie eine
Droge, ist aber
gesund und frei
von Neben-
wirkungen“*

Pina

Ökotrophologin
und Eisbade-Fan

„Saugut und wie neugeboren“

Auf der Suche nach Begleitern fürs Premieren-Bad meldet sich ein halbes Dutzend Mitglieder aus der Hot-Springs-Community. Die Moni zum Beispiel, der vor fünf Jahren beim Joggen immer wieder die Wahnsinnigen auffielen, die frühmorgens bei Minusgraden in den Riemer See sprangen. „Erst war’s für mich total abwegig“, sagt sie, die bei BMW als Referentin für die betriebliche Altersvorsorge zuständig ist, „aber dann reizte mich die Idee immer mehr. Und so bin ich eines Sonntags am Teehaus dann eben auch rein in den Eisbach.“

Sechs Minuten habe sie es ausgehalten, sagt sie. „Und als ich rausging, hab ich nur einen großen Lachkrampf bekommen. Weil ich so begeistert war, dass ich es geschafft habe.“ Seitdem geht sie nun nicht nur im Sommer, sondern auch ab Herbst dreimal die Woche in den Riemer See, „saugut“ fühle sie sich hinterher, „der Körper ist voller Energie und wie neugeboren“.

Ähnlich geht es Stefan, einem IT-Fachmann, der sich Eisbaden auch lange nicht vorstellen konnte, der aber nun bei seinen zwei, drei Einheiten pro Woche jedes Mal Glücksgefühle ver-

spürt, wie er sagt – bedingt durch die Ausschüttung von Glückshormonen wie Endorphin und Noradrenalin. Da ist Susa, die Sängerin aus dem Chor der Staatsoper, für die das Eisbaden fast schon zu einer Sucht wurde. Christine, die als frühere Turniertänzerin und Deutsche Meisterin heute eine Haidhauser Tanzschule für Swing-Dance leitet und drei- bis viermal pro Woche ins Wasser springt. Und Pina, die Ökotrophologin, die im Außendienst für ein Genetiklabor unterwegs ist und im Winter jeden zweiten Tag eisbadet, im Fluss oder See. Von einer „Droge für den Körper, frei von Nebenwirkungen“ spricht sie an jenem Tag auf der Kiesbank am Kabelsteg.

1

Erst zugeschaut, dann mitgemacht

Am Anfang schien Eisbaden für Moni abwegig, jetzt taucht sie selbst im Winter regelmäßig ein

2

Jeden zweiten Tag ...

... genießt Pina das eiskalte Nass in Fluss oder See

SINNSTIFTERORTE

Ruhe finden, Kraft tanken, Sinn erleben



Neugierig? Mehr unter
sinnstifterorte.de

Erzdiözese München und Freising (KdöR) | vertreten durch das Erzbischöfliche Ordinariat München | Generalvikar Christoph Klingan | Kapellenstraße 4, 80333 München | Verantwortlich für den Inhalt: Ressort Seelsorge und kirchliches Leben, Fachbereich Tourismus und Sport | Realisierung des Produkts mit der Stabsstelle Kommunikation, Visuelle Kommunikation | Design: elfgenpick | Bildnachweise: © iStock.com (Frank Wagner, CoffeeAndMilk), Tobias Köhler, Wolfgang Ehn | UID-Nummer: DE811510756

In Kooperation mit



„Ich freu mich, wenn's regnet. Weil wenn ich mich nicht freu, dann regnet's auch“

Karl Valentin

Münchener Komiker, Volkssänger, Autor und Filmproduzent

Anfängern hilft Zuspruch – und ein Zitat von Karl Valentin

Meine eigene Anspannung weicht vor dem Debitantenbad plötzlich Gleichmut und Gelassenheit. Dank der Schilderungen der alten Hasen, dank ihres guten Zuspruchs. Aber auch dank eines Zitats von Karl Valentin, das mir in diesem Moment durch den Kopf spukt: „Ich freu mich, wenn's regnet. Weil wenn ich mich nicht freu, dann regnet's auch.“ Ich kann's ja eh nicht mehr ändern. Positiv rein ins Verderben!

Die Atmung wird ruhig, ich konzentriere mich auf tiefes und gleichmäßiges Ein- und Ausatmen, dann gehe ich mit der Gruppe ins Wasser. Der erste Eindruck: Es ist zum Aushalten. Ja, es ist saukalt, aber irgendwie auch saucool. Kein Eskapismus-Reflex, keine Fluchtfantasien. Keine Panik. Klar, ein reines Vergnügen ist's nicht, und nach den drei Minuten reicht's dann auch wieder. Doch draußen auf der Kiesbank kommt beim Abtrocknen und Anziehen ein Hauch von Enthusiasmus, es überstanden zu haben. Und beim ersten Schluck Tee aus der Thermoskanne auch das erwähnte Glücksgefühl.

Eiskaltes Vergnügen

Schon nach wenigen Minuten steht für mich fest: Ich werde zum Wiederholungstäter. Ich verabrede mich fürs nächste Bad, diesmal am See im Riemer Park, der an jenem Tag mit knapp sieben Grad schon fast subtropisch anmutet. Dann am Flaucher, später auf Höhe der Weideinsel nahe der Wittelsbacher Brücke. Immer wieder stellt sich nach dem Baden der gleiche Effekt ein: ein gutes Gefühl mit sich selbst. Und ich verstehe langsam, was Susa meinte, als sie vom Suchtpotenzial sprach.

Einzig die Folgen für den Rest des Tages sind nach bisher ausschließlich morgendlichen Badefreuden schwer abzuschätzen. Manchmal ziehen sich Wachheit und Frische bis zum Abend durch. Manchmal macht sich gegen Mittag eine wohlige Müdigkeit breit, die einen herrlich tiefen Zwei-Stunden-Schlaf unumgänglich macht. Zwingend viel vornehmen sollte man sich nicht mehr. Oder man badet abends.

Positive Effekte auch für die Psyche

In den Wochen nach der ersten Recherche-Anfrage im WhatsApp-Chat meldet sich noch ein weiteres Mitglied von den „Hot Springs“. Er möchte anonym bleiben und erzählt dann von seinen jahrelangen Depressionen, von der Dunkelheit und Antriebslosigkeit, die ihn umgab. Das Eisbaden am Morgen helfe ihm, um zumindest während des Tages wieder einige Stunden arbeiten zu können. Längst gibt es viele Studien, die auch die Auswirkungen des Eisbadens auf die Psyche untersuchten und die bestätigen, dass die aktivierten Hormone psychische Probleme zwar nicht komplett heilen, aber zumindest temporär lindern.

Ob körperlich, seelisch oder im Zusammenspiel von beiden: Eisbaden ist nicht das Wundermittel gegen alles. Es ist ein kleines Puzzlestück zu einem guten und gesunden Lebensstil. Man sollte damit nicht völlig übertreiben. Aber wer aus medizinischer Sicht fit und geeignet ist und wer sich darauf einlassen mag, dem kann's sehr gut tun.

Im nächsten Winter komme ich wieder. Ich pack schon mal die Badehose ein. ■

erlebe.bayern/gesundheit



Saukalt, aber auch saucool!

Unser Autor konzentriert sich beim Eisbaden auf seine Atmung und ist danach stolz, es geschafft zu haben. Er wird es wieder tun



Hoch zu Ross ...

Leonhardritt in Aigen am Inn
Zu Ehren des heiligen Leonhard
von Limoges. Er gilt in Altbayern
als Schutzpatron des Viehs



... aber nicht abgehoben ziehen Reiter und Gespanne jeden ersten Novembersonntag zum Leonhardifest durch Aigen am Inn, einen alten Ortsteil des Kurorts Bad Füssing. Wer für ein paar Stunden auf Thermalbad und Sauna verzichtet, erlebt ein farbenprächtiges Spektakel, eine Dult voller Schmankerl und viel Gemeinschaftssinn

Text: Anja Keul Fotos: Angelika Jakob

Bubi und Flori sind etwas nervös. Das kann man ihnen nicht verdenken, schließlich sind sie erst heute Morgen aus Deggendorf angereist. Dann haben ihnen die „Rosserer“ das Festgeschirr angelegt, alles handgestickt aus feinstem Leder. Den beiden Schwarzwälder Kaltblütern aber ist das edle Outfit wohl eher egal. Vielleicht wittern sie Fritz und Peter, die beiden 16 Jahre alten Veteranen des Aigener Leonhardiritts, die ein Stück weit entfernt gerade eingeschirrt werden.

Vier Hufe statt vier Räder

Brrr! Bubi schüttelt seine weiße Mähne, auch Flori wird unruhig. Ein Schnauben und Stampfen erfüllt den Hof. Schon vor 300 Jahren wurden hier Pferde beschlagen. Längst residiert ein Autohaus auf dem Gelände, doch für die Vorbereitungen zum Leonhardiritt haben vier Hufe ein-

deutig Vorrang vor vier Rädern. Auch draußen auf der schmucken Bauerngasse stehen Pferdekarren für den Umzug bereit, darunter wendige Landauer, von denen später der Bürgermeister, der Landrat und andere Honoratioren in die Menge winken werden. Jedes Jahr ist Aigen am Inn am ersten Novembersonntag im Ausnahmezustand (außer er fällt auf Allerheiligen).

Anlass ist das Gedenken an den heiligen Leonhard von Limoges. Um das Jahr 500 geboren, zog er nach einer Erziehung durch Erzbischof Remigius von Reims das Leben als frommer Einsiedler der Bischofswürde vor und widmete sich vor allem dem Schicksal von Gefangenen.

Seit dem Mittelalter gilt er in Altbayern außerdem als Schutzpatron des Viehs, ganz besonders der Pferde – vermutlich, weil im Volksglauben die Ketten der Gefangenen mit angekettetem Vieh in Verbindung gebracht wurden.

**1
Festlich rausgeputzt**
Die Kaltblutrösser werden für die Leonhardifahrt mit traditionellem Geschirr geschmückt

**2
Edles Outfit**
Die „Rosserer“ legen den Pferden das handgestickte Festgeschirr aus Leder an





1

Bayerische Tradition

Auch in Bad Tölz und anderen Orten gibt es Leonhardifahrten mit aufwendiger Prozession

2

Edelfräulein

Gekleidet in Samtoben werden die Edelfräulein in einem dekorierten Wagen von vier Pferden gezogen

3

Alle sind mit dabei

Unter anderem auch der Wagen der Innfischer

4

Publikumsmagnet

Bis zu 10.000 Besucher kommen jährlich in den 1.000-Seelen-Ort Aigen am Inn

Auch in anderen Orten Bayerns wird der heilige Leonhard mit Prozessionen gefeiert, in Oberbayern etwa in Froschhausen bei Murnau oder in Bad Tölz, in Illerbeuren im Allgäu oder im oberpfälzischen Pfarrdorf Beidl – jeweils am oder um seinen kirchlichen Gedenktag, den 6. November.

Legende mit Lücken

Waren es Jakobuspilger oder durchreisende Kreuzritter? Woher die Leonhardi-Verehrung in Aigen am Inn kommt, ist nicht belegt. Angeblich bargen Innfischer einst eine wundersame hölzerne Figur des Heiligen, die gegen alle Gesetze der Physik gegen den Strom schwamm, aus den Fluten des Flusses.

Sicher ist, dass bereits um das Jahr 1250 die Wallfahrtskirche St. Leonhard als Nachfolgerin einer älteren hölzernen Kapelle entstand. Und dazu gehört natürlich eine hübsche Geschichte. Sie handelt von der Tochter des Grafen Katzenberg auf der gegenüberliegenden Seite des Inn. Sie wurde „geraubt“, wie es damals wohl öfter vorkam. Beim Beten um ihre Freilassung legte sie das Gelübde ab, dem heiligen Leonhard als Schutzpatron aller Gefangenen eine Kapelle zu bauen. Just als die Statue im Inn vorbetrieb, erinnerte ihr Vater sie an diese Verpflichtung ... oder so ähnlich ...

Edelfräulein in Samtoben

Jedenfalls ist die Rolle der Grafentochter heute eine der wichtigsten auf den thematisch aufwendig dekorierten Wägen, die meist von vier prachtvoll geschmückten Pferden gezogen werden. Weitere Edelfräulein begleiten sie, allesamt in eigens gefertigte Samtoben gekleidet. Hinzu kommen grimmige Bewacher der erbarmungswürdig in Ketten gelegten Grafentochter, Knappen, Herolde, Grafen, Ministranten, Fischer, ein Fürstbischof und natürlich zahlreiche Mitglieder des Aigener Trachtenvereins. Eine

eigene Gruppe bilden die würdevoll schreitenden „Goldhaubenfrauen“ mit ihrem glänzenden Kopfschmuck nach Linzer Art, Österreich ist schließlich nicht weit entfernt.

Und dann ist da der heilige Leonhard selbst. Bereits 18-mal stellte Leonhard Buchinger ihn dar – quasi ein Familienerbe, denn sein Vater hatte diese Rolle über 40 Jahre lang inne. Der Vorname ist kein Zufall: Wie in vielen Orten, in denen ein bestimmter Heiliger verehrt wird, ist dessen Name recht verbreitet. Und in Aigen am Inn achtet man darauf, dass nur ein echter Leonhard den Heiligen verkörpert. Leider ist ausgerechnet an seinem Wagen eine Deichsel gebrochen, was den Umzug ein wenig verzögert. Buchinger in seiner Mönchskutte nimmt's gelassen: „Irgendwas ist immer, bevor es endlich losgeht.“

Start beim Leonhardi-Museum

Während Leonhard auf seinen Wagen wartet, checken die Edelfräulein ein letztes Mal ihr Make-up, die Frisuren – und die Smartphones. Die Grafentochter sucht im Gewühle ihre



2



Handtasche, die sie irgendwo verlegt hat. Das gesamte Erdgeschoss des Aigener Leonhardi-Museums hat sich in eine Garderobe nebst Kommandozentrale verwandelt.

Heute hat natürlich niemand Zeit, das Museum im ersten Stock zu besuchen, in dem unter anderem alte Eisenopfer zu sehen sind, die dem heiligen Leonhard zum Dank oder zur Fürbitte für die Tiere dargebracht wurden: rührend schiefe Schafe, viele Pferde und die speziell in Aigen häufigen Votivgänse aus Eisen, Silber, Wachs oder Holz. Am Tag des Leonhardiritts werden im Museum alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer eingekleidet, hier fahren die Wagen vor, hier soll es um 14 Uhr losgehen, aber eine halbe Stunde später wird es dann doch.

Schnaps aus dem Inntal

Die Aigener und ihre Festgäste haben sich derweil längst entlang der Strecke aufgereiht. Viele waren schon zum Böllerschießen um 9.30 Uhr da und bummelten dann an den Buden der Dult vorbei.

Da gibt es Passauer Pferdewurst neben „Rosi's süßer Insel“ sowie eine ganz ausgezeichnete Fischsuppe am Stand der „Fischereikameradschaft Aigen am Inn 1980“. Auch die Fischpflanzlerl und die frisch geräucherten Forelen gehen gut, das Bier sowieso. Epizentrum des Geschehens ist der mit allerlei Sinnsprüchen gezierte Innenhof der Bäckerei Fischer. An einem ständig dicht umlagerten Stand schenkt die „Hausbrennerei zum Voglbauer“ Hollermost, Inntaler Nusschnaps und InnGin aus Holunderblüten und Blüten der Traubenkirschen aus.

Die Inntaler Buam organisieren das Fest

Erst im Jahr 1972 wurde die Tradition des Leonhardi-Umzugs nebst Markttreiben in Aigen am Inn wiederbelebt. Längst ist es mit bis zu 10.000 Besuchern die größte Attraktion in weitem Umkreis des 1.000-Einwohner-Orts. Alle

helfen mit: Feuerwehr, Schützen- und Sportvereine, Krieger- und Soldatenkameradschaft und natürlich der Heimat- und Trachtenverein „Inntaler Buam“, der den Umzug organisiert. Wolfgang Doppelhammer, der Erste Vorstand, hält als Festleiter die Zügel in der Hand.

Bereits am Vorabend stimmt eine Lichterprozession mit anschließendem Gottesdienst auf das Ereignis ein. Auch beim Umzug muss der Pfarrer ran, und zwar hoch zu Ross, wie es der Brauch will. Seit 2020 ist Bernd Kasper Ortspfarrer der Gemeinde und alles andere als ein passionierter Reiter: „Augen zu und durch“, sagt er schmunzelnd, „Jesus ist schließlich auf einem Esel geritten.“ Zur „Geistlichkeit zu Ross“, wie es im Festprotokoll heißt, gehören auch sein Pockinger Amtskollege Christian Thiel sowie Festzeleberrant Wolfgang de Jong – diese Rolle hat traditionell immer ein auswärtiger Pfarrer inne.

Segnung unter freiem Himmel

Blasmusik setzt ein, begleitet von heiserem Wiehern. Vom Museum aus bewegt sich der Zug an den winkenden Zuschauern vorbei im Bogen durch die alte Hofmark, das Ortszentrum von Aigen. Vorneweg die Vorreiter mit Kreuz und Leonhardi-Standarte, gefolgt von den Goldhaubenfrauen, den Festwägen, den Landauern mit den Ehrengästen und zahlreichen Reiterinnen und Reitern aus Niederbayern und Oberösterreich. Auf der Leonhardi-Wiese nahe der Wallfahrtskirche endet die Prozession vor einem blumengeschmückten Altar unter freiem Himmel. Reiter und Gespanne paradieren an ihm vorbei. Auch Bubi und Flori bedenkt der Festzeleberrant mit Segenswünschen und einigen Spritzern Weihwasser, auf dass sie von Krankheiten und Unfällen verschont bleiben mögen. Pfia Gott und bis zum nächsten Jahr!



ostbayern-tourismus.de

erlebe.bayern/groovig

Raus ins Blaue

Text: Markus Stein Fotos: Bernhard Huber



Ende des 19. Jahrhunderts entstanden in Murnau mit dem expressionistischen Malerkreis um Gabriele Münter und Wassily Kandinsky sowie rund um Prien am Chiemsee Künstler-Hotspots.

Heute bewundert man vor Ort in Galerien und Museen ihre Kunst und entdeckt viele zeitgenössische Künstler

„Ist alles so schön bunt hier! Dazu noch die herrliche Landschaft und dieses Licht, einfach fantastisch. Mensch, Gabi, wir sind so viel herumgereist, wäre es nicht schön, in Murnau länger zu bleiben?“ Zugegeben, so hat das Wassily Kandinsky wohl nicht gesagt ... Aber: Auf sein Drängen hin kaufte Gabriele Münter 1909 – sie hatte geerbt – ein Häuschen. Die Villa im Westen Murnaus stand allein auf einer Wiese, jenseits der Eisenbahngleise, und hatte einen Garten. Hier konnten die Künstler abgeschieden leben, ohne jedoch isoliert zu sein.

Schon ab Mitte des 19. Jahrhunderts hatte es Maler aus München in die Hügellandschaft vor den Alpen gezogen, darunter Carl Spitzweg. Die vielen Motive und Ansichten – Seen, Wiesen und Berge – und wechselnden Lichtstimmungen faszinierten sie. Oft erschien die Alpenkette in magischen Blautönen, weshalb man den Landstrich auch „Das Blaue Land“ nennt. Vor allem das Murnauer Moos im Süden mit seinen Lichtspielen hatte es den Malern angetan. Während diverser Malaufenthalte hatten Münter und Kandinsky Gefallen an Murnau gefunden und 1908 im Gasthof Griesbräu sogar einige Wochen logiert.

Grau raus, bunt rein!

„Die vielen farbigen Fassaden in der Marktstraße, die den Malern so gefallen haben, verdankt Murnau Emanuel von Seidl, einem berühmten Architekten der Prinzregentenzeit. Sind sie nicht zauberhaft?“, freut sich Gästeführerin Sandra und zeigt auf die Häuser, die in der Sonne hellblau, rosa oder ocker leuchten. Sandra stammt eigentlich aus Bern in der Schweiz und hat sich zuerst in einen Murnauer und dann in Murnau verliebt. „Seidl hat von 1906 bis 1913 das Ortsbild gestaltet. Hatte ein Hausbesitzer mal kein Geld für die Farben, so spendierte sie Seidl. Heute stehen Ober- und Untermarkt als Ensemble unter Denkmalschutz“, verrät Sandra.

Die Marktstraße, heute Fußgängerzone, ist eine bunte Flaniermeile mit inhabergeführten Läden sowie Wirtshäusern und Hotels. Es herrscht jetzt, an einem Juni-Vormittag, Ferienstimmung. Menschen sitzen vor kleinen Cafés, Radler in bunten Sportklamotten schieben ihre Räder vorüber.

Von der Mariensäule auf halber Höhe der Straße blickt man nach Süden auf die Felswände des Estergebirges, markant hebt sich der kloßige Gipfel der Hohen Kisten und das große Geröllfeld des Kistenkars ab. Darüber? Blauer bayerischer Himmel.



1

Frauenchiemsee

Das 782 gegründete Kloster, Fischer und Spuren der „Künstlerkolonie Frauenchiemsee“ prägen die kleine Insel im Chiemsee

2

Prien am Chiemsee

Zum Heimatmuseum am Marktplatz gehört auch die Historische Galerie der Chiemseemaler

3

Was für eine Kulisse

In Murnau sieht man die Berge von fast überall



45-Millionen-Dollar-Blick

Auf einem Kunstspaziergang können Besucher an neun originalen Malplätzen von Münter und Kandinsky die heutigen Perspektiven mit Abbildungen der dort entstandenen Gemälde vergleichen. Wie oberhalb des Münter-Hauses. Den Blick auf den Hügel gegenüber mit der St.-Nikolaus-Kirche haben die beiden zigfach gemalt. „Erst neulich wurde eines davon, Kandinskys ‚Murnau mit Kirche II‘ von 1910, für 45 Millionen Dollar bei Sotheby’s versteigert“, erzählt Sandra. Die Reproduktion am Malplatz zeigt schemenhaft Häuser und Kirche, sich schief neigend und in kräftigen Farben, Dunkelblau, Grau, Rot, dazwischen weiße Flächen. „Mit fortschreitender Verfremdung des Gegenständlichen bis hin zur Abstraktion dringt Kandinsky zum unverfälschten Ausdruck des ‚inneren Erlebens‘ vor“, weiß dazu die Broschüre, die man in Murnaus Tourist Info erhält.

Wenige Schritte weiter ist das Münter-Haus in der Kottmüllerallee erreicht. Das schnuckelige Landhaus mit Walmdach wurde in den 1910er-Jahren zum Treffpunkt der Avantgarde mit Malerkollegen wie Marc, Macke, Jawlensky und Werefkin. Im Herbst 1911 wurde hier die



Programmschrift „Der Blaue Reiter“ erdacht, ein Meilenstein der modernen Kunst, der den Weg zur expressionistischen Malerei bereitete. „Die Künstler wollten nicht mehr nur die Natur abmalen, sie wollten die Kunst weiterentwickeln, das Gesehene mit dem Empfundene verbinden – wie Kinder, die Tiere in ihren Lieblingsfarben malen“, bringt Frau Dr. Uhrig, Leiterin des Schlossmuseums Murnau, die Intention der Künstler auf den Punkt. Das Museum zeigt eine umfangreiche Sammlung mit über achtzig Werken Gabriele Münters. Münter und Kandinsky hielten sich von 1909 bis 1914 in der Kottmüllerallee immer wieder für längere Zeit auf. Münter ließ sich hier 1931 endgültig nieder und lebte in der Villa bis zu ihrem Tod 1962.

Künstler lieben Murnau auch heute

Murnau ist bis heute ein lebendiger Künstlerort geblieben, in dem Kreative unabhängig voneinander arbeiten und sich treffen. Etwa hundert Aktive sind in Kunstvereinen organisiert und laden zu Ausstellungen, offenen Ateliers und Mal- und Zeichenkursen ein, so wie „Tusculum – Künstlervereinigung Murnau e. V.“ in den Atelierräumen auf der Ludwigshöhe.

Der dunkle Holzboden im Atelier ist, ganz „Maler-like“, mit Farbklecksen übersät, an den Wänden hängen Gemälde verschiedener Künstler. Die Räume strahlen eine sympathische, entspannt-kreative Atmosphäre aus. „Ich bin quasi im Blütenrausch“, lacht die Malerin „Schnuppe“ und zeigt auf ihr aktuelles Werk. Zwei Drittel des Bildes nimmt ein Feld ein, dessen kräftige Rottöne aus Acryl an die Expressionisten erinnern. Es ist voll von Blüten. „Ich habe dafür echte Linden- und Anemonen-Blüten verwendet“, so die Künstlerin. Den blau-rot gestreiften



Himmel über dem Blumenfeld hat Schnuppe mit Stoff collagiert. Das Bild heißt, naheliegend, „Mein Blütenmeer“.

Ganz genau hinschauen muss man bei dem kleinformatigen Bild von Vera Schaub. Ein blauer Fisch, wie von Kinderhand aus kleinen Puzzleteilchen geschaffen, schwimmt da über orangefarbenem Meeresboden. „Ich beschäftige mich momentan mit dem Meer und war in Ahrenshoop an der Ostsee“, sagt Vera. „Beim Strandspaziergang habe ich Müll gesammelt und daraus Collagen gemacht.“ Und tatsächlich, schaut man genau hin, besteht das Bild aus vielen kleinen Plastikteilchen. „Aus der Entfernung denkt man ‚Oh, schön‘, aus der Nähe dann ‚Oh, aber das ist ja Müll!‘“, schildert die Künstlerin den ökologischen Aha-Effekt bei vielen Betrachtern ihres Bildes.



1

Kunst-Licht

Das Licht in der Landschaft um Murnau – hier das Ramsachkircherl und das Restaurant „Ähndl“ am Rand des Murnauer Mooses – inspirierte die Künstler der Malergruppe

2

Das Münter-Haus in Murnau

Bis 1914 hielten sich Gabriele Münter und Wassily Kandinsky oft in diesem Haus auf

3

Jawlensky, Münter, Kandinsky und mehr

Das Schlossmuseum Murnau beherbergt eine große Sammlung von Werken des Blauen Reiters

Prien: Kunst auf Schritt und Tritt

„In Prien lässt sich Kunst buchstäblich an jeder Ecke erleben, wenn man durch den Ort spaziert“ – mit diesem Tipp empfängt Kuratorin Ingrid Fricke die Reporter in dem bekannten Chiemsee-Ort. „Schaut euch nur um!“ Wenn man den Blick ein wenig nach oben richtet, schon sieht man sie, die bemalten Häuserfassaden, entweder als traditionelle Lüftlmalerei oder als bewusster Kontrast dazu in Form moderner Fassadenbilder wie die von Konrad Huber, einem local hero.

„Bodenständig“ hingegen die vielen Skulpturen, die sich im Ort verteilen. Darunter die drei Bronzedamen der Figurengruppe „Begegnung“ von Marianne Lüdicke oder Heinrich Kirchners „Der gute Hirte“, der mit dünnen Bronzeärmchen ein Lamm hält. Gleich drei Füße geben ihm sicheren Stand. Zusammen mit anderen Künstlern war Marianne Lüdicke, „die Grande Dame der Künstlerlandschaft Chiemsee“, auch maßgeblich daran beteiligt, dass in Prien 1945 die erste freie Kunstausstellung auf bayerischem Boden nach dem Zweiten Weltkrieg stattfand!

Die umwerfende Landschaft des Chiemsees mit seinem Wasser, den Inseln und der prächtigen Bergkulisse hatte bereits im 18. Jahrhundert den Maler Johann Georg von Dillis inspiriert. Nachdem der Landschaftsmaler Max Haushofer 1828 die Fraueninsel als Malerparadies entdeckt hatte, entstand dort die „Künstlerkolonie Frauenchiemsee“. Das „Gasthaus zur Linde“ wurde zum Dreh- und Angelpunkt einer vielfältigen Malerszene.

Eine weitere Blütezeit erlebt die Inselkolonie 1880 bis 1914 mit Karl Raupp und Josef Wopfner. Mit ihren Bildern vom See und den Fischern machen sie die Insel in Europa bekannt und werden zu den „Inselkönigen“. Künstler villen entstehen am See und entwickeln sich zu Zentren der Kunst. Weitere Künstlergemeinschaften wie die „Frauenwörther“ und die „Welle“ führen die Tradition fort. Mit einer lebendigen und qualitätvollen Kunstszenen präsentiert sich die reiche „Künstlerlandschaft Chiemsee“.

Sylvia Roubaud:

Dynamisches Farbenspiel

Sylvia Roubaud ist eine der herausragenden zeitgenössischen Künstlerinnen am Ort. Ihr Atelier hat sie am Marktplatz. Bereits der Großvater, Franz von Roubaud, lebte am Chiemsee. Er war von Odessa nach München übergesiedelt. Ab 1900 entdeckte er den Chiemsee für sich und ließ sich hier ein Landhaus errichten.



Sylvia Roubaud studierte an der Akademie in München und stellt seit 1959 im Chiemgau aus. Die Künstlerin hat gegenständlich begonnen, malt jetzt nur noch abstrakt „das, was ich empfinde“. Ihre Bilder sind dynamische Farbenspiele, mit denen sie Gedanken und Gefühle ausdrückt.

Im Atelier hängen zwei Bilder ihrer derzeitigen Arbeit, des siebenteiligen Bilderzyklus „Phoenix“. Ein drittes lehnt an der Wand. Darauf scheinen jeweils große schwarze, weiße und rote Flächen miteinander zu ringen. „Zu dem Thema haben mich Vulkaninseln wie die Liparischen Inseln oder Lanzarote inspiriert“, erklärt die Künstlerin. „Ich möchte das Werden und Vergehen, das durch die Lava verursacht wird, darstellen. Die schwarze Farbe symbolisiert die Zerstörung durch die Lava. Am Ende des Zyklus steht aber wieder die Rückeroberung des Landes durch Pflanzen“, so Sylvia Roubaud. Die Kraft des Vulkans, auch die Fähigkeit des Phoenix zur Selbsterneuerung, sieht die Künstlerin als ein Gleichnis für die künstlerische Tätigkeit.

Barbara Nedbal: Schilf, Gräser, Fische

Einen anderen künstlerischen Weg beschreitet Barbara Nedbal. Die Autodidaktin lebt seit 1988 am Chiemsee. Ihr Atelier findet man im Innenhof des „amon store“. Ihre Bilder sind farblich reduziert und zurückhaltend, viele in grauen, silbrigen oder dunklen Tönen. Barbara verwendet unterschiedliche Techniken. Sie fertigt auch eine Art Mosaik aus kleinen Steinen, Muskovit, das sich leicht teilen lässt. „Es geht mir um Ruhe und Stille. Und darum, dass man in meine Bilder tief

hineinschauen und immer wieder Neues entdecken kann“, erklärt sie.

Dass die Werke unverkennbar asiatischen Touch besitzen, kommt nicht von ungefähr. Barbara ist Fan des Wabi-sabi, eines japanischen Konzepts der Wahrnehmung von Schönheit, für das etwa gilt: „Nicht die offenkundige Schönheit ist das Höchste, sondern die verhüllte, nicht der unmittelbare Glanz der Sonne, sondern der gebrochene des Mondes.“ Als Motive tauchen in Barbaras Bildern regelmäßig Berge, Schilf, Gräser und Fische auf. Typisch sind ihre poetischen Bildtitel. Die heißen „Im Gras werden die Schritte leiser“, „Alles ist Sprache“ oder „Fluss, der uns ein Ufer schenkt zum Schauen“. Und damit könnte gut auch der Chiemsee gemeint sein. Denn der ist wahrlich eine Schau – nicht nur für Maler. ■

1
Kronasthaus in Prien
Neben der Sammlung Kaufmann zeigt die Galerie spannende Wechselausstellungen

2
Barbara Nedbal
In ihren Werken tauchen häufig Motive wie Berge, Schilf und Fische auf

Murnau, der Künstlerverein Tusculum e. V. und Prien sind Mitglieder von Euroart. Die Vereinigung fördert, unter der Schirmherrschaft des Europäischen Parlaments, das kulturelle Erbe europäischer Künstlerkolonien. Euroart unterstützt die Zusammenarbeit der Orte und hilft bei der Organisation von Künstler-Workshops und Ausstellungen. Reportage über den bayerischen Euroart-Ort Dachau unter **erlebe.bayern/dachau-kunst**

tourismus.murnau.de

tourismus.prien.de

Zwischen Kamm und Obstgärten



Der Goldsteig verbindet nicht nur den Oberpfälzer und den Bayerischen Wald, sondern auch sportliche Aktivität mit Genuss und liebevolle Landschaft mit Fels, Wald und Weite. Die Zwei-Tage-Wanderung rund um Hirschenstein und Rusel ist dafür der beste Beweis.

Tag eins beginnt am Hirschenstein, etwa 20 Kilometer hinter Deggendorf. Wie ein rundes Ausrufezeichen steht der steinerne Turm im Wind. Gegenüber duckt sich eine hölzerne Schutzhütte. Felsblöcke liegen wie ausgestreut, dann ist der Blick frei: über gestaffelte Hügel, hinunter zur Donau, an klaren Tagen bis zur Alpenlinie. Wir schieben die Rucksäcke zurecht und folgen dem gelben „S“ des Goldsteigs. Der Kamm wird stiller, die Fichten stehen in Gruppen, dazwischen junge Buchen. Ein paar Kurven noch bis zum Drei-Landkreise-Eck, bei dem Regen, Deggendorf und Straubing-Bogen zusammentreffen. Eine Sitz-

gruppe lädt geradezu zur Brotzeit ein. Käse, Radieschen, frisches Brot – so geht Pausen-Glück!

Aussichtspunkte und Gipfelkreuze

Kurz darauf rückt der Klausenstein ins Bild, ein aussichtsreicher Felskopf mit Gipfelkreuz. Ein paar Tritte, warmer Granit unter der Hand, der Wald öffnet sich. Zurück am Kamm geht es über den Rauhen Kulm nach Kalteck, jenen Sattel, der mehr Landschaft verbindet, als jede Karte verrät. Im Norden erahnen wir Achslach, alte Höfe und Wiesen, die mit dem Wald ein freundliches Gespräch führen. Doch der Tag hält noch einen stillen Höhepunkt parat: Auf dem Vogel-sang liegt der Regensburger Stein wie eine Kanzel im Licht. Der Pfad schmiegt sich an den Hang, wir lehnen uns ans Geländer, hören das Rauschen der Bäume und denken an Säumer, die hier oben waren, wenn Täler sumpfig wurden.

Der Name Goldsteig trägt Geschichte. Er knüpft an die „Goldenen Steige“ an, jene mittelalterlichen Säumerpfade für Salz, das „weiße Gold“, zwischen Donau und Böhmen, und an die Idee der „Goldenen Straße“. Verbindung

statt Grenze. Auch reale Goldspuren blinken in alten Karten: goldführende Bäche, kleine Abbaustellen. Heute vergoldet der Weg vor allem eines: Zeit. Auch unsere, als gegen Abend das Licht schließlich bernsteinfarben wird und sich der Kamm zur Ruhe legt.

Obstland, nicht nur Wald

Sonntagmorgen, Rusel. Ein Tee im „Berg Café Floh“, dann wenige Schritte gen Südwesten zu Geßingerstein und Königstein, zwei Granit-Fenster in die Weite. Unter uns liegt der Lallinger Winkel. Hügel an Hügel, Wiesenstücke, Obstbänder, dazwischen Höfe und Heuschober. Der Bayerische Wald zeigt hier ein zweites Gesicht: weniger Kamm, mehr Kulturlandschaft. Über Dattling geht es gemächlich hinunter. Am Wegrand surren Wildbienen, im Gras glüht das Purpurrot der Wiesenflockenblume, aus dem Forst klopft ein Buntspecht. In Lalling besuchen wir am Ortsrand den Streuobsterlebnisgarten von Panholling: alte Sorten, junge Schösslinge, Infotafeln und gleich daneben eine kleine Goldsteig-Raststation.

Weiter über Padling öffnet sich der Blick ins Hundinger Tal, weich und weit. Die Kammkilometer von gestern stecken noch in den Beinen, die Talwege heute legen nur eine Hand auf die Schulter und sagen „Passt scho“. In Hunding endet die Tour im „Gasthaus zum Goldberg“. Ein heißer Kaffee und ein Stück Apfelkuchen: Mehr braucht es nicht, um zu begreifen, wie nah hier Gehen und Genießen beieinander liegen.

Infos und Tipps: bayerischer-wald.de



Gott sei mein Zoigl!

4.700 Teiche ...

... rund um Tirschenreuth sind
das Erbe von Mönchen, die
diese vor fast 900 Jahren für
die Fischzucht anlegen ließen

Text: Tom Jutzler Fotos: André Schösser

**Die Tirschenreuther Teichpfanne ist ein stiller Ort,
an dem Geschichte und Genuss verschmelzen. *Wer durch
Europas größte zusammenhängende Teichlandschaft radelt,
reist auch durch die Zeit. Zwischen alten Zisterzienser-
bauten und traditionsreichen Zoigl-Stuben, zwischen Natur
und Kultur***





G

„Gott sei mein Zoigl!“ Mit diesem nicht ganz ernst gemeinten Stoßgebet auf den Lippen beginne ich, in die Pedale zu treten. Wir sind auf mehreren Etappen der Radroute „Erlebniswelt Zoigl und Fisch“ unterwegs. Sie verbindet Fischgenuss und frisch gezapftes Zoigl-Bier zu Stationen einer Reise durch das sogenannte Stiftland.

4.700 Teiche gibt es im Landkreis Tirschenreuth, und das seit fast 900 Jahren. Im Jahr 1133 betraten die Zisterzienserermönche dieses sumpfige, für den Ackerbau ziemlich ungeeignete Land. Sie machten aus der Not der wasserundurchlässigen Böden

eine Tugend und wurden zu Meistern der Fischzucht.

So entwickelten sich die Teiche zu einem Symbol der Schöpfungskraft und des Willens der Klosterbrüder, die Natur nach ihren Vorstellungen zu formen. Seitdem glitzern in der Tirschenreuther Teichpfanne wie auch rund um Schwandorf über 14.000 Teiche und Weiher.

Knöpfe als Exportschlager

Auf einer großen Karte der „Oberpfälzer Radl-Welt“ ist Bärnau, unser erstes Ziel, markiert. „Wir folgen einer alten Bahntrasse, einer sogenannten Vizinalbahn“, erklärt Stephanie, die uns begleitet. „Das waren Kleinbahnen, die die Ortschaften abseits der Hauptstrecken miteinander verbanden. Wirtschaftlich war die Bahn für

1

Gesamtkunstwerk

Blick über die Mäander der Waldnaab, die Himmelsleiter und die Teiche

2

Radroute Erlebniswelt Zoigl und Fisch

Führt auf fast 150 Kilometern vor allem über Feld- und Waldwege sowie kleine Nebenstraßen



Bärnau wichtig, das früher eine Hochburg der Knopfindustrie war. Von hier wurden die Perlmutterknöpfe in die ganze Welt geschickt.“

Wir rollen auf dem früheren Bahndamm entlang. Mischwald im Wechsel mit gelb leuchtenden Rapsfeldern. Der Weg verläuft schnurgerade und ist geteert. Die Motoren der E-Bikes machen die Tour zu einer Genussreise.

Kurz vor Bärnau legen wir einen Zwischenstopp ein. Alfred Stier betreibt dort zusammen mit Sohn Josef eine der größten Binnenfischereien in Deutschland. „Wir versuchen, nachhaltige Kreisläufe zu schaffen“, erklärt Josef mit jugendlicher Leidenschaft. „Die Fische bekommen unter anderem selbst gezüchtete Insektenlarven als Futter. Diese Larven ersetzen bei uns konventionelle Futtermittel. Es ist der Versuch, noch umweltschonender und unabhängiger zu produzieren.“

In Josefs Teichen treffen moderne Technik und uralte Traditionen aufeinander. Es ist eine Genusslandschaft auch für Kormorane und Reiher, die sich zu unserer Begeisterung immer wieder direkt vor uns sattgefressen in die Luft schwingen. Wir finden die großen Vögel beeindruckend. Josefs Begeisterung hält sich in Grenzen: Die Vögel verzehren bis zu 500 Gramm Fisch pro Tag!

Wir folgen ihrem Flügelschlag zurück auf den Vizinalbahn-Radweg, um in Bärnau einzukehren und den gerade begutachteten Karpfen im dortigen Gasthof „Zur Post“ zu probieren.

Als Nächstes steht der Geschichtspark Bärnau-Tachov auf dem Programm, das größte archäologische Freilichtmuseum Süddeutschlands.



„Die Fische bekommen unter anderem selbst gezüchtete Insektenlarven als Futter. Die ersetzen konventionelle Futtermittel“

Josef Stier

Fischzüchter aus Bärnau

3 + 4
Josef Stier
Der Fischzüchter füttert seine Spiegelkarpfen und Schuppenkarpfen nachhaltig, vor allem mit Larven



Wohnen wie im Mittelalter

„Die Idee ist, Geschichte nicht nur sichtbar, sondern auch lebendig zu machen“, erklärt Alfred Wolf, der Vorsitzende des Fördervereins. In mehreren Zeitfenstern wird das Mittelalter vom 8. bis zum 15. Jahrhundert authentisch erlebbar.

„Früher führte hier die Goldene Straße entlang, die 300 Kilometer lange Handelsroute zwischen Prag und Nürnberg. Wir zeigen, wie die Menschen vor Jahrhunderten lebten und arbeiteten.“ Ein Highlight des Geschichtsparks Bärnau-Tachov ist die mittelalterliche Turmhügelburg, ein Nachbau gemäß Vorbildern aus dem 11. Jahrhundert.

Besonders faszinierend ist, dass Privatleute hier ausschließlich mit mittelalterlichen Werkzeugen und in Tausenden Stunden ehrenamtlicher Arbeit eigene Wohnhäuser errichten und so zu Teilzeitbewohnern dieser mittelalterlichen Stadt werden.



2



1

Weiches Wasser gegen harten Granit

Wir fahren ins Waldnaabtal. Im Wald des Naturschutzgebiets tanzen Insekten im Gegenlicht. „Für mich ist das einer der schönsten Abschnitte der Tour“, gibt sich Sabrina, die uns auf dieser Passage begleitet, begeistert.

Das Wasser sucht sich plätschernd seinen Weg durch moosbewachsene Findlinge. Die Bäume erstrahlen in frischem Grün. „Die Waldnaab gräbt sich hier schon seit Jahrtausenden durch den Granit. Ein richtiger Canyon. Alles, was ihr hier seht, ist Granit. Das werdet ihr auch später in Falkenberg sehen. Da thront die Burg auf dem Granit.“

Wir kurbeln gemächlich weiter, vorbei an großen Farnflächen, passieren Stromschnellen und weitläufige Bassins, in denen sich die Sonne im angestauten Wasser spiegelt.

1

Turmhügelburg
Solche Niederungsburgen aus dem 11. und 12. Jahrhundert werden auch Motte genannt

2

Burg Falkenberg
Thront auf hartem Granit über der Waldnaab

3

Sebastian Vogel
Braut in seiner Freizeit Zoigl-Bier

4

Fischhofbrücke
1750 mit einer Länge von 92 Metern fertiggestellt. Stand 200 Jahre im Trockenen

Bei Falkenberg spuckt uns der Wald wieder aus. Wir halten Ausschau nach dem Zoigl-Stern, der uns den Weg zum „Hafnerkarl“ weisen soll. Zoigl kommt von Zeiger, der das fertige Bier ankündigt. Der Stern ist das Symbol einer alten Tradition, die in Falkenberg sorgsam bewahrt wird. Sebastian, der eigentlich Lehrer ist und aus Leidenschaft Wirt, erzählt: „Unser Zoigl wird genauso hergestellt wie vor hundert Jahren: handwerklich und mit Zutaten aus der Region.“ Im gemeinschaftlichen Kommunbrauhaus wird gebraut, die Gärung erfolgt zu Hause.

„Ursprünglich hängte man den Stern raus, dann kamen die Nachbarn ins Wohnzimmer zum Trinken. War alles Bier getrunken, wanderte man zum nächsten Haus“, lacht Sebastian.

Beim „Hafnerkarl“ sitzt man in einer Gaststube, trinkt Zoigl aus einfachen Krügen und genießt die Geselligkeit. An den Tischen mischen sich Touristen und Einheimische. Die Brotzeitplatten sind üppig mit Käse, regionalem Schinken und geräucher-ten Würsten belegt. Es ist eng. Es herrscht ein Gewirr von Stimmen. Es ist toll! Und das Zoigl-Bier ist süffig.

Neuer Teich für die Fischhofbrücke

„Also, die wunderschöne Fischhofbrücke, die stand auf dem Trocken. Das muss man sich mal vorstellen! Wir trauten uns nicht mal zu sagen, dass wir die überhaupt hatten! Eine Brücke, die auf dem Trocken steht – das klingt absurd!“ Gästeführerin Cornelia Stahl redet sich am folgenden Tag bei unserem Rundgang durch Tirschenreuth regelrecht in Rage. Doch dann beginnen ihre Augen zu leuchten!

„Aber mit den Mitteln der Gartenschau ist hier ein großer Teich neu angelegt worden. Bis 1808 war Tirschenreuth von 190 Hektar Teichen umgeben. Wir waren eine Stadt im Wasser. Nur die Altstadt ragte wie eine Insel aus diesem Teichgebiet heraus.“ Ganz so venezianisch geht es heute nicht mehr zu, aber zumindest

die elegante Fischhofbrücke hat wieder nasse Füße.

Wir teilen uns das Fischereimuseum mit einer Horde Grundschüler. So ähnlich stelle ich mir einen bis auf kniehohes Wasser abgelassenen Teich vor: eine lebendige, vielköpfige Ansammlung an wuselnden Wesen, die um einen herumzappeln. Wir starren den Karpfen und Zandern im Aquarium stumm in die Augen. Sie starren stumm zurück. Wieso eigentlich „Teichpfanne“ und nicht „Seenplatte“? Hier im Museum wird das so erklärt: Teiche sind von Menschenhand geschaffen, Seen natürlichen Ursprungs.



*„Unser Zoigl wird genauso
gebraut wie vor hundert Jahren:
handwerklich und mit Zutaten
aus der Region“*

Sebastian Vogel

Lehrer und Zoigl-Brauer im „Hafnerkarl“



Fischzüchter seit fünfzehn Generationen

Genug gelernt! In Kornthan treffen wir Familie Stock, die ihren Fischereibetrieb in fünfzehnter Generation führt. Wir dürfen probieren. Der Waller kostet Überwindung, hat aber sehr schmackhaftes, kompaktes Fleisch. Lachsforelle, geräuchert: Immer ein Genuss! Dann Karpfen, geräuchert: Schmeckt! Verschiedene Fischarten im Mix als Frischkäse-Brotaufstrich: Die Herrin des Hauses hat sich selbst übertroffen!

Wie ist die Familie eigentlich zur Fischzucht gekommen? „Die Kurfürsten brauchten Geld, um Krieg zu führen. So sind die Vorfahren an die Teiche gekommen. Sie haben sie denen da oben abgekauft. Und so sind wir nun seit ein paar Hundert Jahren Fischzüchter“, erzählt der Hausherr und verschwindet, als sei es das Normalste von der Welt, im windschiefen Bauernhaus, dessen Putz abbröckelt und nicht zählbare Schichten an uralten, übereinanderliegenden Farbaufträgen freilegt.

Zurück auf dem Radweg, diesmal mit Franz, einem aktiven Teichwirt

und passionierten Mountainbiker. Links und rechts glitzernde Wasser- augen, von Schilf bewacht und von Libellen umflogen. Der Weg führt an der Waldnaab-Kapelle vorbei. Der kleine Andachtsort in Form eines modernen Kubus duckt sich zwischen die Teiche.

Dann ragen plötzlich die schlanken Eisenträger der Himmelsleiter in die Höhe. Wir steigen hinauf. Von dort oben ordnet sich die Welt neu: ein Mo- saik aus Wasser, Licht und Spiegelun- gen, darüber ein idealtypischer weiß-

blauer Himmel. Franz deutet auf die gestaffelten Wasserflächen vor uns. „Erst wenn der untere Teich abge- fischt ist, können wir den darüberlie- genden ablassen. Und jeder dieser Tei- che gehört einem anderen Teichwirt“, erklärt er. „Seit Jahrhunderten klappt das Abfischen, weil sich alle abstim- men. So etwas funktioniert nur, wenn alle miteinander klarkommen.“

Miteinander klarkommen ist ein gutes Stichwort für Zoigl und Fisch. Die kommen auch sehr gut miteinan- der klar. So beenden wir den Tag im



1

Himmelsleiter

Die 20 Meter hohe, begehbare Skulptur bietet einen weiten Blick über den Teichteppich in den Auen der Waldnaab

2 + 3

Fischerei-Chefin Stock

Im Angebot sind, frisch oder geräuchert, Karpfen, Schleie, Waller, Hecht, Forelle und Saibling

4

Stift Waldsassen

Die erste der fünf bayerischen Zisterzienserabteien gehört zu den frühesten deutschen Zisterzen



„Adamhof“. Der Familienbetrieb serviert regionale Küche aus den umliegenden Wäldern, Höfen und Teichen. Wild und Zoigl kommen auch gut miteinander klar! Es muss ja nicht immer Fisch sein.

Und jetzt über die Grenze!

Am letzten Tag unseres Besuchs wollen wir Strecke machen. Vom Fachwerk-Marktplatz in Bad Neualbenreuth rollen wir schon frühmorgens los, die tschechische Grenze stets in Sichtweite. Martina Zanner, die Projektmanagerin vom Netzwerk „Cister-scapes“ und bekennende Kilometer-Sammlerin, tritt locker neben uns her. Ohne Motor!

„Die Zisterzienser haben Europas Landschaften mit Wasser und Stein modelliert. Hier könnt ihr das noch sehen.“ Ein kurzer Abstecher zur weißen Wallfahrtskirche Maria Loreto, die wie eine Krone im Nachbarland Tschechien auf einem Hügel sitzt.

Unser Mittagessen nehmen wir bei den Zisterzienserinnen im Gästehaus St. Joseph von Kloster Waldsassen ein: Fisch aus Kornthan, Kräuter aus dem Klostersgarten, Stille in den Gängen.

Danach führt uns Martina durch ihr „Freiluft-Archiv“. Stiftsbasilika, die geschnitzte Pracht der Stiftsbibliothek mit feixenden Holzfiguren und weit draußen auf einer Kuppe die dreischiffige Dreifaltigkeitskirche Kappl, deren Grundriss ein Kleeblatt aus heiligen Geometrien darstellt. Zwischen den Stationen begleitet die Wondreb, ein Zufluss der Eger, unsere Tour.

Am Abend kehren wir im Gasthof „Prinzregent Luitpold“ ein. Auf den Tisch kommt grätenfreies Karpfenfilet. Bei dieser raffinierten Waldsassener Erfindung werden lästige V-Gräten so fein zerteilt, dass sie einfach mitgegessen werden können.

Draußen sinkt die Sonne hinter den Dächern des Klosters, drinnen

klingt unsere Reise in Zoigl-Bernstein und leisen Gesprächen aus, und die Zeit fließt – wie die murmelnde Wondreb – ganz gemächlich, nach unserem Takt. ■

♥ Mehr Infos

**Tipps zur vorgestellten
Urlaubsregion:**
oberpfaelzerwald.de

**Story über
fränkischen Karpfen:**
erlebe.bayern/aischgrund

**Mehr über Bayerns
Genusslandschaften:**
erlebe.bayern/genuss

Nürnberg mit (fast) allen Sinnen erleben

„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“, weiß der kleine Prinz. Saint-Exupérys Zitat ist auch das Motto der blinden Franziska Sgoff – insbesondere wenn sie mit ihrem Partner neue Städte entdeckt. Und Nürnberg bietet sich da bestens an ...



Nürnberg ist schön, weil es nach Kaffee und Brot duftet, nach dem Fluss, nach altem Stein und frischem Laub. Nürnberg ist schön, weil freundliche, fränkische Gesprächsfetzen in der Luft liegen, weil sich der Boden buckelig wölbt und die Brückeneinfassung warm und rau der Hand schmeichelt. Nürnberg ist schön, weil sich hier spannende Geschichten ereignet haben. Kurz: Die 28-jährige Franziska Sgoff und Jan Lennart Suchanek, 37, lieben die Atmosphäre der mittelalterlichen Stadt. Wie so viele andere auch. Was die beiden von anderen Besuchern Nürnbergs unterscheidet: Sgoff ist blind, ihr Partner sieht auf einem Auge noch 15 Prozent, hinzu kommt ein Tunnelblick. Das andere Auge ist blind.

Für die beiden kein Grund, auf Stadtentdeckungen zu verzichten! Und Ulrike Hauffe, Rundgangsleiterin vom Verein „Geschichte Für Alle e.V.“, trägt dazu bei, Nürnberg wie eine angenehme Reise zu Gefühl und Verstand zu gestalten. Ihre Gäste machen es ihr leicht, denn die beiden haben ein sonniges Gemüt und Lust auf Neues.

„Was uns begeistert: Seit etwa zwei Jahren erleichtert uns KI den Alltag sehr“, meint Sgoff. „Es gibt viele hilfreiche Apps, vor allem ‚BlindSquare‘ hilft uns enorm. Die App beschreibt Kreuzungen, Haltestellen, die Umgebung. Ich kann Favoriten einspeichern, mich zu beliebten Cafés und Läden führen lassen. Um diese Infos zu bekommen, muss ich nur mein Handy schütteln.“

Würste aus Marzipan, Katzen aus Stoff

Ohne KI, dafür mit zwei Tastateln erklärt Hauffe den Aufbau der Altstadt: Eine Kordel stellt die Stadtmauer dar, ein sandiger Streifen steht für den Verlauf der Pegnitz. Kirchen aus Moosgummi helfen bei der Orientierung. „Wir haben zwar keine räumliche Vorstellung, aber wir merken, ob eine Stadt lebt – wir hören Dialekte, Stimmen, Musik“, sagt Suchanek. „Und Ulrike Hauffe erklärt so plastisch, was um uns herum vor sich geht.“



1 Stadtmodell zum Tasten

Damit sorgt Ulrike Hauffe (rechts) bei blinden und sehbehinderten Gästen für Orientierung

2 Drei im Weggla

Die berühmten Nürnberger Bratwürste gibt es überall – und sogar als Marzipan-Variante

3 Das Zukunftsmuseum

Lennart Suchanek testet begeistert die AR-Brille

So erzählt sie vor dem Scharfrichterhaus von Franz Schmidt, dem Henker wider Willen. „Er wollte nicht töten, er wollte heilen“, sagt Hauffe. „Er nutzte sein Recht aus, Leichen zu obduzieren. Damit lernte er so viel über den Körper, dass Menschen ihn heimlich aufsuchten, wenn sie Beschwerden hatten.“

Weiter geht's durch die Altstadt. Sgoff riecht den Fluss, ertastet das Pflaster mit ihrem Blindenstock. Bratwürste sind zu heiß zum Erfühlen, doch Hauffe hat „Drei im Weggla“ aus Marzipan besorgt. Später gibt's echte!

Begeisterung weckt ein Stand mit Kuscheltieren. „Die lieben wir!“, lacht Sgoff und drückt eine Eule. „Eine echte Katze wäre schöner, aber wir sind zu viel unterwegs.“ Sgoff arbeitet für einen Softwarekonzern, prüft digitale Produkte auf Barrierefreiheit, hält Vorträge in ganz Deutschland. Suchanek schult beim Zoll Kollegen im Umgang mit Menschen mit Behinderung und hilft Auszubildenden mit Einschränkungen.

Geschichte(n) mit Twist

Auf dem Markt genießt das Paar den Duft von Kaffee und Seife. „Es ist belebt, aber nicht zu voll“, sagt Suchanek. „Gut, denn zu viele Menschen bedeuten Stress.“ Hauffe bleibt mit ihnen etwas abseits, um ein Lebkuchen-Quiz zu spielen. Honig, Zimt, Ingwer, Kardamom – das Paar erkennt die typischen Lebkuchengewürze sofort. Danach gibt es Elisenlebkuchen der Nürnberger Firma Fraunholz. Später folgt eine Spezialitätenverkostung im Wicklein Lebkuchen-Shop.

Weil das Stehen anstrengend wird, kürzt Hauffe die Fakten zum Schönen Brunnen ab: 19 Meter hoch, Ende des 14. Jahrhunderts erbaut. Spannender ist das Liebesdrama, das sich um einen Eisenring rankt: Der Schmied hatte in das Gitter, das den Brunnen umschließt, auch Ringe eingeschweißt. Als sein Lehrling um die Hand seiner Tochter Margarete anhielt, war Meister Kuhn nicht begeistert, er wünschte sich eine bessere Partie. Er polterte: „So wenig wie die Ringe am Eisengitter sich drehen können, kriegst du meine Tochter zur Frau!“ Der Lehrling ersetzte daraufhin heimlich einen der Ringe durch einen beweglichen. Dann verschwand er – traurig für Margarete, schön für alle Nürnberger Reiseführer, die ihrer Gruppe etwas Besonderes bieten möchten: Wer am Gitter hochklettert und am Ring dreht, darf sich etwas wünschen.

Hauffe stützt ihre beiden Gäste beim Klettern, der Ring wird gedreht. Was sich das glückliche Paar wohl gewünscht hat? Gefunden haben sie sich ja schon, vor fünf Jahren in

einem Chatroom. Bald werden sie zusammenziehen. „Wir Sehbehinderte und Blinde finden oft zueinander, weil wir Erfahrungen teilen“, erklärt Suchanek. „Wir pflegen aber auch enge Freundschaften mit sehenden Menschen. Weil sich unsere Lebenswelten unterscheiden, entstehen oft Unsicherheiten. Wir sollten mehr übereinander wissen, um das zu verhindern.“

Greifbare Zukunft

Das Highlight des Nürnberg-Besuchs ist das das Zukunftsmuseum, eine Zweigstelle des Deutschen Museums. Seit 2024 können blinde Menschen dort mithilfe einer Holo AudioTour selbstständig Ausstellungen erkunden. Eine AR-Brille erzeugt 360-Grad-Sound und navigiert mit akustischen Signalen. Sgoff wählt das Thema „System Erde“. Fasziniert lauscht sie den Informationen über unser Essen von morgen, dann geht sie weiter zu einer der interaktiven Stationen. Sie beugt sich über ein Reagenzglas und kann dort einen Geruch wahrnehmen, der über die AR-Brille erklärt wird. Suchanek interessiert sich für den Bereich „System Stadt“. Er erfährt Erstaunliches über das Bauen der Zukunft, hebt Betonwürfel an, lernt Neues über das Konzept des autonomen Fahrens.

Technik prägt ihren Alltag ohnehin. „Ohne iPhone wäre das Studium sehr mühsam gewesen“, sagt Suchanek. „Apps wie ‚Be My Eyes‘ oder ‚Seeing AI‘ lesen Texte vor.“ Bald will sich Sgoff den Feelspace-Navigürtel anschaffen. „Er zeigt Richtungen über Vibrationen am Bauch. So kann ich angstfrei losgehen. Vielleicht überwinden wir bald die letzten Barrieren zur Welt der Sehenden“, sagt sie ... und setzt ihre futuristische AR-Brille wieder auf.

Weitere Infos: [erlebe.bayern/urlaub-fuer-alle](https://www.erlebe.bayern/urlaub-fuer-alle)





1

Adventsgeschichten aus Bayern

Wer in der Adventszeit einfache, aber schöne Weihnachtsgeschichten mag, ist mit diesem Buch von Alfons Schweiggert bestens versorgt. Ob es so schöne weiße Weihnachten wie auf dem Cover werden, ist ungewiss, aber bei einem Buch zählt ja der Inhalt. Auf den rund 152 Seiten erzählt Schweiggert dort 147 kurzweilige Weihnachtsgeschichten, allesamt aus Bayern. Geeignet sind sie für die ganze Familie, auch zum Vorlesen. „Weihnachtszeit ist auch Märchenzeit“, schreibt der Autor im Vorwort, und so wohnt allen Geschichten auch etwas Magisches inne. Erwachsene werden sich schnell an die eigene Kindheit erinnern fühlen. Ein Buch mit allem, was man an Weihnachten braucht: Wärme, Humor und wundersame Geschichten. „Weihnachtsmärchen aus Bayern“, Alfons Schweiggert, Bayerland Verlag, 160 Seiten, 19,90 Euro

Text: Ornella Rosaria Cosenza

Bayern zum



2

Mut wird am Ende belohnt

Am Anfang braucht es immer jemanden mit Mut, um gesellschaftliche Strukturen zu verändern. Adelheid Schmidt-Thomé stellt in ihrem Buch „Ich war die Erste“ 74 Frauen aus Bayern vor, die in Kultur, Sport, Politik und Wissenschaft Außergewöhnliches geleistet haben. Sie waren Pionierinnen in meist männerdominierten Bereichen und ebneten so den Weg für kommende Generationen. Einige von ihnen tun das bis heute – wie Maria Reiser, Bayerns erste Dialekt-Rapperin, oder Anke Hagel-Burgstaller, die erste Frau bei der bayerischen Schutzpolizei. Auch die „Isarnixen“, Deutschlands erste Kunst- und Reigenschwimmerinnen-gruppe nach dem Zweiten Weltkrieg, und Kathrine Switzer, die 1967 als erste Frau am Boston-Marathon teilnahm, gehören dazu. Ein Buch mit 74 spannenden Frauen-Porträts und jeder Menge Lebensgeschichten, die zu Bayern gehören.

„Ich war die Erste. Bayerische Pionierinnen im Porträt“, Adelheid Schmidt-Thomé, Allitera Verlag, 220 Seiten, 19,90 Euro

3

Neue Biografie über König Ludwig I.

Über König Ludwig I. ist einiges bekannt: dass er gerne nach Italien reiste – er war sogar in Pompeji –, dass er ein Kunstsammler war und dass er zudem sehr romantisch war, Gedichte schrieb und seine Träume in einem Buch notierte! Für die neue, umfangreiche Biografie über den für die damalige Zeit gar nicht so typischen Herrscher hat die Historikerin Marita Krauss den Fokus stark auf die Persönlichkeit des Königs gerichtet. War er ein guter Herrscher? Wie haben sich seine Gefühle auf das politische Handeln ausgewirkt? Krauss erzählt uns in dieser Biografie nicht nur von König Ludwig I., sie bringt uns auch die Geschichte Bayerns im 19. Jahrhundert anschaulich näher, ordnet die Geschehnisse in Bayern in den gesamteuropäischen Kontext der Zeit ein. Für alle, die gerne tief in historische Begebenheiten eintauchen.

„Ludwig I. von Bayern. Träume und Macht“,
Marita Krauss, Verlag C.H. Beck, 636 Seiten, 44 Euro



Schmökern

4

Der „Riese vom Tegernsee“

Ganz anders als seine Mitmenschen muss er sich gefühlt haben. Allen fiel er sofort auf. Der „Riese vom Tegernsee“, Thomas Hasler, war zum Zeitpunkt seines Todes 2,35 Meter groß. Er starb 1876, wurde gerade mal 25 Jahre alt. Zur damaligen Zeit waren Erwachsene in Altbayern im Durchschnitt nur 1,62 Meter groß. Wer war Thomas Hasler? Und warum wuchs er so schnell und immer weiter in die Höhe? Der Pathologe Andreas Nerlich, der schon den Ötzi und ägyptische Mumien untersucht hat, forschte auch zum Riesen vom Tegernsee. Im Buch macht er die Geschichte nun für ein breites Publikum zugänglich. Er erzählt von der Familie Haslers, davon wie seine Mitmenschen mit Thomas Hasler umgingen. Dieser riesige Mensch, das weiß Nerlich heute, hatte eine Knochenerkrankung, die auf eine Genmutation zurückzuführen sein könnte. Diese muss wohl das rasante Wachstum und die Verformung des Schädels ausgelöst haben. Thomas Hasler gilt heute als der größte Mensch, der je in Bayern gelebt hat. Andreas Nerlich hat seine Geschichte auf beeindruckende Weise aufgeschrieben.

„Der größte Bayer – und seine Familie“,
Andreas Nerlich, August Dreesbach Verlag, 160 Seiten, 28 Euro



Gesundheit

Kneipp



dich fit! ♥



Diese acht Kneipp-Heilbäder und -Kurorte bieten in Bayern zertifizierte Behandlungen nach Kneipp an.

*Sie basieren auf den fünf Säulen Wasser,
Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen
sowie Balance und Ausgeglichenheit, Ruhe
und Achtsamkeit*



Mit Berg-Panorama

Der Kneipp-Weg in Prien am Chiemsee bietet See- und
Alpenblick. Pures Urlaubsfeeling zum Erholen

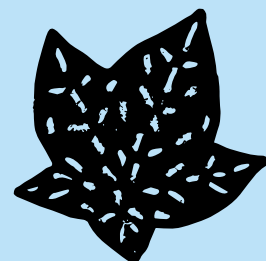
1

Prien am Chiemsee

Priener Kneipp-Weg

*Der einzige anerkannte Kneipp-Kurort in
Oberbayern.* Auf dem Priener Kneipp-Weg
laden drei Wassertretbecken und ein Bar-
fußweg zu Treatments ein. Wissenswertes
über die ganzheitliche Kneipp-Therapie
erfährt man bei der Priener Kneipp-Woche,
die einmal jährlich im Herbst stattfindet.
Weitere Wellness-Angebote im Prienavera
Erlebnisbad direkt am Chiemsee-Ufer.

tourismus.prien.de



2

Bad Wörishofen

Geburtsort der Kneipp-Kur

Das 75 Kilometer westlich von München gelegene Heilbad gilt als Wiege der Kneipp-Kur.

Hier entwickelte Sebastian Kneipp das wissenschaftlich anerkannte Naturheilverfahren.

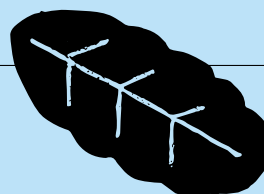
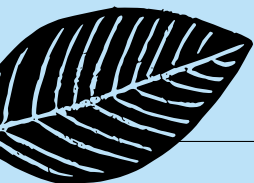
Es wurde 2015 immaterielles UNESCO-Weltkulturerbe. Das Kneipp-Heilbad verfügt über ein großes Freizeit-, Wellness- und Gesundheitsangebot. Ein besonders schöner Kurpark lädt mit einem weitläufigen Rad- und Wanderwegenetz zu ausgedehnten Erkundungen in der Natur ein. Es gibt auch einen Golfplatz.

bad-woerishofen.de



Idyllisch

Bad Wörishofen ist die Geburtsstätte der Kneipp-Kur



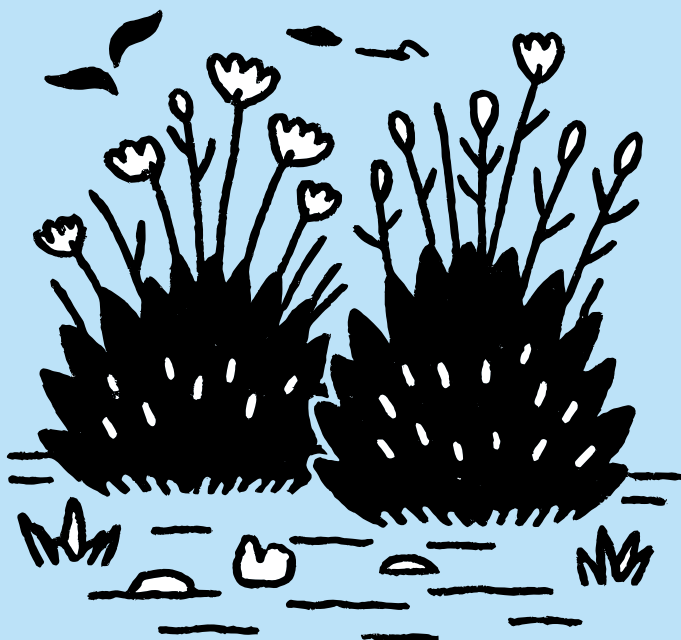
3

Heilbad Krumbad

Eine lange Tradition

Das älteste Heilbad Schwabens liegt bei Krumbach, 40 Kilometer westlich von Augsburg. Es blickt auf eine 600-jährige Badetradition zurück. Neben Kneipp-Anwendungen gibt es viele weitere Wellness- und Gesundheits-Treatments. Krumbad ist auch ein staatlich anerkannter Peloid(Schlamm)-Kurbetrieb. Der kieselensäurehaltige Badstein wird vor Ort abgebaut, zu Mehl vermahlen und heilwirksam eingesetzt zur Entgiftung, Entzündungsreduktion und zum Stressabbau.

krumbad.de



4

Ottobeuren

Vielseitiges Kneipp-Angebot

Sebastian Kneipp (1821–1897) wurde nahe Ottobeuren geboren. Heute nennt sich die Region rund um den anerkannten Kneipp-Kurort „Kneipp- und Unterallgäu“. Besucher können im Kneipp-Aktiv-Park die fünf Säulen seiner Gesundheitslehre erfahren – Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter und innere Harmonie –, natürlich mit Tretbecken und Becken für kalte Armbäder. Auf Kulturfreunde wartet die Basilika von Ottobeuren. Das barocke Prachtstück ist eines der größten Benediktinerklöster Deutschlands. 1766 vollendet, fasziniert die Basilika mit prächtiger Architektur und spektakulärer Innenausstattung im Spannungsfeld zwischen Weltlichem und Göttlichem, Verspieltheit und Ernst, Vergänglichkeit und Ewigkeit. Der Innenraum ist ein Meisterwerk des Spätbarock und Spielort der berühmten Ottobeurer Konzerte.

ottobeuren.de



Nicht nur die Füße ...

... auch die Arme sollten beim Kneippen ins Wasser getaucht werden



Besonderes Kneipp-Erlebnis

Die Kneipp-Insel in Hopfen am See

5

Füssen

Königlich Kneippen

Vor der Kulisse der berühmten Königsschlösser Neuschwanstein und Hohenschwangau finden Besucher Erholung. Seiner Gesundheit Gutes tun kann man im Kneipp-Heilbad Füssen sowie in den Ortsteilen Hopfen am See (Kneipp-Kurort und Luftkurort), Bad Faulenbach (Moorheilbad und Kneipp-Kurort) und Weißensee (Luftkurort). Dort gibt es Kneipp-Erlebnisareale wie Wasserbecken, Bewegungsparcours, Trinkbrunnen sowie Kurhotels.

fuessen.de

6

Oberstdorf

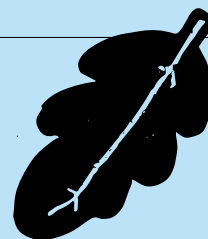
Kneippen mit Heilklima

Der heilklimatische und Kneipp-Kurort bietet ein umfassendes Kurprogramm für Prävention und Regeneration, zu dem auch Kneipp-Kuren gehören. In und um Oberstdorf finden Gäste Wassertret-Anlagen und Armbecken. Im Fuggeraktivpark im Ortszentrum gibt es zudem einen Bewegungs- und Koordinationsparcours, eine Kneipp-Anlage, einen Barfußpfad sowie einen Gestein- und Duftgarten. oberstdorf.de



Kaltes Wasser ...

... und Bewegung an der frischen Luft sind Kernelemente des Kneipp-Konzepts



7

Bad Berneck

Traditionelle Naturheilkunde

Das Kneipp-Heilbad im Fichtelgebirge bietet neben Kneipp-Aktivitäten auch Elemente der „Traditionellen Europäischen Naturheilkunde“ an, die auch die Ansätze von Hildegard von Bingen, Vinzenz Prißnitz, Max Bircher-Benner und Maria Treben umfasst. Gäste genießen den eleganten Kurpark, das Kneipp- und Gesundheitshaus, mehrere Kneipp-Anlagen und einen Lehrpfad sowie einen dendrologischen Garten. badberneck.de



Kleeblüten

Im Duftgarten kommt man der Natur besonders nah



8

Bad Kötzing

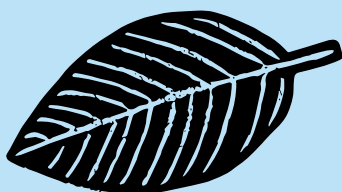
Kurpark und TCM

Im Kneipp-Heilbad im Oberen Bayerischen Wald bieten zahlreiche ambulante Kneipp-Kurbetriebe Anwendungen an. Im großen Kurpark „Auwiesen“ befinden sich ein Wassertretbecken, ein Armbecken, ein Motorikpark sowie zahlreiche Freizeiteinrichtungen. Eine Besonderheit im Ort ist außerdem eine deutsche Klinik für Traditionelle Chinesische Medizin, die sich zur Ergänzung oder Kombination mit Kneipp eignet. bad-koetzing.de



Die richtige Balance

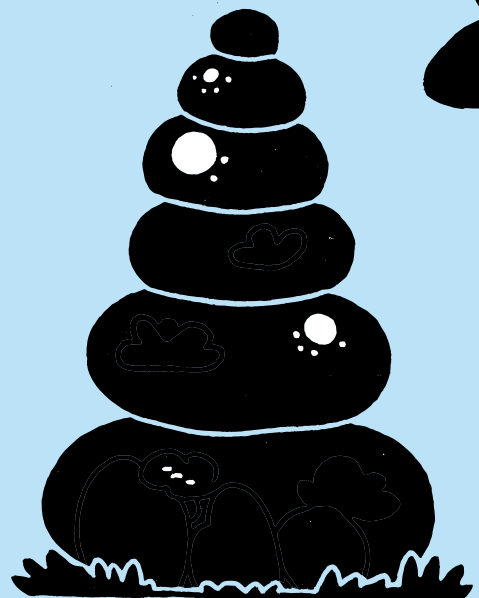
Tut immer gut: Bewegung in der Natur.
Auf die Ausgewogenheit kommt es an



Kneipp: Ganzheitlich gesund mit Brrrrr!-Effekt

Morgens durchs feuchte Gras saftiger Wiesen wandern. Sich gesundes Slow Food schmecken und Kräuterdüfte in die Nase steigen lassen. Dazu sich selbst etwas Gutes tun, vielleicht mit einer Runde Yoga? Was nach einem wunderbaren Wellnessprogramm von heute klingt, ist mehr als 150 Jahre alt: Schon als junger Mann entwickelte der Allgäuer Pfarrer Sebastian Kneipp aus den fünf Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Pflanzen und Balance sein wirkungsvolles, ganzheitliches Heilverfahren. In Bayern erleben Reisende in Heilbädern und Kurorten, wie das Kneippen funktioniert – mit modernen Angeboten!

gesund-bayern.de





Neumarkt schmeckt

Köstlich: der GenussOrt im Bayern-Podcast „Hock di her“.

Eine aktuelle 35-Minuten-Episode nimmt Hörer mit auf einen Streifzug durch die einstige Pfalzgrafenstadt, die mit ihrer Geschichte, Kulinarik und lebendigen Kultur begeistert. Im Gespräch mit Podcaster Holger Klein erzählen Neumarkt-Experten vom Bier-Sommelier bis zur Genuss-künstlerin von ihren Lieblingsorten.

Daacht!

BAYERN AUCH AUF TIKTOK!

Unterwegs mit echten Bayern-Insidern
Lustige Challenges
... und ganz viel Bayern-Liebe

FOLGT UNS @BAYERN

Bayern

LUST AUF BAYERN?
Lasst euch vom bayerischen Lebensgefühl, unseren Traditionen und den Tipps unserer Bayern-Insider zu eurem ganz persönlichen Bayern-Erlebnis inspirieren.

FOLGT UNS @BAYERN

Bayern

Das Magazin
Ausgabe 04/2025

Herausgeber

BAYERN TOURISMUS
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 Stories

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: Thomas Linkel | Seite 8–15: Oliver Gerbard | Seite 16–23: Angelika Jakob | Seite 24–27: Angelika Jakob; Kurhaus Hotel Bad Bocklet/Samuel Becker (27 l. o.); Obermain Therme/Markus Raupach (27 r. o.); Martin Erd Photographer (27 u.) | Seite 28–35: Thomas Linkel | Seite 36–39: Angelika Jakob; Bernhard Huber (38) | Seite 40–45: Bernhard Huber; Dietmar Denger (45); Thomas Jutzler (45) | Seite 46–53: André Schösser; Tobias Gerber (48 o., 49 o.) | Seite 54/55: Angelika Jakob | Seite 58–65: Cbiemsee Marina GmbH/Wingmen Media (59); Fouad Vollmer (60); Touristinformation Treuchtlingen, Dietmar Denger (61 o.); Angelika Jakob (61 u.); Tobias Gerber (62 o.); Jens Schwarz (62 u.); Frank Heuer (63) | Seite 66–73: Angelika Jakob; Frank Heuer (67 l., 68 o.) | Seite 76–81: Frank Heuer | Vorschau: Frank Heuer (82); Bad Füssing (83 u.); Gesundes Bayern, Daniel Zangerl (83 o.)

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



erlebe.bayern



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus



URLAUB IN BAYERN – REINE GESCH MACKS SACHE

Neben Bergen, Seen und Wäldern prägen Genusslandschaften wie Weinberge, Almen, Hopfengärten und Streuobstwiesen das Bild Bayerns. Dank der Menschen, die Bayerns Kulturlandschaften erhalten und pflegen, kommt hochwertiger Genuss auf den Teller oder ins Glas.

Als Gast in Bayern sieht man die Leidenschaft dieser Bergbauern, Fischer, Winzer und Senner nicht nur, man spürt und schmeckt sie auch. Und man erlebt sie: Bayerns naturschöne Kulturlandschaften laden ein, aktiv erkundet, genossen und entdeckt zu werden. Zu Fuß, per Rad oder auf dem Wasser. Begib dich mit uns auf eine delikate Tour d'Horizon für Besseresser. Denn: Bayern war, ist und bleibt einfach reine Geschmackssache!



Probier's mal aus ...

 erlebe.bayern/geschmackssache



Who let the dogs out?

Der „Ochsengarten“ ist Europas älteste Schwulenbar für „Jeans-, Leder-, Uniform- und Gummikerle“



LGBTQ

Queer



durch München

Text: Ornella Rosaria Cosenza Fotos: Angelika Jakob

**Die LGBTQ-Szene der Landeshauptstadt
blickt auf eine bewegte Geschichte und feiert Vielfalt,
Toleranz und Lebensfreude. *Eine Spurensuche
in der Vergangenheit unter anderem mit Freddie Mercury
und in Bars, Buchläden, Clubs und Boazn***



Die „Deutsche Eiche“: Hotspot für einfach alle

Gemeinsam mit seinem Ehemann, Sepp Sattler, und seinem Sohn, Roger Holzapfel-Barta, betreibt Wirt Dietmar Holzapfel das Hotel „Deutsche Eiche“ mit bayerischem Gasthaus, Dachterrasse und einem der weltweit größten Badehäuser für Schwule. Für sein Engagement wurde Holzapfel 2024 mit dem Bayerischen Tourismuspreis ausgezeichnet, zwei Jahre vorher erhielt er den Bayerischen Verdienstorden für seinen Einsatz für die Rechte queerer Menschen.

„Heute ist das ja gar nicht mehr so ungewöhnlich, dass es so etwas wie bei uns gibt. Früher war das anders. Da konnte man sich in der Öffentlichkeit als homosexueller Mann nicht frei zeigen“, erinnert sich Holzapfel. Genau wie die Gesellschaft haben sich auch die Besucher des Hauses mit der Zeit verändert. Alle kommen in die

Glockenbach: Ein Viertel mit Geschichte

I

Dass die gleichgeschlechtlichen Ampelpärchen im Glockenbachviertel blinken, ist kein Zufall. Das Viertel hat eine weit in die Vergangenheit reichende Geschichte als Künstler- und Schwulenviertel. Ein Beispiel aus einem dunklen Kapitel der Vergangenheit: Nach der Machtübernahme der Nazis 1933 wurden homosexuelle Männer verfolgt und bestraft. Die erste Großrazia im Oktober 1934 in München zur NS-Zeit traf die Lokale „Schwarzfischer“ am Oberanger und „Arndthof“ am Glockenbach. Sie galten als beliebte Treffpunkte für Homosexuelle.

In den 1950er-Jahren erblühten das Viertel und die queere Szene von Neuem. Langsam und auch vorsichtig, wegen der strengen Regeln, die erst später entschärft werden. Bis in die 1980er-Jahre konnten Verstöße zu einem Eintrag in die „Rosa Liste“ der Münchner Polizei führen, die bis 1987 unter diesem Begriff Homosexuelle registrierte.

Einer der vermutlich bekanntesten Treffpunkte für die Szene war und liegt unweit des Gärtnerplatzes in der Reichenbachstraße: Die „Deutsche Eiche“ verkörpert wie kaum ein anderer Ort in München Tradition, Moderne und Toleranz.

In München leuchten die Liebenden. In rot und grün. Die queeren Ampelpärchen im Glockenbachviertel sind ein beliebtes Fotomotiv. Zum Christopher Street Day im Juli 2015 zogen die ersten Ampelpärchen in München ein. Entlang der Parade-Strecke hielten nun kleine Paare Händchen: hetero, lesbisch oder schwul, alle mit Herz.

Die Piktogramme waren zunächst nur temporär für den Pride-Monat Juni gedacht, doch sie entwickelten sich zu einem liebevollen Hingucker. Ein Stadtratsbeschluss legte 2019 fest, dass die queeren Ampelpärchen dauerhaft weiterleuchten dürfen. Als Symbol für Weltoffenheit und Toleranz. Zu finden sind sie nun an verschiedenen Kreuzungen im Glockenbachviertel, zum Beispiel an der Blumenstraße, Ecke Pestalozzistraße.

1

Mit Blick auf das Gärtnerplatztheater

Dietmar Holzapfel und eine Dragqueen auf der Dachterrasse der „Deutschen Eiche“

2

Roger Holzapfel-Barta

Der Geschäftsführer der „Deutschen Eiche“, im Hintergrund das Fassadenmosaik von Freddie Mercury



„Eiche“: Schwule, Lesben, Bisexuelle, Transgender, Heteros. Alle sind willkommen. Alle genießen die lebensfrohe Mischung.

Schon immer ist die „Deutsche Eiche“ ein Treffpunkt für Künstler gewesen, auch heute schaut der eine oder andere Promi auf ein Getränk vorbei. „Jüngst war Dua Lipa auf unserer Dachterrasse. Freddie Mercury frühstückte sehr gern in der Deutschen Eiche“, sagt Holzapfel stolz. Donna Summer, Jean Paul Gaultier und Rainer Werner Fassbinder zählten auch zu den Gästen des Lokals.



Freddie Mercury in München

Apropos Freddie Mercury: Der Queen-Sänger lebte von 1979 bis 1985 in München und war viel in der Schwulenszene unterwegs. Einer, der sich intensiv mit Mercurys Zeit in München befasst hat, ist der Autor Nicola Bardola. In seinem Buch „Mercury in München“ begibt er sich auf eine biografische Spurensuche und rekonstruiert anhand verschiedenster Orte die besten Jahre von Freddie in der bayerischen Landeshauptstadt.

Wir treffen Bardola im „Petit Café“ in der Marienstraße, unweit des Münchner Hofbräuhauses. Abseits vom Stadtrubel erwartet die Gäste dort eine kleine, urige und zugleich feine Bar. Und diese ist voller Geschichte. Freddie Mercury war dort Stammgast und feierte wilde Partys. Lange Zeit war das „Petit Café“ die kleinste und auch kurios-charmanteste Gay-Bar der Stadt.

„Mercury liebte die kleinen Lokale in München. Er wurde da nicht belästigt von anderen Gästen. Das war ein Kontrast zu den großen Konzerten, die er gab. Er liebte die kleinen Boazn. Dort hatte er auch die Möglichkeit, ganz privat er selbst zu sein“, erzählt Bardola. Backstage sei Freddie eher ein Schüchterner gewesen. Das haben ihm auch die Zeitzeugen anvertraut, mit denen er für sein Buch gesprochen hat.

Gesellig war er schon, der Freddie, aber eben im kleinen Kreise, mit sei-



3
Denkmalgeschütztes
Klohäuschen am Holzplatz ...
... mit einem Freddie-Mercury-Graffiti

4
Nicola Bardola im „Petit Café“
Für sein Buch „Mercury in München“ recherchierte der Autor vor Ort und sprach mit Menschen, die Freddie kannten

nen engen Freunden und Freundinnen. Der damalige Wirt Hermann des „Petit Café“, genannt Hermine, ist auch auf Bardolas Buch-Cover zu sehen – neben Freddie Mercury – mit einer schrillen Brille. Schrill und bunt, so kann man sich auch die Abende und Nächte im Café von damals vorstellen. „Auch seine Freundin, die Schauspielerin Barbara Valentin, kam hierher“, sagt der heutige Wirt Massimo, der die Bar mit einer italienischen Note weiterführt.

An den holzverkleideten Wänden des „Petit Café“ erzählen unzählige große und kleine gerahmte Fotos, wild aneinandergereiht, von den Gästen

und der Geschichte dieses Ortes. „Auf dem Tresen wurde getanzt, und in der hinteren Ecke des Cafés, hinter dem Tresen, gab es ein verstecktes Hinterzimmer. Das blieb den Stammgästen vorbehalten, wie es auch Freddie war. Dort passierten ganz privat noch andere Dinge, von Sex bis Koks quasi alles“, erzählt Bardola. Das „Petit Café“ ist so klein, dass man, wenn es am Abend voll ist, eigentlich zwangsläufig mit anderen ins Gespräch kommt. Ausreichend Platz aber gibt es für das Kopfkino – man kann sich gut vorstellen, wie Mercury hier am Tresen stand, umgeben von seinen guten Freunden und Freundinnen.

Noch mehr Geschichte: Der Ochsegarten und die erste Pride-Demo

Zu Freddie's Favoriten im Nachtleben zählte auch der „Ochsegarten“, der sich nach wie vor in der Müllerstraße im Glockenbachviertel befindet. Donnerstags ist die Bar beim SM-Abend auch für Frauen geöffnet. Der „Ochsegarten“ ist ein richtiges Münchner Urgestein: 1967 übernahm Auguste „Gusti“ Wirsing den Ochsegarten und machte aus dem Prostituiertenlokal im damaligen Rotlichtviertel die erste Lederkneipe Deutschlands. Jeder Fetisch ist dort gern gesehen, auch Besucher mit Hunde-Maske.

Nur einen kleinen Spaziergang entfernt von der Müllerstraße befindet sich auf dem Platz vor dem Sendlinger Tor eine Stele mit blauen Fliesen. Das AIDS-Memorial wurde von Künstler Wolfgang Tillmans gestaltet und befindet sich seit 2002 auf dem Platz. München erinnert damit an seine AIDS-Toten von 1981 bis heute.

Am Sendlinger Tor fand 1980 auch die erste „Stonewall-Demonstration“ statt. Das war sozusagen die Geburtsstunde des Münchner CSD. „Stonewall“ deshalb, weil der Name an eine gewaltsame Razzia der Polizei Ende der 60er-Jahre in der New Yorker Schwulenbar „Stonewall“ in der Christopher Street erinnern sollte. Knapp hundert Schwule und Lesben aus München marschierten mit Plakaten durch die Innenstadt.



1

Frauenproteste sichtbar machen

„Am Sendlinger Tor starteten die Frauendemos, am 30. April, zur Walpurgisnacht“, sagt Ariane Rüdiger vom „Forum Queeres Archiv München e. V.“. „In den Sälen des ‚Café Luitpold‘ fand der erste Bayerische Frauentag in München statt“, erzählt sie weiter, 1899 war das. Rüdiger beschäftigt sich im Rahmen des Forums Queeres Archiv München intensiv mit LGBTQ-Geschichte und deren Sichtbarmachung.

München hat viel Geschichte, die noch nicht überall nachverfolgbar ist. Das von Rüdiger initiierte Projekt „Wegmarken“ macht Orte sichtbar, die während der Frauen- und Lesbenbewegung der 70er- und 80er-Jahre eine herausragende Rolle gespielt haben. So wie das Haus in der Güllstraße 3 im Münchner Stadtteil Sendling. „Das ist das ehemalige Treibhaus für Frauenprojekte gewesen“, sagt Rüdiger. Eine Tafel mit scannbarem QR-Code macht auf die Geschichte dieses Ortes aufmerksam.

1

„Pimpernel“

Den jetzigen Technoclub in der Müllerstraße gibt es seit den 1960ern

2

AIDS-Memorial

Blaue Säule auf dem Sendlinger-Tor-Platz von Künstler Wolfgang Tillmans

3

Nächster Halt: Glamour und gute Laune!

Die Münchener Dragqueens Pasta Parisa und Janisha Jones an der U-Bahn-Haltestelle Goetheplatz



2



Bücher und Empowerment

„Wichtig in München war der Frauenbuchladen ‚Lillemor’s Frauenbuchladen‘, der ab 1975 in der Arcisstraße 75 war, später zog er in die Barer Straße um“, erinnert sich Rüdiger. Das schwule Pendant war Max&Milian in der Ickstattstraße. Lillemor’s war die erste Frauenbuchhandlung in Westdeutschland. Die Idee entstand zur Zeit der Frauenbewegungen nach dem Vorbild der Librairie des femmes in Paris. Die Buchhandlung diente auch als Anlaufstelle für Frauen, die Opfer männlicher Gewalt geworden waren.

Heute gibt es den Buchladen nicht mehr, er schloss 2023 für immer die Türen. Doch an gleicher Stelle, in der Barer Straße 70, findet sich wieder Platz für Bücher, nämlich im „Glitch“, einem queerfeministischen Buchladen. „Wir wollen die wichtige Geschichte weiterschreiben. Lillemor’s war Deutschlands erste feministische

Buchhandlung, die unglaubliche Pionierarbeit geleistet hat und Schutz- und Austauschraum für Frauen war“, schreibt das junge Kollektiv, das den Buchladen betreibt, in seiner Pressemitteilung.

Gute Stimmung mit Dragqueens

Die Dragqueens Pasta Parisa und Janisha Jones ziehen an der U-Bahn-Station Goetheplatz in ihren Outfits die Blicke von Passanten auf sich. Wie Wesen aus einer anderen Welt wirken die beiden, exzentrisch-schön. Hohe Schuhe, blaue Haare, lange Wimpern, Goldschmuck. Pasta und Janisha bringen Farbe in den Untergrund.

Gleich geht es nach oben, in die Lindwurmstraße, wo sich das „Café Regenbogen“ befindet. Wer neben guten Büchern auch gute Shows mag, der ist beim Queer Breakfast im „Café Regenbogen“ genau richtig. Einmal im Monat gibt es dort eine Darbietung

mit Münchner Dragqueens, dazu Prosecco, ein Frühstück sowie allerbeste Stimmung.

„Die Einnahmen der Frühstück-Show gehen ganz an die Aids-Hilfe“, sagt Parisa. Das Publikum sei immer sehr gemischt. „Es kommen einige Frauen, sogar auch ältere Menschen. Meistens sind das Leute, die unsere Shows mögen, aber nicht oder nicht mehr so viel im Nachtleben unterwegs sind“, ergänzt Jones.

Gute Laune ist vorprogrammiert. Bei den Dragqueens beginnt sie bereits beim ausführlichen Stylen in der Umkleide. Jedes Detail, von der Wimper über die Fingernägel bis hin zum Stoff des Outfits, ist sorgfältig und mit Liebe zur Show ausgewählt.

Wenn die beiden nicht gerade zwischen einer Dragshow und der nächsten durch die Stadt düsen, sitzen sie gern mal im „Café Nil“, einer Gay-Bar im Glockenbachviertel.

„Dort haben wir unsere allerersten Dragshows in München veranstaltet. Der Laden war voll, und die Leute schauten sogar durch die Fensterscheiben zu“, erinnert sich Parisa. Das „Café Nil“ sei so was wie das „Wohnzimmer für jeden“, sagen die beiden einstimmig. Willkommen sind auch hier alle.

München: Mia san queer

Dass Tradition und Toleranz sich in Bayern nicht ausschließen, belegen die „Schwuhplattler“. Ganz nach dem Motto „Weiß-blau-queer“ sieht man sie vor allem auf dem Oktoberfest schuhplatteln. Sie sorgen damit für jede Menge Gaudi und wollen den Leuten vermitteln, dass Traditions-pflege und Homosexualität kein Widerspruch sind. Die Männergruppe ist der weltweit einzige Verein, der Homosexualität und Schuhplattln miteinander verbindet.

Dass es die Schwuhplattler gibt, das haben sie ihrem Gründungsmitglied Sepp zu verdanken. Vor mehr als 25 Jahren, 1997, gründete er in München die Tanzgruppe. Sepp ist heute über 70, und nicht immer war es für ihn leicht, zu seiner Homosexualität zu stehen. Als Bub wuchs er mit Brauchtum, Tradition und natürlich Volksmusik und -tanz in Uffing am Staffelsee auf, die ganze Familie war im Trachtenverein. Sepp natürlich auch – er war so engagiert, dass er mit 21 sogar Vorstand wurde.

Was nicht viele wussten: Als junger Erwachsener machte er zu dieser Zeit auf dem bayerischen Land eine schwierige Zeit durch. Immer wieder ging er mit Frauen aus. Und bemerkte dabei etwas: „Wenn's um mehr ging“, sagt der Sepp, „hab ich nicht wollen. Es war ein ewiger Kampf mit mir selbst, weil ich mir nicht eingestehen wollte, dass ich schwul bin.“

Mit 28 gesteht sich Sepp dann ein, dass er lieber eine Beziehung mit einem Mann haben möchte statt mit einer Frau. Der innere Leidenskampf geht zu Ende, Sepp steht zu sich selbst und seinen Gefühlen.



Glitzernd-funkelnde Abende in der Prosecco-Bar
Hotspot der queeren Szene mit Live-Shows

Beim ersten Auftritt der Schwuhplattler, 1998 auf dem Sommer-Tollwood, war die Gruppe ziemlich skeptisch, auch besorgt. „Wir haben uns gefragt, ob sie erst mit Tomaten auf uns werfen, mit Eiern oder gleich mit Steinen“, erinnert sich Sepp.

Queer, friedlich und traditionsbewusst

Denn der Aufschrei in seinem Trachtenverein war groß, als der Sepp in München die Schwuhplattler gründete. Widerstände und Anfeindungen habe es damals gegeben. „Sie haben das damit begründet, dass sie für meine Sicherheit nicht garantieren können“, sagt der Sepp.

Der Abend auf dem Sommer-Tollwood verlief überaus positiv. Das Publikum feierte die Schwuhplattler. Ein alteingesessener Trachtler, schwul und traditionsbewusst, wollte, so erzählt der Sepp, mit der Gruppe auf der Bühne mittanzen. Gute Laune steckt eben an.

Die queere Szene in München ist lebendig, auch die alten Geschichten leben weiter. Nicht nur in Archiven, sondern auf der Straße, in Bars, auf Bühnen und im alltäglichen, meist friedlichen Miteinander, wo sich diese Geschichten immer wieder neu erfinden. Zwischen Tradition und Vielfalt entfaltet sich ein Stadtbild, das so bunt ist wie seine Menschen. Mia san queer. Und das ist auch gut so. ■



Queere Bars, Kneipen, Restaurants und Infozentren in München im Überblick

- ❶ **Prosecco-Bar:** bunte und belebte Tanzbar mit Live-DJ, Theklastraße 1, 80469 München, geöffnet Mittwoch, Freitag, Samstag von 20 bis 1 Uhr, Donnerstag und Sonntag von 19 bis 1 Uhr
 - ❷ **Pimpernel:** Technoclub im Glockenbachviertel, Müllerstraße 56, 80496 München, Freddie Mercury zählte dort zu den Stammgästen. Gemischtes Publikum. Täglich von 22 bis 6 Uhr
 - ❸ **Ochsengarten:** Fetischkneipe, Zutritt nur für Männer. Donnerstag SM-Abend, dann auch für Frauen. Müllerstraße 47, 80469 München, Sonntag bis Donnerstag von 20 bis 3 Uhr, Freitag und Samstag von 20 bis 5 Uhr
 - ❹ **Deutsche Eiche:** Mischung aus Wirtschaft, Hotel und Sauna. Dachterrasse mit Blick über München. Reichenbachstraße 13, 80469 München, Restaurant, täglich von 7 Uhr bis Mitternacht
 - ❺ **LeZ: Lesbisch-Queeres Zentrum München:** Bar- und Thekenabende, Donnerstag von 18 bis 22 Uhr, Freitag und Samstag bis 23 Uhr
 - ❻ **Café Regenbogen:** städtisch gefördertes Sozialprojekt, Frühstück und Mittagessen, verschiedene Veranstaltungen. Montag bis Freitag, 11.30 Uhr bis 14 Uhr
 - ❼ **Café Nil:** entspannte Kneipe, im Sommer mit Schanigarten, Hans-Sachs-Straße 2, 80469 München, geöffnet täglich 15 bis 3 Uhr
 - ❽ **Zur Feuerwache:** »durstlöschende«, preisgünstige Bar gegenüber der Hauptfeuerwache München, Blumenstraße 21a, 80331 München, täglich von 10 bis 1 Uhr
 - ❾ **Fesch:** queeres Wirtshaus, mit Stehausschank, Müllerstraße 30, 80469 München, Dienstag bis Donnerstag von 17 Uhr bis Mitternacht, Freitag von 16 bis 1 Uhr, Samstag von 11 bis 1 Uhr, Sonntag von 11 bis 23 Uhr, Montag Ruhetag
 - ❿ **Café im Sub:** Schwules Kommunikations- und Kulturzentrum, Bar- und Thekenabende, Müllerstraße 14, 80469 München, täglich bis 23 Uhr geöffnet, Freitag bis Mitternacht, Samstag bis 1 Uhr
-

Noch mehr queere Locations in Bayern entdecken: erlebe.bayern/queer-in-bayern

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

Text: Markus Stein & Ornella Rosaria Cosenza

... dass in Limmersdorf in Oberfranken auf einem Baum getanzt wird?

Ja, richtig gelesen! Bei der Lindenkirchweih tanzen die Leute auf einer Bühne in der Krone einer 300 Jahre alten Linde. Immer Ende August, um Bartholomä, geht es los: mit Blasmusik, fränkischer Tracht, Bier und jeder Menge festlicher Stimmung. Die Limmersdorfer Tanzlinde gilt als die älteste Deutschlands. Eine Tradition also, die noch immer sehr lebendig ist. Die oberfränkische Kirchweih wurde sogar in das deutsche Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes aufgenommen.

erlebe.bayern/tanzlinde



... wo Europas heimliche Hut-Hauptstadt liegt?

Lindenberg liegt im Landkreis Lindau nahe dem Bodensee. Seit Anfang des 17. Jahrhunderts werden in der Stadt und der Umgebung Hüte gemacht. Das Know-how kam aus Italien. Wurden zuerst Strohhüte für den Eigenbedarf geflochten, zogen schon bald Unternehmer mit den Hüten auf Märkte. Die ersten Hutfabriken entstanden ab 1835. Bis zu 34 Hersteller in Lindenberg fertigten pro Jahr acht Millionen Strohhüte. Anfang des 20. Jahrhunderts galt Lindenberg als „Klein-Paris“ der Hutmode. Heute existiert nur mehr eine namhafte Hutfabrik am Ort: Mayser. Seit 2015 erzählt das Deutsche Hutmuseum Lindenberg von der stolzen Tradition der Hutmacherei.

deutsches-hutmuseum.de



... dass beim Zwiefachen der Takt ständig wechselt?

Der Zwiefache, eine bayerisch-böhmische Musikgattung, kann musiziert, getanzt und gesungen werden. Das Besondere ist der unregelmäßige Wechsel zwischen Dreivierteltakt (Walzer) und Zweivierteltakt (Dreher). Die älteste bayerische Schriftquelle, die den Zwiefachen erwähnt, stammt aus dem Jahr 1740. Seit 2016 ist der Zwiefache übrigens immaterielles Kulturerbe Bayerns.

... dass Gstanzl bayerischer Rap ist?

In nur vier Zeilen alles sagen und damit richtig dissen, äh, verspotten! Gstanzln sind kurze Spottgesänge, oft live und spontan gereimt. Beliebte sind sie in Oberbayern vor allem auf Hochzeiten. Aber auch in der Wirtschaft oder auf Volksfesten, also immer, wenn es ums Beisammensein geht, werden Gstanzl vorgetragen: Wer's kann, bringt dann meist alle zum Lachen. Das Gstanzl steht dabei meist im Dreivierteltakt.

... dass in Franken die weltweit erste Druckmaschinenfabrik entstand?

Am 29. November 1814 wurde erstmals eine Zeitung auf einer Zylinder-Druckmaschine mit Dampfmaschinenkraft gedruckt: die Londoner „Times“ mit einer Maschine von Friedrich Koenig und Andreas Bauer. Ein Meilenstein in der Geschichte des Drucks! Ihre Stundenleistung von 1.100 bedruckten Bogen gegenüber 240 Bogen mit den Handpressen. Die Technik, Papier als Einzelbogen oder Bahn von der Rolle über einen drehenden Zylinder zu führen und mittels einer mechanisch eingefärbten Druckform zu bedrucken, ist bis heute im Einsatz. 1817 gründeten die beiden Pioniere im Kloster Oberzell bei Würzburg die Schnellpressenfabrik Koenig & Bauer: die weltweit erste Druckmaschinenfabrik.

... warum jeder den Ingolstädter Parade-marsch kennt, aber nicht seinen Namen?

Noch bevor man den bayerischen Ministerpräsidenten sieht, kann man ihn meist schon hören. Genauer: den Bayerischen Defilermarsch, quasi seine Erkennungsmelodie. Der Armeemarsch wurde 1850 vom Musiker Adolf Scherzer in Ingolstadt komponiert und war dem Königlich Bayerischen 7. Infanterie-Regiment „Carl v. Pappenheim“ gewidmet. Erst hieß er „Avancier-Marsch“, dann Ingolstädter Parademarsch. Besonders in den Kriegen gegen Preußen und Frankreich wurde der Marsch populär. König Ludwig II. soll ihn zum Bayerischen Avancier- und Defilermarsch ernannt haben.



Zahlen, bitte!

In welchem Abstand findet der Schäfflertanz in München statt?

- ① jährlich
- ② alle 3 Jahre
- ③ alle 7 Jahre

Auflösung: alle 7 Jahre

Bio-Weingut Lange Schloss Saaleck
Wurde 1298 erstmals urkundlich erwähnt und
zählt zu den ältesten Weingütern in Franken



Für Weinschmecker

Text: Wolfgang Hubert Fotos: Frank Heuer



Fränkisches Weinland Durch die Weinberge von Ramsthal lässt es sich auch fein wandern

Besuch bei einigen herausragenden Weingütern und Genusshandwerkern in und um Hammelburg.

*Jeder Betrieb hat seine Eigenheiten, das macht diese
Region spannend und abwechslungsreich*

Mit Geld ist es wie mit dem Alter. Manche sprechen nicht gern darüber, manche hadern damit. Beides trifft auf Hammelburg nicht zu. Die fränkische Stadt an der Saale mit ihren rund 11.000 Einwohnern ist stolz auf ihr Alter und geht damit offensiv um. Schließlich ist sie die älteste Weinstadt in Franken. Ein Schriftstück belegt, dass im Jahr 777 Karl der Große einige Weinberge rund um den Ort

dem Kloster Fulda schenkte. Ob damals die Mönche den Wert des Präsensts schon erkannten, weiß man nicht, aber vier Jahrhunderte später erbauten die Fuldaer Äbte in Hammelburg das hoch über dem Ort gelegene Schloss Saaleck mit stattlichem Weinkeller und einem Wehrturm, von dessen Plattform aus man einen herrlichen Rundblick ins Saaletal genießen kann.

*„Wir nennen
sie ‚Die Burg
und Er‘,
sprich: die
Burgunder“,
lacht Ulrike.
„Das bleibt
besser haften
als Burgunder-
cuvée“*

Ulrike Lange
Bio-Winzerin

Das macht man am besten mit einem Glas Wein von Bio-Winzerin Ulrike Lange. Sie erwarb mit ihrem Mann Thomas 2011 das damals städtische Weingut Schloss Saaleck. Die erste Überraschung? Es ist kein Silvaner, sondern eine Cuvée aus Weiß- und Grauburgunder. „Wir nennen sie ‚Die Burg und Er‘, sprich: die Burgunder“, lacht Ulrike. „Das bleibt besser haften als Burgundercuvée.“

Später serviert sie dann in ihrer Vinothek im historischen Rathaus mit schönem Kreuzgewölbe direkt am Marktplatz noch ein Glas Steinreich Domina. Dieser Rotwein reifte sieben Jahre lang im 300 Liter fassenden Eichenholzfass. Die Trauben stammen von der Toplage Saalecker Schlossberg, die mit einer denkmalgeschützten Bruchsteinmauer aus dem frühen 18. Jahrhundert umgeben ist. Apropos Alter: Langes Weingut wurde erstmals 1298 urkundlich erwähnt.

Geheimnisvolle Figuren

Ulrike wartet gerne mit ungewöhnlichen Weinnamen auf. So nennt sie ihren alkoholfreien Secco Libertas. „Sprich: Lieber das! Quasi die Alternative zu Wasser oder Wein.“ Mit dieser Flasche ausgerüstet besuchen wir die bekanntesten Schwarzbauten von Hammelburg: geheimnisvolle Figuren auf dem Hammelberg.

Auf dem Aussichtsplattform steht seit Ostern 2000 eine lebensgroße, zentnerschwere Frauenfigur direkt an der Bergkante. Niemand weiß, wer sie dort aufgestellt hat. Ein Jahr später kamen sozusagen bei Nacht und Nebel noch drei Skulpturen einige Meter weiter hinzu. Und noch heute rätselt man, wie es überhaupt möglich war, an diesen Plätzen solch massive Figuren aufzustellen. Waren es vielleicht wagemutige Hubschrauberpiloten des nahe gelegenen Bundeswehrstandortes?



„Zur Herkunft der Figuren wissen wir auch nichts“, meint Antonia, die Tochter des Seniorchefs Thomas Müller und Hotelleiterin von „Müller! Das Weingut und Weinhotel“ am Marktplatz. Dort kann man sich in der geschmackvoll eingerichteten Weinwirtschaft oder im Garten mit Spezialitäten auf der Basis von regionalen Produkten von der Tafelspitzsülze über Forellenfilet und Ochsensbacken bis zum Hammel-Burger verwöhnen lassen.

Selbstverständlich auch mit den Müller'schen Bio-Weinen, etwa der Läufer-Linie, halbtrockene Cuvées in allen drei Farben. „Der Name ist Programm“, verrät Winzer Florian Müller. „Hier bleibt es oft nicht bei einem Glas. Läufer eben.“ Im Weingut, der Weintenne nur einen Spaziergang vom Hotel entfernt, wartet eine idyllische Oase, umgeben von Streuobstwiesen. Dort entspannt man im Saal mit lichtdurchflutetem Ambiente und Dachbegrünung oder auf der großzügigen Terrasse bei Silvaner, Riesling, Sauvignon Blanc und Burgundern von der Toplage Hammelburger Heroldsberg.



2

Hammelburger Kultbrot und Saurierfährten

Als Nächstes lohnt sich ein Abstecher in die Bäckerei Schwab, unweit vom Marktplatz. Besitzer Marc Scheller setzt die Tradition der Dätscher, einer Hammelburger Spezialität, fort.

Das dreieckige Gebäck aus traditionellem Roggenbrotteig, bestreut mit Salz und Kümmel, wird gern zum Wein serviert. Meistens wird es belegt angeboten, mit Schinken oder Gerupftem, wie der Obazda auf Fränkisch heißt. Oder mit Käse vom Bauernhof Rau in Hammelburg. Dort bietet Karin Rau seit 2009 ihre Spezialitäten an. „Meine Sorten sind ganz unterschiedlich“, so Karin, „so wie ich es mir gerade vorstelle.“ Die Resultate wie der fränkische Gouda mit italienischer Gewürzmischung sind überzeugend. Ebenso wie Marcs Torten oder sein Saalecker Turmbrot, das den Wehrturm in Miniatur widerspiegeln soll und prima zu einem Silvaner passt.

- 1
Schloss Saaleck
Die ältesten Teile der Anlage stammen aus dem 12. Jahrhundert
- 2
Regionale Spezialitäten ...
... und Bio-Wein gibt es im Restaurant des Hotels „Müller! Das Weingut und Weinhotel“
- 3
Dreieckige Dätscher
Hammelburger Brotspezialität aus Roggen, die oft zu Wein serviert wird





1

„Erste Versuchung“ auf uns, eine jung abgefüllte Weinlinie des Weinguts Baldauf. Die heutigen Chefs Gerald und Ralf Baldauf haben den Betrieb in nur 14 Jahren von 18 auf 48 Hektar erweitert und bewirtschaften somit das größte Weingut im Saalestück. Ihre Spezialität und die des Önologen Volker Pfaff sind Silvaner in sämtlichen Varianten, wobei die Linie Clees das Aushängeschild ist. Daneben spielen Müller-Thurgau und Burgunder eine wichtige Rolle. Ein guter Durstlöscher sind die Weinschorlen des Hauses, die mit Rhöner Sprudel gemischt sind.

Danach wartet im „Haus der Lebenskunst“ der Gästeführer und Holzkünstler Bernhard Gößmann-Schmitt. Er begleitet uns auf dem Ramsthaler Kunstweg mit einigen Skulpturen und auf dem poetischen Waldwanderweg. Gedichte aus der Vergangenheit und der Gegenwart säumen den Weg bis zum terroir f.

Auf der Aussichtsplattform widmen sich die markanten roten Stelen der Geschichte der regionalen Rebsorten. Dazu gibt es noch eine kleine Anlage mit zehn alten Rebsorten, bekannt als Gemischter Satz oder Alter Satz. Bis etwa um 1900 wurden auf fränkischen Weinbergen etwa zehn

Das alles lässt sich beim idyllischen Rastplatz auf der Museumsinsel genießen. Zuvor ist ein Besuch des Museums Herrenmühle angesagt. Die Ausstellung im Inneren befasst sich mit der Tradition des Weinbaus und mit dem Thema Wein und Brot.

Derart gestärkt geht es nach Euerdorf, zuerst ins Museum Terra Triassica. Dort informiert der Wissenschaftler und Buchautor Michael Henz über die erstaunlich große Anzahl und Vielfalt fossiler Funde aus jener Epoche. Anschließend geht es weiter zum Geotop Saurierfährten: Nirgends sonst in Bayern sind Saurierspuren am Fundort so großflächig zu sehen. Gut, es sind keine gigantischen Abdrücke des T-Rex, aber faszinierend, welche großen und kleinen Tiere früher im Saalestück gelebt haben.

Für eine Kaffeepause bietet sich der Abstecher zum Hotel und Restaurant „Ullrich“ in Elfershausen an: schöne Innenräume, eine angenehme Atmosphäre und eine großzügig angelegte Terrasse.

Ein weiterer Traumplatz liegt nicht weit. Die Kneipp-Anlage Elfershausen bietet ein schön gestaltetes Wasserbecken und einen traumhaften Blick auf die im 12. Jahrhundert

erbaute mächtige Trimbung am anderen Saale-Ufer. Die teilrenovierte romantische Ruine wird an manchen Tagen bewirtschaftet und eröffnet herrliche Blicke ins Saaleetal.

Entdeckungen in Ramsthal

Die nächste Station ist Ramsthal, eine Gemeinde im nördlichsten Weingebiet Frankens. Hier wartet die



2

verschiedene Rebsorten durcheinander gepflanzt. Mit der Sortenvielfalt hat man früher versucht, mögliche Witterungsunbilden auszugleichen.

Zeit für eine Pause. Die verbringen wir in „Majas Coffee“, benannt nach Maja, der Hündin der Gründer Selina Schimmel und Sebastian Wieber. Dass aus den beiden Wirtschafts- und Informatikstudenten einmal Kaffeeröster und Cafébesitzer wurden, war reiner Zufall. „In der Corona-Anfangszeit hatten wir Langeweile“, klärt Selina auf. „Deshalb begannen wir nach Online-Schulungen mit Röstkaffee zu experimentieren und haben zuerst unsere Küche und dann eine Garage in eine kleine Rösterei verwandelt.“ Mittlerweile führen sie mehr als zehn Kaffeesorten, beliefern Hotels und Restaurants und versenden ihre Spezialitäten an Büros auch in umweltfreundlichen Mehrweggefäßen.

Ungewöhnlicher Weinberg

Ebenfalls in Ramsthal bauen Lorenz Neder und seine Frau Anja Weine an, vorwiegend Silvaner, Burgunder und Riesling. Ein Hobby von Lorenz ist neben maischevergorenen Weißweinen der Ausbau in Barriques. So reifte seine Silvaner Reserve vier Jahre im fränkischen Eichenholzfass.

Zwei der zwölf Hektar Rebfläche stechen auf Anhieb aus den Weinbergen der Umgebung heraus. „Wir haben auf dem Hang mit 60 Prozent Steigung im Jahr 2021 Querterrassen angelegt“, erläutert Lorenz. So wurde die Bodenerosion deutlich verringert und die Regenaufnahme verbessert, sogar bei Starkregen. Allerdings stehen dort nur halb so viele Rebstöcke wie zuvor. „Das kommt der Natur zugute und passt zum Ethos-Thema“, meint Anja.

Sie sind mit etwa einem Dutzend weiterer Betriebe, darunter auch „Müller! Das Weingut“, Mitglieder der 2015 gegründeten Vereinigung Ethos. Die Gruppe hat sich zum Ziel gesetzt, die fränkische Weinkulturlandschaft und insbesondere die Steillagen zu erhalten, umwelt- und ressourcenschonenden Weinbau zu

betreiben, Biodiversität zu fördern und gesellschaftliche und soziale Verpflichtungen zu übernehmen.

Zurück in Hammelburg, wo wir nach einer weiteren Übernachtung den 17 Meter hohen Baderturm besteigen, einen der drei noch erhaltenen Türme der alten Stadtmauer mit tollem Rundumblick über die Altstadt. Danach nehmen wir bei Schwab als Wegzehrung noch einen Beutel Wein-Knabbergebäck auf Butterhörnchenteigbasis mit und einen Dätscher in Form des fränkischen Bocksbeutels.

Auf der Rückfahrt dann noch ein letzter Stopp. In der kleinen Gemeinde Aura an der Saale besuchen wir den idyllischen Bio-Hof Brand. Roland und seine Frau Agnieszka bieten neben drei stilvollen Ferienwohnungen einen Leasing-Kauf von ihren ganzjährig frei lebenden rotbunten Husu-

mer Schweinen an. Wem ein ganzes Schwein zu viel ist, der beschränkt sich auf die Fleisch- und Wurstprodukte im Hofladen. Oder wählt die feinen Freiland-Eier verschiedener Hühnerrassen.

Am Nebentisch hören wir ein Gespräch mit. Die jungen Menschen schwärmen von ihrer Paddeltour auf der Saale: Sie waren einen Tag lang auf den 19 Kilometern zwischen Aura und Hammelburg unterwegs. Fotograf Frank Heuer, leidenschaftlicher Wassersportler, sieht mich an. Ich glaube, er hat eine Idee ...



1

Weingut Baldauf

Weinmacher und Önologe Volker Pfaff kümmert sich nicht nur um die Silvaner-Linie Clees

2

Burgschoppen auf der Trimbung

Findet von Mai bis September jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat statt

3

Anja und Lorenz Neder

Gehören zur Winzervereinigung Ethos. Lorenz' Silvaner reift vier Jahre im Eichenholzfass

frankentourismus.de

frankens-saalestueck.de

erlebe.bayern/genuss



Vorschau

Schöne Aussichten!



Die Ausgabe 1.2026 von „Bayern. Das Magazin“ widmet ihr Titelthema dem Wintergenuss zwischen Fichtelgebirge, Bayerischem Wald und Alpen und erscheint am **15. Januar**. Neben Reportagen und nützlichen Listicles rund um den Wintersport auch mit Familie werfen wir schon einen freudigen Blick Richtung Frühjahr. Mit einer außergewöhnlichen Genusswanderung durch die Allgäuer Berge, einer Paddeltour auf der Fränkischen Saale, einer Radritter-Tour von Passau nach Burghausen und dem Porträt eines Volksmusikers vom Tegernsee, der den Sommer mit seiner Familie auf einer Alm ohne Strom und Wasser verbringt. So fängt das neue Jahr gut an.

***Am besten gleich das kostenlose Abo sichern
und keine Ausgabe verpassen: [erlebe.bayern/abo](https://www.erlebe.bayern/abo)***

Resilienz statt Vorweihnachtsstress

Die Natur zieht sich im Winter zurück, um Kraft zu sammeln. Wer es ihr gleichtut, stärkt Körper, Geist und die innere Widerstandskraft gegen Stress.

Doch gerade in der Vorweihnachtszeit bestimmen oft Hektik und volle To-do-Listen den Alltag. Statt Ruhe und Besinnlichkeit überwiegt Anspannung. Umso wichtiger ist es dann, innezuhalten und die eigene Resilienz zu fördern – die Fähigkeit, Belastungen gelassener zu begegnen. Einen idealen Rahmen dafür bieten Bayerns Heilbäder und Kurorte, wo natürliche, längst medizinisch anerkannte Heilmittel dabei helfen, ganzheitlich zur Ruhe zu kommen.

Gestärkt durch den Winter

Ob Moor, Sole, Heilwasser, Heilklima oder Wald – die natürlichen Heilmittel Bayerns stärken nicht nur die Gesundheit, sondern auch die mentale Widerstandskraft. Wohltuende Mooranwendungen lindern Schmerzen und Spannungen und helfen, Stress loszulassen. Solebäder schenken das Gefühl von Schwerelosigkeit und beruhigen somit Körper wie Geist. Heilwasser hingegen, reich an wertvollen Mineralien, wirkt ausgleichend und wärmend. Und nicht zuletzt fördert das Heilklima der Alpen klare Gedanken und freie Atmung, während die zertifizierten Heilwälder die Stresshormone und den Blutdruck nachweislich senken – am besten bei einem stillen Winterspaziergang.

Eine Investition in die Lebensqualität

Unterstützt werden diese Heilschätze durch erfahrene Gesundheitsfachkräfte, die individuell begleiten. Wer sich jetzt eine bewusste Pause gönnt, gewinnt weit mehr als Erholung: nämlich

Resilienz, neue Energie und nachhaltig gestärkte Gesundheit. Mehr Infos zu Bayerns Winter-Auszeiten: gesundebayern.de/fit-durch-den-winter

Bad Füssing: Wintermärchen für Körper und Seele

Die Heilkraft des Thermalwassers, die niederbayerische Gastfreundschaft, die belebende Kraft des Winterwaldes, das Schöpfen neuer Energie in einzigartiger Umgebung: Bad Füssing, Europas beliebtestes Gesundheitsreiseziel, ermöglicht Gästen eine unvergessliche Winter-Wohlfühlzeit.

Das „Geheimnis“ der Beliebtheit des Heilbades an der bayerisch-österreichischen Grenze ist die besondere Heilwirkung des aus rund 1.000 Meter Tiefe sprudelnden, 56 Grad heißen Thermalwassers. In drei Thermen mit insgesamt 12.000 Quadratmeter Wasserfläche begeistert es jedes Jahr über zwei Millionen Urlaubsgäste aus ganz Deutschland und den Nachbarländern. Eine Vielzahl von Studien bestätigt den heilenden Einfluss der Bad Füssinger Gesundheitsquellen auf Gelenke und Rücken. So tankt man neue Kraft und Lebensfreude und stärkt gerade in den Wintermonaten das Immunsystem und die Resilienz.

Wellness vom Feinsten

Mit seinen vielseitigen „Wellness-Inseln“ ist Bad Füssing auch ein glanzvoller Stern am deutschen Wellness-Himmel. Die Thermenhotels und Gastgeber mit Heilwasser im Hause überraschen ihre Gäste mit eigenen, großzügigen Day-Spas, Sauna- und Wellnessbereichen.

Bereit für eine erholsame Naturauszeit?

Neben dem Heilwasser bietet Bad Füssing weitere Kraftquellen in der Natur. Der Kurpark sowie der zertifizierte Kur- & Heilwald laden in den Wintermonaten zum bewussten Durchatmen, Innehalten und Kräftesammeln ein. Schritt für Schritt entfaltet die Natur dabei ihre heilsame Wirkung auf Körper, Geist und Seele – als Ergänzung zur wohltuenden Wärme der Thermen.

Kultur, Events und Winterzauber in Bad Füssing

Nach einem aktiven Tag bietet Bad Füssing Genuss, Kultur und Unterhaltung auf höchstem Niveau.

Tipp für die Vorweihnachtszeit:

An den beiden letzten November-Wochenenden (20. bis 23.11. und 27. bis 30.11.) verwandelt sich der Kurort beim **Bad Füssinger Winterzauber** in ein adventliches Wunderland.

badfuessing.de





Melanie, die Heuschreckenflüsterin

Die promovierte Biologin und passionierte Insektenexpertin begeistert als Rangerin Besucher des Naturparks Fränkische Schweiz. Schon als Kind von Tierdokumentationen fasziniert, hat sie ihre Leidenschaft zum Beruf gemacht. Sie teilt ihr einzigartiges Wissen bei Heuschrecken-Exkursionen, Höhlen-Wanderungen und Hecken-Führungen. Mit Kescher und Becherlupe ausgerüstet, vermittelt sie Jung und Alt die Faszination von Hunderten Heuschreckenarten. Und ihr persönlicher Liebling? Die Kleine Goldschrecke.



Das digitale Bayern-Reisemagazin

Über 270 Reportagen und 135 Listicles für Familien, Genießer, Naturliebhaber, Wanderer, Biker und Kulturfreunde

-  [instagram.com/bayern](https://www.instagram.com/bayern)
-  [pinterest.com/bayerntourismus](https://www.pinterest.com/bayerntourismus)
-  [youtube.com/bayerntourismus](https://www.youtube.com/bayerntourismus)
-  [facebook.de/dein.Bayern](https://www.facebook.de/dein.Bayern)