

ERLEBEN & GENIESSEN

WANDERN

GESUNDHEIT & WELLNESS



**MIT
SONDERTEIL:
BAYERISCHER WALD
GOLF- &
THERMENLAND**

DIE NATUR GENIESSEN

Aktiv- und Abenteuerurlaub, Wandern & Biken
Natur hautnah erleben, Wellness & Beauty

BAD REICHENHALL

ZWISCHEN BERG, SEE UND ALPENSTADT

Fotos: © Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing

Ob historisches Industriedenkmal, ein preisgekröntes Kaufhaus mit Berlin-Feeling, Baden im Grün des einzigen Bergkurwaldes in Deutschland oder gesunde Genussmomente beim Wandern, Shopping und Gradieren. Die Alpenstadt Bad Reichenhall bietet neben Wellness nicht nur Salz und die älteste Seilbahn der Welt.

GENUSSVOLLE TIPPS FÜR DEINEN URLAUB IN BAD REICHENHALL

Schon König Maximilian II von Bayern liebte es. Umgeben von eindrucksvoller Bergkulisse, geadelt mit einem königlichen Kurgarten am Fuße der ältesten Seilbahn der Welt. Die bayrische Alpenstadt ist eine angenehm gelungene Mischung aus historischem

BAD REICHENHALL

ALPENSTADT BAD REICHENHALL – GLÜCKSMOMENTE AUF EINER GENUSSREISE

Doch der Reihe nach, denn ich nehme euch mit auf eine Genussreise an den südöstlichen Zipfel Bayerns, direkt vor die Tore der Mozartstadt Salzburg. Ein harmonisches Freundinnen-Wochenende steht an und was eignet sich da besser als Wandern, Wellness und jede Menge Ausflugsziele in der Region.

Historisch betrachtet hat die Alpenstadt einiges zu bieten. Ihre über 4.000 Jahre alte Siedlungsgeschichte war schon immer eng mit der Gewinnung von Salz und Sole verbunden, was schon früh zu Reichtum und Wohlstand der Stadt führte. Über 50 % Marktanteile hat Bad Reichenhaller Alpensalz heute in Deutschland und die gelbe Dose steht wahrscheinlich in fast jeder Küche.

Die gesunde Wirkung des weißen Goldes brachte dem Kurort Mitte des 19. Jahrhunderts den Titel Bad ein. 1899 wurde der Ort zum Königlich Bayerischen Staatsbad erhoben. Seither ist Bad Reichenhall eines von fünf Bayerischen Staatsbädern – die vier anderen befinden sich in Franken. Doch nicht nur die berühmte Alpensole, die man im Gradierwerk ebenso wie in der Rupertus Therme genießen kann, machen die Stadt zu einem idealen Ort von Kurzurlaub bis Kur.



Blick auf **Bad Reichenhall**
von der
Predigstuhlbahn

Flair, magischer Natur, kombiniert mit einer Portion modernem Ambiente. Bad Reichenhall ist ein Ort zum Erleben, genießen und einfach mal aktiv die Seele baumeln zu lassen. Tief hinab und hoch hinauf geht es bei einem Kurzurlaub. Von bunt bis grün, aktiv bis entspannt und alles garniert mit packenden Momenten für Auszeitgeniesser und Genussabenteurer.



Aus der Stadt
auf den Berg

BAD TÖLZ

5 GRÜNDE FÜR EINEN URLAUB IM TÖLZER LAND

**Auszeit, Genuss und Urlaub in Bad Tölz
an der Isar im Tölzer Land mitten im
Isarwinkel. Aufatmen, es geht in den
Urlaub – Sicher. Verlässlich planbar.
Natürlich nachhaltig.**



Es geht auf eine Reise in die Gesundheitsstadt Bad Tölz südlich von München im entspannenden Isartal. „Lebe jede Jahreszeit, wie sie kommt“, hat der amerikanische Schriftsteller Henry David Thoreau gesagt. Schon im 19. Jahrhundert plädierte er dafür, sich auf die Natur zurückzubesinnen,

frische Energie aus ihr zu schöpfen, aufzuatmen und ihren wahren Luxus zu spüren. Die Natur ist ein Rückzugsort und gleichzeitig ist sie unser genussvoller Luxus.

Von den Ereignissen unserer aktuellen Zeit konnte Thoreau nichts ahnen, doch was schon damals galt, ist heu-

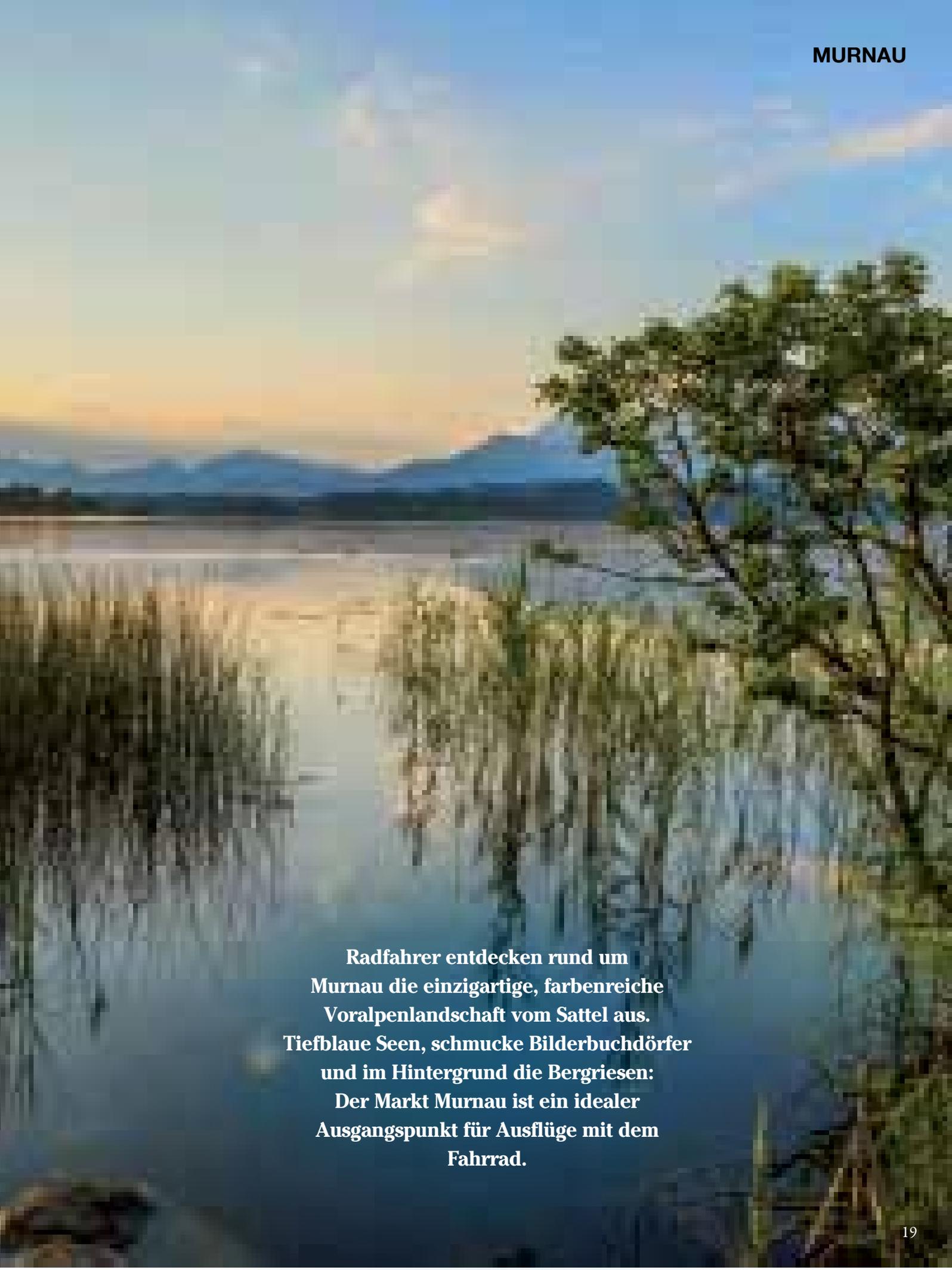
te wichtiger denn je. Naturerlebnisse sind der neue Luxus – unser Weg zu Zeit, Ruhe und vor allem Gesundheit. Dabei geht es sicher nicht um „höher, schneller, weiter“, sondern um Slow-travel-Momente, die gerne auch durch geführte Angebote ergänzt werden können. Ich denke hier an besondere Erlebnisse beim Waldbaden, Wanderungen auf heilklimatischen Pfaden oder lehrreiche Touren mit echten Kräuterexperten.

Aktivangebote an der frischen Luft, neue Erfahrungen und kreative Ideen fernab des Trubels sorgen für gesunde Ruhe, neue Balance und ein abwehrstarkes Immunsystem – Aufatmen und genussvollen Luxus in der Natur erleben. Bad Tölz bietet ganz persönliche Momente, um Deine Gesundheit zu stärken – eine Gesundheitsstadt mit historischen Wurzeln und sportlichen Ambitionen.

ENDLICH WIEDER URLAUB IM TÖLZER LAND

Genauer gesagt in und um Bad Tölz, der wohl bayerischsten Stadt Oberbayerns.





Radfahrer entdecken rund um Murnau die einzigartige, farbenreiche Voralpenlandschaft vom Sattel aus. Tiefblaue Seen, schmucke Bilderbuchdörfer und im Hintergrund die Bergriesen: Der Markt Murnau ist ein idealer Ausgangspunkt für Ausflüge mit dem Fahrrad.



**Kunstspaziergang
in Murnau**



Markt Murnau

Rund 70 Kilometer südlich von München im oberbayerischen Alpenvorland liegt die Marktgemeinde Murnau – ein Markt im oberbayerischen Landkreis Garmisch Partenkirchen mit 12.500 Einwohnern. Mit Staffelsee, Riegsee und dem Froschhauser See sowie dem artenreichen Murnauer Moos und den Ausläufern des Estergebirges im Hintergrund, trägt die Gegend zu Recht den Namen „Das Blaue Land“. Die Bezeichnung geht auf den Künstler Franz Marc zurück, der sich – ebenso wie Murnaus berühmtes Künstler-

paar Wassily Kandinsky und Gabriele Münter – von der facettenreichen Landschaft inspirieren ließ.

Ein 300 Kilometer umfassendes Radwegenetz steht Freizeitsportlern rund um Murnau zur Verfügung. Sie wählen zwischen leichten und schweren Strecken, ansprechenden Themenrouten und können sich bei kleinen Pannen auf praktische Servicestationen am Wegesrand verlassen.

Besonders geschmackvolle Akzente setzen unterwegs die Gasthäuser, Restaurants und Genuss-Manufakturen der Region.

DER MARKT MURNAU: HINTERM SEHNSUCHTSORT GEHT'S WEITER

Die Berge zum Greifen nah: Wer in Murnaus Zentrum am Obermarkt zwischen den bunten Bürgerhäusern steht, meint sich nur etwas strecken zu müssen, um mit der Fingerspitze den Gipfel der Hohen Kiste (1922 m) zu berühren. Doch der Berg mit dem klangvollen Namen ist trotz all seiner Strahlkraft am bayerisch-blauen Himmel noch rund 25 Kilometer entfernt, schürt aber wahrlich Begehlichkeiten, Ausflüge in die Natur



“
Schaffensort der
„Der Blauen Reiter“
 ”

zu unternehmen. Die Voralpenlandschaft mit ihrem besonderen Farbenspiel ließ auch Künstler wie Wassily Kandinsky und Gabriele Münter nicht mehr los, so dass sie den Markt für einige Jahre zu ihrem Lebens- und Schaffensort machten und hier die Künstlervereinigung „Der Blaue Reiter“ gründeten. Einblick in ihr Wirken und Wohnen geben das



Münter Haus

Schloßmuseum Murnau sowie das Münter Haus, in dem die beiden Expressionisten einige Zeit lebten. Auch für Emanuel von Seidl, einer der bedeutendsten Münchner Architekten der Prinzregentenzeit, war es

wohl Liebe auf den ersten Blick. Seine tiefe Verbundenheit zu Murnau liest man auch heute noch an den liebevoll und farbenfroh gestalteten Häuserfassaden, den sprudelnden Brunnen und Murnaus grüner Oase,

Pfaffenwinkel

**Ob persönliche Momente oder
Meilensteine der Geschichte:
Umgeben von der bayerischen
Bilderbuchlandschaft kann hier jeder
entspannt zu sich selbst finden.**



Mit dieser Gegend hat es jemand wirklich gut gemeint. Der Pfaffenwinkel, der sich zwischen dem Starnberger See im Nordosten, dem Lech im Westen und den Voralpen im Süden erstreckt, ist reich an Naturschätzen. Sanfte Hügellandschaften und tiefgrüne Wälder prägen das Bild, während im Hintergrund die Gipfel der Alpenkette in den Himmel ragen. Dazwischen glänzen spiegelnde Seen und sprudelnde Flüsse. Ein herrliches Fleckchen Erde. Das dachten sich auch die Diener Gottes, die hier Kirchen und Klöster errichteten und

somit der Region den Namen „Pfaffenwinkel“ gaben. Die Wieskirche, heute UNESCO Weltkulturerbe, ist wohl die berühmteste Vertreterin der insgesamt 159 Kirchen und Klöster. Wem der Sinn nach Kunst und Kultur steht, stattet den Museen der Region einen Besuch ab oder schließt sich geführten Themen-Touren an. Radfahrer und Wanderer freuen sich dagegen über ein breites Tourenangebot für jede Könnensstufe. Und für jeden Anlass: Denn im Pfaffenwinkel laden drei Pilgerschleifen zu mehrtägigen Auszeiten ein, bei denen man

nicht nur den Blick für das Wesentliche, sondern auch sein Herz öffnen kann.

WANDERN UND PILGERN DURCH DIE „HEILIGE LANDSCHAFT PFAFFENWINKEL“

Der Hohe Peißenberg ist mit seinen 988 Metern vielleicht kein Berggrieß, dennoch scheint er eine magische Wirkung zu haben und zieht seit jeher Ausflügler an. Kein Wunder bei der Aussicht: Bei klarem Wetter reicht der Blick von den Chiemgauer bis in die Allgäuer Alpen. Wer nicht mit dem



FICHTELGEBIRGE

WENN DIE NATUR GESUNDHEIT LIEFERT

Unterwegs auf den Spuren des
Wasserdoktors Pfarrer Sebastian Kneipp
durch das Gesunde Fichtelgebirge.
Auszeiten um sich selbst eine Erholung vom
Alltag zu bieten. Genuss für frische Energie
und besondere Augenblicke mit dem Blick
für die Schönheit der Natur.

Eisig ist das Wasser, als es sich bis
knapp unter den Knien um meine
Beine schließt. Mutig wate ich wie ein
Storch durch das kalte Nass, bevor

ich anschließend die Runde im taufri-
schen Gras wage.
Ganz im Zeichen des Wasserdoktors,
wie Pfarrer Sebastian Kneipp liebe-

voll genannt wird. Vor inzwischen
200 Jahren geboren, zeitweise belä-
chelt, zeigen seine frischen ganzheit-
lichen Naturheilverfahren noch im-
mer große Wirkung.

KNEIPP IST ERFRISCHEND AKTUELL AUCH IN DEN HEILBÄ- DERN UND KURORTEN

Geboren 1821 in Schwaben, machte
eine Tuberkulose-Erkrankung Se-
bastian Kneipp das Leben schwer.
Im Versuch, die Selbstheilungskräfte
des Körpers zu aktivieren, beschäftigt



Fotos: © ILE, Gesundes Fichtelgebirge e.V., Florian Trykowski

Fichtelgebirge:
Hier erwartet Sie
viel Natur.

sich der angehende Pfarrer mit Pflanzenheilkunde und der heilenden Wirkung des Wassers. Denn beides war bereits früher schon bekannt.

BAYERNS KLEINSTES HEILBAD – BAD ALEXANDERSBAD

Im fränkischen Bad Alexandersbad entdeckte man 1734 die Sickersreuther Heilquelle und gründete zeitnah 1838 die erste Kaltwasserheilanstalt Bayerns.

Heute befindet sich im Kurpark ein wunderschönes Naturkneipp-



Bischofsgrün
Blick auf
Ochsenkopf



Von Ayurveda bis „Speck weg“:



6 Hotel-Tipps für mehr als nur Wellness.

Einfach mal runterkommen, durchatmen und den Alltagsstress hinter sich lassen – genau das ist es, was man jetzt so dringend braucht.

Die gute Nachricht: Man muss nicht in die Ferne reisen, um seinen ganz persönlichen Wohlfühlort zu finden. Auch unweit der eigenen Haustür gibt es Hotels, die sich der tiefgreifenden Entspannung ihrer Gäste verschrieben haben. Neben Sauna, Pool und Massagen bieten die Gastgeber ein breites Spektrum an Naturheilverfahren an, die Geist und Körper in Einklang bringen, das Immunsystem stärken und den Weg zu einer gesünderen, achtsamen Lebensweise ganz leicht aufzeigen. Unterkünfte in Bayern, die sich für einen rundumgelungenen Wohlfühlurlaub lohnen, stellen wir Ihnen in Kooperation mit dem führenden Gesundheits- und Wellness-Reiseveranstalter Fit Reisen hier vor:

1 AUTHENTISCHES AYURVEDA IN BAD BOCKLET

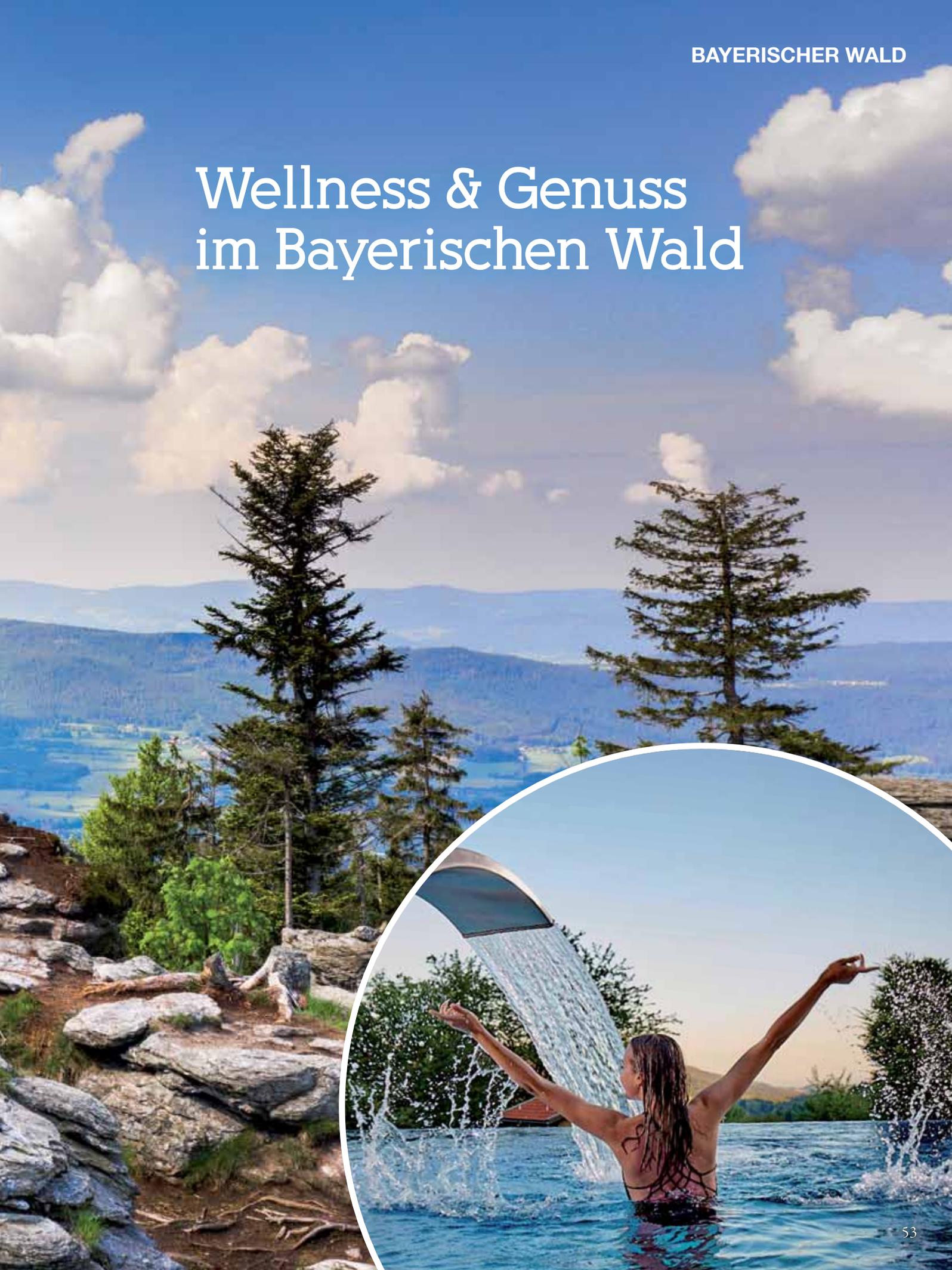
Die Lebensenergien wieder in Einklang bringen: Die traditionelle Heillehre Ayurveda hat ihren Ursprung in Indien und stützt sich auf die Säulen „Reinigung und Massagen“, „Ernährung“ sowie „Bewegung und Kräuterkunde“. Ziel einer Ayurvedakur ist es, Körper und Geist in Balance zu bringen und das Wohlbefinden intensiv zu fördern. Für ein so umfangreiches Gesundheitsprogramm muss man zum Glück nicht immer gleich weit reisen. Das Madukkakuzhy Ayurveda-Gesundheitszentrum im Kunzmann's Hotel | SPA (vier Sterne) in Bad Bocklet in der bayerischen Rhön ist einzigartig in Deutschland. Unter der Leitung vom indischen Ayurveda-Arzt Dr. Jobin Joy Madukkakuzhy praktizieren hier festangestellte, deutschsprachige Ayurveda-Spezialisten aus Kerala (Indien). Nach der Erstuntersuchung folgt ein individuell abgestimmtes Kurprogramm mit Öl-Massagen, Dampfbädern, Inhalationen, Kräutergüssen, Meditation und Yoga. Auch der Ernährungsplan ist auf die persönlichen Bedürfnisse jedes Gastes abgestimmt.



Erholung pur

Ein Meer aus sattgrünen Wäldern, Wiesen und mittendrin kleine Dörfer und Städtchen. Schier unberührte Natur sorgt für gemütliche Entschleunigung, ruhige Genussmomente und sportliche Entspannung.

Wellness & Genuss im Bayerischen Wald





**Aufstieg zum
Kaitersberg**



**Bohlenweg
beim Enzian**

Es ist die Mischung aus vielen Empfehlungen, die den Bayerischen Wald für jeden so einzigartig machen.

Sportler powern sich mit Laufschuhen und Mountainbike auf dem Arber, Geißkopf und den anderen Bayerwald-Berge aus. Kulturfans erkunden das Glasmuseum, das Zwieseler Waldmuseum oder schätzen die bunten Festivals, Theateraufführun-

gen oder Konzerte. Familien genießen den Abenteuerspielplatz Natur beim Geochaching oder erleben Luchs und Wolf im Freigelände im Nationalpark Bayerischer Wald.

OUTDOOR AT ITS BEST

Die Radfahrer, Gipfelstürmer, Wanderer und auch Wintersportler sind im Bayerischen Wald voll in ihrem

Element. Die Region bietet für jeden etwas. Anfänger wie Profis finden in der Ferienregion Nationalpark Bayerischer Wald auf Hunderten Kilometern von ausgeschilderten Rund- und Zielwegen eine abwechslungsreiche Wanderwelt für grenzenloses Wandererlebnis. Im landschaftlich eindrucksvollsten Teil des Bayerischen Waldes befindet sich der Nationalpark mit einmaligen Naturerlebnissen.

Im nördlichen Teil wird es anspruchsvoller. Besonders Bergsportler zieht es auf einem ambitionierten Netz an Wegen zu einzigartigen Naturwundern, wie etwa den 500 Jahre alten Baumriesen im Watzlik-Hain.

Naturbelassene Trails und Radwege auf ganz unterschiedlichen Höhenmetern lassen die Herzen von Mountainbikern höherschlagen, ob mit oder ohne E-Unterstützung – ein grenzenloses Vergnügen, denn viele der Rad- und Wandertouren passieren die nahe verlaufende Grenze nach Tschechien.



ERHOLUNG & WELLNESS

Kombiniert man Naturerlebnisse mit der Onlinewelt, dann findet man coole Konzepte der digitalen Wandernadel oder lässt sich per Pocketguide auf dem Bike führen. Kreative Ideen, die alle Naturliebhaber für die umliegenden Schönheiten sensibilisieren wollen.

GROSSE KANZEL: EIN RICHTIG BIERIGER BERG

Der Bayerische Wald zählt jede Menge 1.000er-Berge und Gipfel, die über dieser Höhenmeter-Linie liegen:



Die Mauther KANZEL BRÄU verdankt ihrem Namen dem Hausberg im Felswandergebiet.

Abzweigung Richtung Große Kanzel. Hier ist sogar ein bisschen alpine Kraxlerei zum Gipfelkreuz erforderlich. Durch wunderbaren Mischwald geht es fortan nur noch bergab bis

“ *Ein richtiger bieriger Berg* ”

zum Jagerstraßl zurück nach Mauth. Der herrliche Naturbadesee lockt zur Abkühlung. Oder soll es doch lieber gleich in den Biergarten des Gasthaus-Hotel***S

FUCHS gegenüber der Pfarrkirche St. Leopold gehen? Denn der Familienbetrieb hat seit 2020 eine kleine, öko-zertifizierte Hausbrauerei – und diese auf den Mauther Hausberg getauft: KANZEL BRÄU. Na dann: Prost!

www.fuchs-mauth.de

HAUPTSACHE NATUR

Wer glaubt, für echtes Abenteuer muss man einmal quer über den Erdball reisen, der irrt. Denn im Herzen von Deutschlands ältestem Nationalpark lässt sich einfach alles erleben, zum Beispiel wilde Abenteuer im vielleicht letzten Urwald Europas, Tier-



Die Große Kanzel (1.011 m) bietet grandiose Fern- und Ausblicke bis in die Alpen.

Populäre wie den Arber, Rachel und Lusen – und weniger überlaufene und unbekannte Geheimtipps wie die Große Kanzel (1011 m). Die perfekt beschilderte Rundtour (9 km/2:30 h) beginnt in der idyllischen Gemeinde Mauth-Finsterau am Parkplatz Jagerstraßl im Reschbachtal. Wir wandern Richtung Steinbachklause. Über die ehemalige Spur der Waldbahn geht es später den Steinbach entlang auf den Spuren der Holztrift. Wir folgen dem Weg „Eisvogel“ zum Seefilz bis zur



Bad Kissingen

BAYERNS STAATSBÄDER

**Flanieren. Dinieren.
Gesundheit spüren.
Kaiser & Könige
liebten Kuren. Die
Orte waren wohl
gewählt, denn bei ge-
nauerer Betrachtung
stelle ich schnell fest:
In den Bayerischen
Staatsbädern begann
alles mit Wasser und
Genuss.**

GESUNDHEITSURLAUB IN DEN BAYERISCHEN STAATSBÄDERN

Gleich vier der insgesamt fünf Bayerischen Staatsbäder verteilen sich geografisch betrachtet auf den fränkischen Raum. Das fünfte Staatsbad liegt mit Bad Reichenhall in Oberbayern. Historisch zu feudalistischen Zeiten gewachsen, als die Landesherren die gesunde Wirkung der Heilquellen erkannten und Kureinrichtungen bauen ließen. Noch heute bieten die prachtvollen Bauten und Parkanlagen den kulturellen Raum für Orchester, Theater und Veranstaltungen. Leo von Klenze oder Balthasar

Neumann wussten die Schönheit kombiniert mit Funktionalität schon damals gekonnt architektonisch umzusetzen. Die Tradition der Kur brachte es mit sich, dass rund um die Heilquellen ein neuer städtebaulicher Ortstyp entstand. Es wurde nobler. Lange Kolonnaden, Grand Hotels, Casinos und großzügige Parkanlagen entstanden. Da verwundert es nicht, dass Bad Kissingen als eine der „Great Spa Towns of Europe“ im Bündnis von insgesamt elf traditionsreichen europäischen Kurorten in den Kreis der UNESCO Weltkulturerbe aufgenommen wurde.

WAS IST EIN STAATSBAD?

Seit dem 19. Jahrhundert befinden sich die historischen Kurbetriebe im Besitz des Freistaats Bayern.

Was das Besondere an den Kurorten ist und woher sie ihre Heilmittel beziehen, ist glücklicherweise kein Staatsgeheimnis. Denn klar ist, in den staatlichen Bädern Bad Bocklet, Bad Brückenau, Bad Kissingen und Bad Steben geht es um die Gesundheit. So wird das Wissen um die natürlichen Heilmittel wie Wasser, Moor und Mineralien in unterschiedlichen Anwendungen in architektonisch interessanten Kureinrichtungen verabreicht. Attribute, die sofort ins Auge stechen, sind die prächtig historischen Bauten, beeindruckende Kurparks, Heilbäder

UNESCO-Welterbestätte und gilt als Gesundheitsstadt mit Tradition und Lebensqualität. Jedes Jahr im Sommer trifft sich hier im Kurgarten alles, was königlich Rang und Namen hat zum berühmten Rakoczy-Fest. Könige, Kaiser und Kanzler. Sie alle waren hier. Bereits seit 1830 war Bad Kissingen Treffpunkt für Europas Adel und Aristokratie. Und so treffen sich jedes Jahr aufs Neue historische Persönlichkeiten wie der Märchenkönig Ludwig II, Prinzregent Luitpold, Kaiserin Sisi und Auguste Victoria, Zar Alexander II von Russland, aber auch Komponisten wie Gioachino Rossini, Baumeister wie Balthasar Neumann, der Reichskanzler Otto Fürst von Bis-

Regentenbau, der angrenzende Arkadenbau und auch der bezaubernde Schmuckhof sucht seinesgleichen. Regelmäßig finden hier im Sommer fast familiäre Picknick-Veranstaltungen statt. Für mich ebenso ein Highlight wie die Wandelhalle mit ihrer drehbaren Konzertmuschel. Bei schönem Wetter spielt die Staatsbad Philharmonie Kissingen praktisch im Kurgarten.

UNESCO-WELTERBE – „GREAT SPA TOWNS OF EUROPE“

Sieben verschiedene Quellen verschaffen seit Jahrhunderten Linderung und werden als Trunk, im Bad, am Gradierwerk, in der KissSalis Therme und in den Kneippbecken eingesetzt. Bereits 1883 wurde das südöstlich des Naturparks Bayerische Rhön gelegene Kissingen zum „Bad“ erhoben. 2021, also 138 Jahre später, zählt Bad Kissingen als Teil der „Great Spa Towns of Europe“ zu den UNESCO-Welterbestätten. Es ist die magische Ruhe, der scheinbar zeitlose Zauber, der mich immer wieder an Bad Kissingen fasziniert.

„FRISCHEKUR“ FÜR ALLE SINNE

Während ich gemütlich durch den weiträumigen Luitpoldpark schlendere, fallen mir besonders die uralten Baumriesen auf. Sanft spenden sie der mediterranen Kneippanlage, dem Barfuß-Labyrinth und dem Klanggarten Schatten und laden zu Achtsamkeit ein. Der tägliche Heilwasserausschank in Europas größter aktiv genutzter Wandelhalle hat eine lange Tradition. Schon Kaiserin Sisi und Otto Fürst von Bismarck genossen die heilende und lindernde Wirkung der natürlichen Heilquellen. Heute schenken Brunnenfrauen Wasser aus vier Quellen mit unterschiedlichen Mineralstoffen und Spurenelementen aus, um die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und regulieren.

Ortstypisch für Bad Kissingen sind heiße Mooranwendungen, sieben Heilwasserquellen und Sole als Aerosol vernebelt im Gradierwerk.



und stilvolle Gartenanlagen, die noch heute glanzvollen Flair versprühen.

Durch die fränkischen Staatsbäder zu wandeln lässt mich immer ein bisschen träumen. Und wer weiß, vielleicht steht ja irgendwann eine Königliche Hoheit in purpurner Robe vor mir.

BAD KISSINGEN – ENTDECKE DIE ZEIT

So abwegig ist mein Gedanke nicht mal. Bad Kissingen ist Teil einer

mark und viele weitere berühmte Kurgäste, um durch die Stadt zu wandeln. Heute nicht viel anders als zu damaligen Zeiten.

Flanieren, wandeln und genießen lässt es sich auch heute inmitten von prachtvoller Architektur, blühenden Parks und zauberhaften Grünanlagen. An jeder Ecke lässt sich Geschichte atmen. Beindruckend für seine Akustik ist der Max-Littmann-Saal im



Fotos: © Diemar Dengel, Tobias Geber, Gert Kraubauer

Natürliches Anti-Aging in Bayern

Eine Wunderpille, die uns bis ins hohe Alter fit, schön und gesund bleiben lässt? Brauchen wir nicht! Denn die Natur hält eine Vielzahl effektiver Anti-Aging-Mittel bereit – darunter (Heil-)Wasser, Schroth oder Moor. Richtig angewendet, wie bei einem Gesundheitsurlaub in den bayerischen Heilbädern und Kurorten, werden sie zum sprichwörtlichen Jungbrunnen. Weitere Informationen unter www.gesundes-bayern.de

Kneipp- und Schrothkuren, Moor- oder Heilwasser-Anwendungen: Viele naturheilkundliche Verfahren und Heilmittel können den biologischen Alterungsprozess verlangsamen. Ihre vorbeugende und heilende Wirkung ist nicht nur durch jahrhundertelange Erfahrung belegt – sondern mittlerweile auch durch wissenschaftliche Studien.

DIE MÜLLABFUHR DER ZELLEN

Am besten untersucht ist in diesem Zusammenhang eine kalorienreduzierte Ernährung. Der Grund: Wird der Körper einige Zeit nicht mit Nahrung versorgt, aktiviert er die sogenannte „Autophagie“. Der Begriff bezeichnet eine Art zelluläre Müllabfuhr, die defekte oder alte Zellen auflöst – das hält den Körper jung. Der japanische Zellforscher Yoshinori Ohsumi wurde für die Entdeckung dieses Mechanismus

2016 mit dem Nobelpreis geehrt.

Um die Autophagie anzuregen, eignet sich eine eiweißarme, pflanzliche Ernährung, ein aktiver Lebensstil und längere Ruhephasen, in denen nicht gegessen wird – Stichwort (Intervall-) Fasten. Eine solche grundlegende Umstellung des Lebensstils gelingt am besten unter fachkundiger Anleitung, etwa während eines Gesundheitsurlaubs in den bayerischen Heilbädern und Kurorten.

MIT DER SCHROTHKUR ZU MEHR LEICHTIGKEIT

GESUNDES BAYERN-Expertin Monika Aigner empfiehlt besonders die Schrothkur. Zwei bis drei Wochen lang nehmen die Gäste dabei eine spezielle salz- und fettlose, eiweißarme Kost zu sich. Dadurch wird der Körper entsäuert und entgiftet. Das Naturheilverfahren



Bad Brückenau

gemeinsamen Essen in geselliger Runde sorgen dafür, dass die Gäste leicht Kontakte knüpfen. So kommt Leichtigkeit und Lebensfreude auf – viele beginnen hier sogar langjährige Freundschaften. Auch das hält jung!“, so Monika Aigner.

KÄLTE HÄLT KNACKIG

Doch die bayerische Natur hat weitere natürliche Anti-Aging-Mittel parat. In den elf bayerischen Kneipp-Kurorten etwa weiß man: Kneippen hält frisch! Besonders die Hydrotherapie mit ihren Kältereizen stärkt das Herzkreislauf- und das Immunsystem, hilft gegen Rückenschmerzen und Rheuma und bringt die grauen Zellen in Schwung. Kalte Güsse, Wassertreten, Wickel oder Packungen beugen insbesondere Erkrankungen des Herzkreislauf-Systems vor – und die sind in Deutschland die häufigste Todesursache. Doch auch weitere typische Alterserscheinungen wie Durchblutungsstörungen, Gelenksbeschwerden, Gedächtnisschwäche oder Erschöpfungszustände lassen bei regelmäßigem Kneippen nach. „Gegen Alterserscheinungen ist Kneipp das Beste, was es gibt“, weiß die GESUNDES-BAYERN-Expertin

Ines Wurm-Fenkl aus ihrer langjährigen Kneipp-Erfahrung. „Bei einer Kneippkur stellt sich der komplette Körper um. Der Blutdruck sinkt, so dass viele Gäste deutlich weniger Medikamente brauchen. Die Energie kehrt zurück, Schmerzen lassen nach. Dafür stellen sich Entspannung und Gelassenheit ein.“

STRALENDE HAUT DANK MOOR UND HEILWASSER

Und wie steht's um die Schönheit? Krähenfüße und Fältchen zeigen an, dass die Zeit nicht spurlos an uns vorübergeht. Rückgängig machen lässt sich dies leider nicht – aber abmildern und verzögern. Heilwasser hilft hier gleich doppelt: in Form von Bädern und Trinkkuren in den 23 bayerischen Heilbädern und Kurorten, in denen das Naturheilmittel aus der Tiefe der Erde sprudelt. Durch seinen hohen Mineralgehalt versorgt Heilwasser die Zellen mit lebenswichtigen Baustoffen wie Calcium, Sulfat und Magnesium. Die Haut wirkt wie aufgepolstert, strahlt rosig und frisch. Wer seiner Haut darüber hinaus etwas Gutes tun möchte, setzt auf Moor. Die darin enthaltenen Huminsäuren und

setzt auf natürliche Wechselreize: Ernährung und Nahrungsverzicht, Trinken und Nichttrinken, Wärme und Kälte, Bewegung und Ruhe. „Die Schrothkur ist prädestiniert für das Anti-Aging. Besonders das Fasten und die Schrothpackungen regt die Hormonproduktion an und pushen den Stoffwechsel. Nach einer Schrothkur sind unsere Gäste schlanker, die Haut ist samtig-weich und Bewegung fällt leichter“, hat die Diplom-Ökotrophologin und Inhaberin des Hotels Kronenhof in Oberstaufen beobachtet. An den Trinktagen erlaubt die Schrothkur auch kleine Mengen Wein. Dieser enthält eine weitere Wunderwaffe gegen typische Alterserscheinungen: Reservatrol. Der Pflanzenstoff aus der Haut roter Trauben kann dem Körper eine beschränkte Kalorienzufuhr vorgaukeln – und hat einen weiteren, nicht zu unterschätzenden Effekt: „Die kleinen Mengen Wein und die



Schrothkur in Oberstaufen



Königlich Segeln,

Fotos: © gwf Starnberg GmbH, Kunz

Starnberger See
Panorama

PER ALBATROS ÜBER DEN AMMERSEE

Majestätisch segelt die „Albatros“ über den funkelnden Ammersee. Die 16 Meter lange Yacht ist das Flaggschiff der ältesten Binnensegelschule Deutschlands. Nahezu fürstlich fühlen sich auch die Insassen an Bord und liegen damit schon ganz richtig, segelte der stattliche Zweimaster doch

einst unter königlicher Flagge. Ein Segeltörn vor sommerlichem Bergpanorama mit der Ammersee-Segelschule Dießen ist wohl die märchenhafteste Art, um die so unterschiedlichen Wasserwelten der Region „Starnberg-Ammersee“ zu erleben. Zwischen München und den Alpen gelegen laden gleich fünf Seen zum Abtauchen aus dem Alltag ein.

FOCK UND KLÜVER. FALLEN UND SCHOTEN. LUV UND LEE.

Was anfangs wie unverständliches Seemannslatein klingt, ergibt im Laufe des Segeltörns auf dem Flaggschiff der Dießener Ammersee-Segelschule mehr und mehr Sinn. Jedenfalls zieht die Laienmannschaft unter dem geduldigen Kommando ihres Skippers Niki Marx irgendwann an

luftig Surfen und früh auf Fischfang gehen

Die Wasserwelten von Starnberger See und Ammersee lassen sich auf vielfältige Weise erobern.

den richtigen Seilen, lässt die Segel fast schon lässig umschwenken und duckt sich im rechten Moment, um beim Wenden und Halsen nicht vom Baum erwischt zu werden. Der Blick in die Berge, ein Gläschen Sekt und das kleine Motorboot, das die „Albatros“ wie ein Papparazzi-Schiffchen umkreist, damit es vom abendlichen Törn später auch schöne Bilder gibt:



Albatros:
Das besondere Segelerlebnis

Geh 7: Sieben Tage, sieben Gipfel

Sieben anspruchsvolle Gipfelziele von den Ammergauer Alpen über das Ester- und Wettersteingebirge bis ins Karwendel. Zu einem echten Geh 7 Gipfel inspiriert die Region rund um Deutschlands höchsten Berg, die Zugspitze.

Für ambitionierte Wanderer ideal, um in nur einer Urlaubswoche maximales Gipfelglück zu erleben. Während die Teilnehmer des Staatstreffen G7 die faszinierende Bergkulisse nur aus der Ferne bestaunen konnten, haben Urlaubsgäste die Chance die Gipfel hautnah zu erleben und in die Landschaft einzutauchen.

GEH 7 GIPFEL

Sieben Tage Urlaub und jeden Tag einen neuen Gipfel erkunden – wer das möchte, sollte sein Basislager in

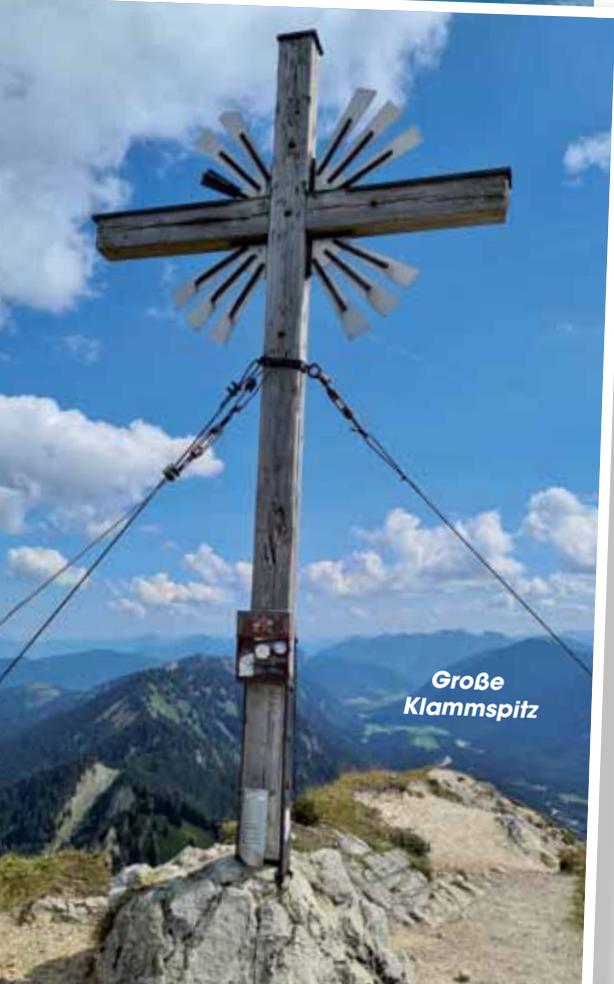
der Zugspitz Region aufschlagen: Ob Campingplatz, Ferienwohnung, Urlaub auf dem Bauernhof oder im Hotel – von jeder Unterkunft sind die ausgewählten Gipfel leicht und mit dem Öffentlichen Nahverkehr zu erreichen.

Die einzelnen Tagestouren führen Wanderer auf besondere Gipfel, die teils unbekannt und daher wenig frequentiert sind. Jede Tour punktet mit individuellen Highlights. Verbindendes Element aller sieben Touren sind die gut markierten

Wanderwege, die alle durch die landschaftlich reizvollsten Ecken der Zugspitz Region führen. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Kondition sind bei allen sieben Bergtouren erforderlich. Alle Routen sind im Detail beschrieben zudem stellen Bergprofis alle relevanten Infos und Sicherheitshinweise sowie An- und Abreise-Tipps bequem zum Download bereit, damit einem sicheren Bergabenteuer nichts im Weg steht. ■



Weg Richtung
Signalkopf



**Große
Klammspitz**

DIE SIEBEN WANDER-TAGESTOUREN IM ÜBERBLICK

1 Die Bergtour Signalkopf (1.895 m) bei Krün ist ideal, um die massiven Gebirgszüge und die idyllische Tallandschaft der Alpenwelt Karwendel zu bestaunen.

2 Wanderer, die von der **Stepbergalm zum Kramer-Gipfel** (1.985 m) gehen, werden mit faszinierendem Logenblick auf das Zugspitzmassiv belohnt.

3 Ein echter „Geheimtipp“ ist die Wanderung vom **Gelben Gwänd über die Stepbergalm auf die Hohe Ziegspitz** (1.864 m).

4 Drei Wege führen zum **Krottenkopf** (2.086 m) – Wanderer haben die Wahl, ob Sie in Eschenlohe, Oberau oder Farchant starten.

5 Eine aussichtsreiche Tour beginnt in Grafenaschau und führt aufs **Hintere Hörnle** (1.548 m)

6 Auf der **Großen Klammspitze** (1.924 m) im Naturpark Ammergauer Alpen sind herrliche Panoramablicke inklusive.

7 Wer die Ruhe und Abgeschiedenheit sucht, für den eignet sich die Gratwanderung aufs **Kienjoch** (1.953 m) im Naturpark Ammergauer Alpen.

Alle Touren mit detaillierte Wegbeschreibung unter:
www.zugspitz-region.de/geh7gipfel

Pilgern im Tölzer Land

Fotos: © Tölzer Land Tourismus, Bernd Ritschel

*Ruhe im Klosterhof mit
duftendem Lavendel*

Es muss nicht zwingend der Weg bis nach Santiago De Compostela sein. Von der Isar über die Loisach und Leutascher Ache bis an den Inn für auf 125 km ein kleines Stück Jakobsweg

WENN ES EIN BISSCHEN WEITER SEIN DARF

Ein Teil des grenzübergreifenden, 125 km langen Jakobswegs Isar-Loisach-Leutascher Ache-Inn verläuft durchs Tölzer Land. Es ist die Mischung aus faszinierender Natur des bayerischen Voralpenlandes und der

“
Pilgern ist viel mehr als Beten mit den Füßen
 ”

besonderen Art des Wanderns. Ob alleine oder gemeinsam mit Pilgerbegleiterin Hedi Schütze lässt es sich angenehm auf dem Jakobsweg im Süd Bayerns pilgern.

INTERVIEW MIT PILGERBEGLEITERIN HEDI SCHÜTZE ÜBER WANDERN MIT IMPULSEN

Einfach mal den ganz persönlichen Pause-Knopf für den Alltag drücken. Dank der Pilgeraufzeichnungen von H.P. Kerkeling ist der Jakobsweg mit dem Ziel Compostella nicht nur unter Wanderern ein Begriff. Soweit muss eine Reise zu sich selbst aber nicht zwingend geografisch entfernt sein. Im Süden Bayerns sind unterschiedliche Varianten wanderbar. Vom 2,5 Kilometer kurzen Benediktusweg rund ums Kloster Benediktbeuern über den 125 Kilometer langen Jakobsweg Isar-Loisach-Leutascher Ache-Inn bis hin zum Südostbayerischen Jakobsweg. Von Ost nach West durch das Tölzer Land bis zum Starnberger See führt er vorbei an beschaulichen Klosterdörfern wie Sachsenkam, Dietramszell und Beuerberg und bietet ein Refugium um ruhig durch die Natur zu streifen. Dazu gibt es rund ein Dutzend Pilgerbegleiterinnen und -begleiter. Die 67-jährige Hedi Schütze ist eine von ihnen. Ihre Mission ist es den Pilgern eine Verbindung zwischen inneren und äußeren Wegen zu finden.



Pilgern auf dem Jakobsweg in Bayern

JAKOBSWEG

Eine kurze Auszeit finden, über das Leben nachdenken oder neue Impulse bekommen. So unterschiedlich wie die Gründe fürs Pilgern, sind die Angebote im Tölzer Land. Wer wenig Zeit hat und sich erst herantasten möchte, kann zum Beispiel den 2,5 km langen Benediktusweg in Bene-

diktbeuern ausprobieren. Dieser verläuft rund um die Klosteranlage, vorbei an zwölf Stelen mit Themen, die dem Ordensvater Benedikt besonders am Herzen lagen, und ist problemlos in der Mittagspause zu schaffen. Die Infos, die alle via QR-Code abrufbar sind geben nicht nur Auskunft über die Regeln Gegenwart her.



Genusswandern im Heilklima Bayerns



Fotos: © Bad Tölz, Katja Wegener

Kennen Sie das Gefühl? Sie stehen inmitten einer ursprünglichen Naturlandschaft am Ufer eines kristallklaren Sees, am Gipfel eines Berges oder inmitten einer saftigen Wiese und atmen tief ein – und fühlen wie gut die reine Luft Ihrem Körper tut.

Um mich herum zwitschert und summt es, vor mir eine bunte Blumenwiese und dahinter die großartige Kulisse der Berge. Angenehm kühl ist es unter der Schatten spendenden alten Kastanie, unter der ich es mir gemütlich gemacht habe. Ein tiefer Atemzug – das ist es also, das gesunde Heilklima Bayerns mit besonders pollen-, feinstaub- und allergenarmer Luft.

GESUNDHEITSURLAUB: BEWEGUNG IM HEILKLIMA

Was ist eigentlich Heilklima? Bereits den alten Griechen war bewusst, dass das Wetter und das Klima den Menschen maßgeblich beeinflussen. Sie bemerkten, dass Menschen an bestimmten Orten nicht nur bessere Laune hatten, sondern auch gegen Krankheiten immun zu sein schienen. Was früher nur Beobachtungen waren, ist heute bewiesen.

Es gibt Orte an denen ein nachgewiesenes gutes und therapeutisch nutzbares Bioklima herrscht. Sozusagen Balsam für die Atemwege und noch ein bisschen mehr.

Auch „Subalpines“ Klima genannt, ist es die unterste Stufe des Hochgebirgsklimas und zeichnet sich durch besonders günstige Schonfaktoren aus.

- Kaum schwüle Tage und keine heißen Nächte
- Hohe Luftqualität
- Günstige Reizfaktoren, welche den Körper entlasten und die Regeneration unterstützen
- Positiver Einfluss auf Wohlbefinden und Erholung
- Heilklima ist somit auch sanftes Reizklima

KENNZEICHEN DER „HEILKLIMATISCHEN KURORTE“

Elf der insgesamt 47 bayrischen Heilbäder- und Kurorte dürfen das Prädikat „Heilklimatischer Kurort“ tragen. Um dies zu erhalten muss ein besonders pollen-, feinstaub-, und allergenarmes Klima herrschen. Also beste Luft in wunderschöner Landschaft. Zugegeben, bis hier klingt es noch nicht spektakulär und einladend. Kommt aber der Genussfaktor Wandern mit ins Spiel, wird es entspannt.

HIER GENIESSEN ALLERGIKER EINEN PERFEKTEN URLAUB

Urlaub für Allergiker: Frühlingsgefühle oder Heuschnupfen? Es gibt Urlaubsorte, wo Allergiker beides genießen können. Deshalb hat sich „Gesundes Bayern“ (www.gesundes-bayern.de) zur Aufgabe gemacht, den Gästen, einen möglichst beschwerdefreien Urlaub anzubieten

DIE BESONDERE KRAFT DER SCHÖNEN LANDSCHAFT

Beglückt lasse ich nun meinen Blick über die majestätische Bergkulisse schweifen, lausche wieder dem Wind in den Blättern der alten Kastanie über mir zu und ein Lächeln macht



Zugegeben, das Wort Heilklima klingt altbacken, wie auch die Begriffe Gesundheitsurlaub und Kurort. Man liest hier: Klima, bei dem die klimatischen Belastungsfaktoren nur minimal vorhanden sind. Doch was genau versteckt sich hinter Heilklima? Sicher mehr als einfach nur frische Luft.





WILD UNSERE NATUR. ECHT UNSER GESCHMACK.



Genussempfehlung für den Herbst!

Wilde Wälder, einzigartige Pflanzenwelt und saftige Wiesen, das ist die GOLDSTEIG Wald- & Bauernregion vom Bayerwald bis zum Böhmerwald. Das schmeckt man in allen GOLDSTEIG Käsespezialitäten – im milchigen Mozzarella, im nussig-feinen Emmentaler, im aromatisch-milden Almdammer und im Protinella mit viel Protein und wenig Kalorien. Mehr entdecken auf www.goldsteig.bayern

