4,00€

Das Magazin

Bayern

Nr. 04/2026

LONGEVITY
Natürlich auf Bayerisch

Nichts ist mehr
Heilfasten im Selbstversuch.
Wie fühlt sich das eigentlich an?

Kneipp oder Kältekammer?
Vergleichstest unserer Reporterin.
Und ein spannendes Resultat

Richtig gut schlafen
Kann man lernen, etwa in Füssen.
Haben wir natürlich ausprobiert



DE 4,00€

Longevity? Natürlich auf Bayerisch!

Yoga-Wege *Chakren, Thermalquellen, Heilkraft der Bäume* — **Qigong?** *Ab ins Kloster für Einklang von Körper und Geist*
Genuss *Bierwandern und Thermen* — **Entdecken** *Deggendorf* — **Huglfing** *Europas schönstes Dorf* — **Feiern!** *Eventkalender*



LONGEVITY

Natürlich auf Bayerisch

SUPERFOODS?
In Bayern nennen wir das einfach Kräuter.

Zwischen traditionellem Kräuterwissen, Fasten und moderner Ernährungskompetenz wird Longevity zum Erlebnis – mit Impulsen, die bleiben.

Mehr für ein langes, gutes Leben.

Jetzt auf
bayern-longevity.de entdecken.

Bayern Servus Urlaub.

©erlebe.bayern - Christian Fay

Das Magazin

Bayern

Liebe Leserinnen, liebe Leser –
auf fast 50 Seiten widmet sich diese Ausgabe der Frage, wie Bayerns Naturkraft Ihrer Gesundheit hilft

Schon lange vor der Erfindung des Begriffs Longevity und dessen weltweiter Vermarktung erkannten wir Bayern die Heilkräfte der Natur und nutzen sie seither mit Begeisterung.

Moorbäder erhöhen die Körpertemperatur, dieses „Heilfieber" bringt das Immunsystem auf Trab. Die Tiefenwärme ist gut für die Gelenke. Das Wasser der bayerischen Thermalquellen fördert die Durchblutung, entspannt die Muskeln und beruhigt das vegetative Nervensystem.

Wir erholen uns in Heilbädern und Kurorten, in Wäldern, in Seen und in den Bergen. Ob Heubad oder Schrothkur, Auszeit im Kloster oder Yoga-Wandern, Barfußpfade oder Kneipp-Kur: Alles bringt Körper und Geist wieder ins Lot.

Zwischen Zugspitze und Rhön, zwischen Bodensee und Großem Arber warten Tausende gesundheitsfördernde Angebote. Nicht nur für einen wohltuenden Urlaub, sondern für einen nachhaltig gesunden Lebensstil.

erlebe.bayern/gesundheit

Über 400 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

Du bist doch keine Such-maschine!

Die neue App entdecke.bayern findet für dich!



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 individuellen Urlaubsinteressen und Präferenzen

erlebe.bayern/app

Direkt zu den Apps:

QR-Code scannen und dann die kostenlose App herunterladen

Inhalt

06

Longevity dahoam

Warum man in Bayern alles findet, um ein langes und gesundes Leben zu führen



10

Bayerns Naturkraft

Traditionelle Kuren und bewährte natürliche Heilmittel

16

Heilfasten

Unsere Reporterin testete eine Woche lang Fastenwandern im fränkischen Bad Brückenau



22

Selbstversuch

Modernes Longevity-Retreat oder Kneipp? Wir probierten beides aus



28

Test: Qigong im Kloster?

Im Kloster Plankstetten lernte unsere Reporterin, wie man mit jahrtausendealten Techniken ganzheitlich abschaltet



34

Schlafkur

In Füssen erfuhr unser Reporter, wie man ohne Medikamente endlich wieder besser schläft

40

Yoga-Wege? Wozu?

Das ostbayerische Bad Birnbach verbindet Yoga und Meditation mit Wandern auf ganz neue Weise

04/2026

46

Festivalkalender

Weihnachtsmärkte, Konzerte, Musik und Tanz im November, Dezember und Januar



48

Bierwandern

Bad Staffelstein bietet den perfekten Mix aus Natur- und Kulturerlebnissen. Zusätzlich warten feine Biere und fränkische Küchenfreuden

56

Ziach, Steirische oder was?

Bei diesem Festival dreht sich alles um das wohl typischste Instrument der alpenländischen Volksmusik





62

Deggendorf

Städte in der zweiten Reihe: Sehenswert und ein Genussort nicht nur für Knödel-Fans



70

Check: Europas schönstes Dorf

Was macht das oberbayerische Huglfing so besonders? Nach einem Besuch vor Ort wissen wir's

78

Lesespaß

Bücher für ein gutes und gesundes Leben

82

Vorschau

Ausblick auf die Ausgabe 01/2027

LONGEVITY

Möglichst lange möglichst gesund leben? *Das ist ein nur allzu verständlicher Wunsch. Er treibt mitunter bizarre Blüten. In Bayern sehen wir dem Hype gelassen zu. Denn alle wissen: Wir haben alles für ein Leben, das lange gut bleibt, direkt vor der Haustür*

Eine Radtour im Oktober. An einem dieser Tage, deren blauer Himmel einen Rest von Sommer verspricht. Letzte Etappe: von Bad Tölz zum Tegernsee. Leider hielten wir uns nicht an den offiziellen Radweg, weil eine andere Route im Navi kürzer erschien. Über einen Hügel ging es durch den Wald, steil, schlammig, anstrengend. Bald brach die Dämmerung herein, wir kämpften um jeden Meter. Im Dunkeln erreichten wir den See, vom Ufer gegenüber leuchteten die Lichter. Im Hotel stürzten wir uns mit Bärenhunger auf unser Essen, im Hintergrund der Stube spielte jemand Zither. Wir waren gut angekommen, erschöpft, aber glücklich.



Das Gefühl, so richtig lebendig zu sein

Was das mit Longevity zu tun hat? Eigentlich nichts – außer dem herrlichen Gefühl, so richtig lebendig zu sein. Und das ist so ziemlich das Gegenteil von digital überwachtem Workout und durchgetakteter Selbstoptimierung, die unter dem englischen Begriff für „Langlebigkeit“, Longevity, seit

einigen Jahren Social Media flutet. Ursprünglich stammt der Begriff aus dem Lateinischen als Kombination aus longus = lang und aevum = Zeitalter, Leben. Das spricht sich „Londscheviti".

Es hat durchaus einen seriösen wissenschaftlichen Hintergrund. 1993 entdeckte die Biologin Cynthia Kenyon an der University of California in San Francisco, dass eine einzige Genmutation die Lebensspanne des Fadenwurms Caenorhabditis elegans verdoppelt.

Und dann: Silicon Valley!

Silicon Valley war elektrisiert: Was, wenn man das auf den Menschen übertragen könnte? Wenn man mit Nahrungsergänzungsmitteln und anderen Maßnahmen Einfluss auf den Alterungsprozess von Zellen, Mitochondrien und anderen Bausteinen des Lebens nehmen könnte? Big Player wie Peter Thiel, Larry Ellison und Jeff Bezos investierten massiv in die Forschung, der Markt schien unglaublich profitabel.

Doch den einen großen Durchbruch gab es bisher nicht. Dafür viele moderne Mythen, die an nachfolgende Forschungsergebnisse anknüpfen. An einigen ist sicherlich etwas dran. Manch einer schwört beispielsweise auf die Infrarotsauna, die die Entgiftung unterstützen und die Durchblutung fördern soll. Andere baden in Eiswasser, um Zellreparatur und Mitochondrien-Funktion zu fördern.

Statt einer Zauberformel für das gesunde Altwerden definiert Autor Thomas Schulz in seinem Bestseller „Projekt Lebensverlängerung" (DVA), in dem er sich mit den wissenschaftlichen Grundlagen des Trends auseinandersetzt, sechs Eckpfeiler für Longevity: Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stressmanagement, mentale Gesundheit und Gemeinschaft. Alles Dinge, die jeder selbst in der Hand hat.

„Biohacking" ist ebenfalls ein großes Thema, also die Nahrungsergänzung mit Wirkstoffen, die unter anderem die Zellreinigung verbessern, den Energiestoffwechsel unterstützen und Mikro-Entzündungen verhindern sollen.



BEWEGUNG UND GESUNDE ERNÄHRUNG SIND DAS BESTE BIOHACKING: FÜR EIN LANGES, GESUNDES LEBEN KANN JEDER SELBST VIEL TUN

Auch wer im Alltag bereits auf Pillen und Pulver zur Selbstoptimierung setzt, findet in Bayern eine Vielzahl an Möglichkeiten, um Körper und Seele zusätzlich Gutes zu tun. Vieles davon macht in der Natur einfach mehr Spaß und lässt sich teilweise zu Hause in die Alltagsroutine einbauen.

Viele Bausteine eines gesünderen Lebensstils können bestens in den Bayern-Urlaub integriert werden, mit Bodenhaftung, Herz, Gelassenheit und mithilfe der Natur. Bayern punktet mit zahllosen erholsamen Naturräumen, in die es die Menschen regelmäßig zieht. Die Münchner wandern und radeln im Voralpenland. Regensburger orientieren sich Richtung Bayerischer Wald, Nürnberger sind schnell in der Fränkischen Schweiz und im Fränkischen Seenland, im Norden Bayerns findet man Ruhe in Rhön und Fichtelgebirge.

Wichtig: Besser schlafen

Diese Vielfalt ist das große Plus für Urlauber. Dazu kommen Kurse und Workshops, die den eigenen Horizont erweitern. Von kreativen Seminaren auf der Fraueninsel im Chiemsee bis zu den Kurorten, wo man, wie etwa in Bad Kötzting, mit Thermalwasser, Qigong und Tai Chi zu innerer Ruhe findet.

Im Allgäu hat sich eine Reihe von Hotels auf das Thema „Besser schlafen" spezialisiert. Tagsüber bewegt man sich in der frischen Höhenluft, genießt Anwendungen und leichte Vitalküche, bevor es in das häufig nach der schlafördernden Zirbe duftende Zimmer geht. Heimische Hölzer sorgen dort für ein warmes, wohliges Gefühl. Betten, Matratzen, Kissen und Decken sind nach neuesten wissenschaftlichen Standards ausgewählt. Das Smartphone bleibt nachts aus. In einigen Hotels sorgen Stromnetz-Unterbrecher für die digitale Auszeit. Die Gäste lieben es.

Kurorte mit natürlichen Heilmitteln

Mehr als siebzig staatlich anerkannte und nach strengsten Qualitätskriterien zertifizierte Heilbäder und Kurorte bilden Bayerns hocheffizientes Nervensystem der Gesundheitsvorsorge.

Longevity ist dort kein neuer Trend, sondern eher eine umfassende Neuinterpretation von seit über 200 Jahren bewährten, natürlichen Präventions- und Heil-

methoden. Ob Sole, Thermalwasser, Moor, Kneipp oder spezielle Fastenkuren wie Schroth: In Bayern fällt es leicht, sich nachhaltig etwas Gutes zu tun.

Eine Besonderheit sind die Gradierwerke in Bad Reichenhall oder Bad Kissingen, in denen Sole, also salzhaltiges Wasser, über Schwarzdornbüschel herabrieselt. Durch Verdunstung entstehen heilsame Aerosole, die auf Atemwege und Haut wirken.

Die Thermen der zertifizierten Kur- und Heilbäder Bayerns sorgen nicht nur für eine gute Zeit. Ihr Besuch kann auch Erkrankungen des Bewegungsapparats und des Herz-Kreislauf-Systems vorbeugen.

Eine der beliebtesten und bestens auf die unterschiedlichsten Bedürfnisse eingestellten Regionen ist das ostbayerische Bäderdreieck Bad Füssing, Bad Griesbach und Bad Birnbach, in dem vor allem Gelenk- und Rückenprobleme gelindert werden. Golfspieler und Radfahrer finden dort ebenfalls beste Möglichkeiten. Wie in den anderen bayerischen Heilorten auch sorgen zudem professionelle Kurkonzerte und andere Veranstaltungen für eine inspirierende, kulturhaltige Auszeit vom Alltag.

Ein aktueller Hype im Longevity- und Selbstoptimierungs-Kosmos dreht sich um frühes Aufstehen, oft verbunden mit Eisbaden. So what? Den Nutzen der Kältereize erkannte Pfarrer Kneipp schon im 19. Jahrhundert. Er wirkte in Bad Wörishofen im Unterallgäu. Dort und in den anderen offiziellen Kneipp-Kurorten erfolgen viele Anwendungen nach seinen Erkenntnissen, inklusive abgestimmter Ernährung und Reinigungsprozeduren, die die Durchblutung und das Hautbild verbessern.

In vielen weiteren bayerischen Orten finden sich Kneipp-Anlagen in Seen oder Flüssen. Da krempelt man die Hosenbeine hoch oder schürzt den Rock und lässt staksend den Kältereiz wirken. Um fünf Uhr morgens in den eiskalten Bergsee springen kann man natürlich auch, wenn die persönliche Fitnessroutine es verlangt.

Schiere Lebensfreude oder raffinierte Lifehacks?

Ein wenig spezieller ist die Schrothkur, die im Allgäu angeboten wird. Sie ist quasi die ältere Schwester des Intervallfastens und ein Longevity-Element, das ein längeres, gesünderes Leben verspricht.



Vor mehr als 200 Jahren entwickelt, basiert sie auf einer streng kalorienreduzierten Diät, dem Wechsel aus Trink- und Trockentagen sowie den berüchtigten nächtlichen, nasskalten Wickeln.

Nach drei Wochen fühlt man sich wie neugeboren, obwohl das Prozedere an sich nicht wirklich Spaß macht. Aber helfen tut das alles schon.

Bei Gemüsesuppe und Pflaumenkompott erzählte mir eine Geschäftsfrau aus Nordrhein-Westfalen, dass sie jedes Jahr bei der Schrothkur einige Kilo verliere. Das Gewicht dann ein halbes Jahr halte. Und dann … tja, hat man auch einen guten Grund, um wieder nach Bayern zu kommen.

Für andere mag eine Schroth- oder Kneipp-Kur, eine intensive Zeit mit Thermalbädern, Sauna und Anwendungen durchaus ein Anreiz sein, den Lebenswandel grundlegend neu zu justieren.

In den bayerischen Kur- und Heilbädern helfen dabei engagierte Ärztinnen und Therapeuten mit vielen Tipps für den Alltag.

So ist der gesunde Urlaub nicht nur eine kurzfristige Auszeit, sondern gibt Anregungen und Impulse für die Zeit nach der Rückkehr, die langfristig guttun und wirken.

Zwischendurch auf die Berge zu gehen, eine ausgedehnte Radtour zu unternehmen und abends erschöpft, aber glücklich in den Schlaf zu fallen, zahlt aber noch mehr auf das persönliche Erlebniskonto ein: im Bierzelt oder beim Seefest ganz ohne Schrittzähler oder Lifehack-Apps das Leben zu genießen, Musik zu hören, einfach mit anderen Menschen zusammen zu sein.

GANZ OHNE VITALDATEN-TRACKING: BEIM VOLKSFEST DAS LEBEN GENIESSEN UND MIT GUTEN FREUNDEN ZUSAMMENSITZEN

Und na ja, morgens vielleicht doch mal einen Blick auf die Smartwatch riskieren. Meine sagte damals am Tegernsee: „Fitness-Ziel erreicht. Dreieinhalb Stunden Tiefschlaf-Phase.“ Die hausgemachte Fischsuppe (Proteine!) und der Blick in den Sternenhimmel vom Hotelbalkon (Anti-Stress!) haben uns nach dem anstrengenden Radtag ganz sicher nicht geschadet. Na, passt doch!

BAYERISCHER WALD

ZEIT, DIE GUT TUT



URLAUBSANGEBOTE
FÜR AUSZEIT
UND WOHLGEFÜHL
HIER FINDEN

NATUR ERLEBEN. ZUR RUHE KOMMEN.

Den Körper bewegen, den Kopf frei bekommen und neue Energie tanken. Ganz entspannt im Bayerischen Wald. Für ein Leben, das sich gut anfühlt – heute und morgen.

Viele Tipps und Infos findest Du hier:
www.**BAYERISCHER-WALD**.de/erlebnis

Tourismusverband Ostbayern e.V.
Im Gewerbepark D 04 · 93059 Regensburg
Tel. 0941 58539-0 · info@bayerischer-wald.de

Bayern

LONGEVITY

Natürlich auf Bayerisch

Nutzen Sie Bayerns ***Naturkraft!***

Enorme Kräfte stecken in den bayerischen Naturheilmitteln und Heilverfahren. *Sechs wohltuende, seit Generationen bewährte Anwendungen stellen wir vor. Kombiniert mit einem Urlaub im schönen Bayern wirken sie nicht nur für den Moment: Sie wirken auch zu Hause weiter. Gesunde Storys und Ideen auf* ***bayern-longevity.de***

Kneipp
360-Grad-Methode mit Brrrr!-Effekt

Im Urlaub durch morgenfeuchtes Gras staksen. Mit ein paar Schweißperlen auf der Stirn über saftige Wiesen wandern. Sich gesundes Slow Food schmecken und Kräuterdüfte in die Nase steigen lassen. Sich dabei selbst etwas Gutes tun, vielleicht mit einer Runde Yoga? Was nach einem modernen Wellnessprogramm von heute klingt, ist mehr als 150 Jahre alt: Schon als junger Mann legte der Allgäuer Pfarrer Sebastian Kneipp den Grundstein für sein ganzheitliches Heilverfahren. Es basiert auf Wasser, Bewegung, Ernährung, Pflanzen und Balance. Elf bayerische Heilbäder und Kurorte zeigen Reisenden mit modernen Angeboten, wie das Kneippen funktioniert und wie wohltuend für Körper und Geist es ist.



Kneipp-Armbad
Der „Kneipp'sche Espresso" stärkt die Abwehrkräfte



Ab in den Wald!
Passt zu Kneipp-, Schroth- und Thermalkur. Wegen der Stille, der guten Luft, der Terpene, der Achtsamkeit und des Dufts

Schroth
Einmal Neustart, bitte!

Innerlich leuchten, gelassen werden, optimistisch in die Zukunft blicken: Viele Menschen, die sich im Urlaub das Naturheilverfahren nach Johann Schroth gönnen, spüren regelrecht, wie sich der Körper von allem befreit, was ihm nicht guttut. Möglich machen das kalt-feuchte „Glückswickel“ und kuschelige Wärmflaschen, dazu eine basische Ernährung, ein individuell angepasster Trinkrhythmus und etwas Bewegung. Die Effekte sind vielfältig: Schrothen kann unter anderem entsäuern, entgiften, verjüngen, Stress abbauen und möglicherweise sogar einen drohenden Burnout abwenden. Wo und wie genau die Kunst des Loslassens nach Schroth funktioniert, das erfährt man in Deutschlands einzigem Schrothheilbad Oberstaufen.



Schrothkur
Die kalten Wickel werden morgens am Brunnen vorbereitet



Gut verpackt
Nun wirken Glückswickel

Fit durch Floating
In hochkonzentrierter Salzsole wirkt der Körper nahezu schwerelos. So werden Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur entlastet





Her mit den Aerosolen und dann ganz tief durchatmen!

Sole
Einfach treiben lassen

Flüssiges Salz ist einer der unterirdischen Schätze Bayerns: Aus riesigen Salzstöcken ans Tageslicht befördert, ist Sole dank ihrer vielseitigen Wirkung eine Wohltat für Körper und Geist. Open-Air-Gradierwerke etwa zerstäuben die Sole zu einem feinen Nebel, der tiefes Durchatmen möglich macht. Ein Solebad baut Stress ab und löst Verspannungen. Besonders entspannt gelingt das im Floating-Becken. Kombiniert man Sole mit Licht, hilft das auch bei Hautproblemen. Klingt gut? Dann ab in einen der sechs bayerischen Orte, die sich auf das Heilmittel Sole spezialisiert haben.



Waldbaden im Heilwald
Inhalierte Terpene aus Nadeln, Harz und verrottendem Laub senken nachweislich Cortisol, Blutdruck und Puls

Heilklima
Draußen lebt es sich besser

Einatmen. Ausatmen. Manchmal braucht es nicht viel mehr, um sich vom Stress des Alltags zu erholen, Allergiebeschwerden zu lindern oder präventiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Denn Klima, Wetter und Natur haben erstaunliche Kräfte – wenn man ihre Reize richtig zu nutzen weiß. Zu diesen gesunden Reizen gehören unter anderem regelmäßige Temperaturschwankungen zwischen Tag und Nacht, ein wenig Auf und Ab bei sanften Wanderungen, etwas Wind und viel Licht.

Ob im Mittelgebirge, im Alpenvorland oder zwischen alpinen Gipfeln: Die wohltuende Wirkung des bayerischen Klimas lässt sich in 17 heilklimatischen Kurorten entdecken.



Wildblumen
Ätherische Öle und Bitterstoffe weiten die Gefäße und entspannen die Muskeln



Achtsam unterwegs
Genau hinsehen



Waldbaden
Es geht darum, sich langsam und ohne Ziel im Wald aufzuhalten und ihn bewusst mit allen Sinnen wahrzunehmen – sehen, hören, riechen, fühlen



Torf und Wasser
auf 42 Grad erhitzt



Bad mit Tiefenwärme
Moor gibt Wärme nur langsam ab und macht hohe Temperaturen erträglicher als in Wasser

Moor
Power-Paste zum Reinlegen

Kräuter, Baumreste, Blätter, Samen und Wasser. Mehr ist nicht drin im bayerischen Moor. Dieses therapeutische Multitalent bildet im Laufe seiner jahrtausendelangen Entstehungszeit natürliche Hormone, Mineralstoffe und Spurenelemente. Huminsäuren sind der zentrale Wirkstoff. Sie sind entzündungshemmend, schleimhautschützend und schadstoffbindend. Also rein ins warme, weich-sämige Bad im Holzzuber! Ganz entspannt liegend lindert das Rücken- und Gelenkschmerzen und kurbelt den Stoffwechsel an. Moor tut auch der Haut gut. Seine natürliche Kraft entfaltet das Moor in 15 bayerischen Heilbädern.



Multitalent Moor
Enthält Humin- und Fulvosäuren, Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium, Zink und Selen



Gesundes Bayern: *Longevity*

Jeder Mensch ist einzigartig. Genauso individuell sollte der Weg zu einem gesünderen und längeren Leben sein. Die zertifizierten Longevity-Angebote von „Gesundes Bayern“ setzen dafür auf ein individuelles Gesundheitskonzept. Mithilfe eines digitalen Gesundheitsfragebogens wird Ihr Status erfasst. So erhalten Sie die Bausteine, die zu Ihren persönlichen Zielen passen.

Das dreistufige Konzept bietet für jede Lebensphase das passende Angebot:

- **Stufe I (3 bis 5 Tage):** Einstieg mit Bewegung und natürlichen Heilmitteln
- **Stufe II (6 bis 8 Tage):** Ermittlung Ihrer Potenziale und Entwicklung nachhaltiger Routinen
- **Stufe III (7 bis 14 Tage):** Medizinische Begleitung und Diagnostik für langfristige Optimierung der Gesundheit

gesundes-bayern.de/longevity

Heilwasser
Kristallklare Entspannung

Bayerns gesundes Wasser sprudelt in historischen Wandelhallen und in modernen Thermen warm über die Haut. Die spaßige Spitzendisziplin? Sich im Thermalbad von einem sprudeligen Strömungskanal mitreißen lassen. Bayerisches Heilwasser ist erstaunlich vielfältig in Geschmack und Wirkung. Je nach Quelle und den darin enthaltenen Spurenelementen und Mineralien macht das Heilwasser fitter und wacher oder ruhiger und entspannter. Das kann bei Erschöpfungszuständen, Schlaflosigkeit und Rückenbeschwerden helfen.

Siebzig Kur- und Heilbäder sowie Kurbetriebe im Bayerischen Heilbäder-Verband richten den Blick stärker auf Themen wie Resilienz, Longevity und hochwertige Präventionsangebote.



Ganzheitlich entspannen
Authentische Hamam-Atmosphäre



Was darf's sein? Anregend und belebend? Beruhigend und entspannend?

Nichts macht gesünder



Selbstversuch
Was passiert eigentlich bei einer Fastenwanderung?

Text: **Anja Keul**

Heilfasten bringt nicht nur Ruhe im Darm und Klarheit im Kopf, sondern kann Genesungsprozesse unterstützen und Impulse für ein längeres, gesundes Leben setzen. *Die Dr. von Weckbecker Klinik in Bad Brückenau gehört zu den renommiertesten Anbietern. Autorin Anja Keul hat bei einer Wanderwoche mit „Scheinfasten" hineingeschnuppert*

Eigentlich dachte ich, dass beim Fasten über eines ganz sicher nicht geredet wird: Essen. Doch schon kurz nach dem Start unserer neun Kilometer langen Fastenwanderung durch herrlichen Mischwald an der hessischen Grenze verwickelt mich Irene in ein Gespräch über die sizilianische Küche.

Gut, Irene ist ein Fastenprofi. Schon zum sechsten Mal nimmt sie an der Wanderwoche teil, die das Fasten mit viel Bewegung in der Natur kombiniert. Schlank ist sie, drahtig, durchtrainiert. Warum also zehn Tage lang freiwillig auf feste Nahrung verzichten? „Weil es mir guttut", sagt die Schwäbin schlicht. Und ich denke mir: Gibt es bei all dem Longevity-Hype ein besseres Beispiel für gesundes Älterwerden als diese topfitte 61-Jährige?

Fasten bringt mehr Energie

Zwei Schritte vor uns geht Hans-Georg, er ist zum zweiten Mal dabei. „Puh, mir fällt es schon schwer, jetzt an italienisches Essen zu denken", sagt der 57-jährige Radiologe. Mit der Entlastung, also der Kalorien-, Kaffee- und Zuckerreduktion noch zu Hause, nahm er es nicht so genau, schließlich war noch Lasagne im Kühlschrank. „Aber mit einem Apfel und einem Espresso kann ich die Darmfunktion sehr gut steuern", sagt er. Noch wundere ich mich über dieses nicht so ganz smalltalktaugliche Thema.

Aber als sich das Gespräch in der Wandergruppe gleich darauf um die Colonhydrotherapie dreht, bei der den Fastenden täglich körperwarmes Wasser per Schlauch zugeführt wird, um den Darm besonders gründlich zu reinigen, merke ich: Das ist hier ganz normal. Hans-Georg ist großer Fan davon, weil der ruhiggestellte Darm das Hungergefühl reduziert. Außerdem fühlt er sich dadurch klarer im Kopf und voller Energie.

Zumindest ab Tag vier, so die einhellige Meinung, die Wanderführer Lothar teilt: „Am dritten Tag hängen sie ein bisschen in den Seilen, da wähle ich dann auch eine kürzere Route." Rund fünfzig Prozent Wiederholer begrüßt er regelmäßig bei den achtmal im Jahr stattfindenden Fastenwanderwochen.

Für Caro aus Paderborn, die tapfer das durchaus flotte Tempo mithält, ist es das erste Mal. Sie arbeitete lange im Außendienst, stressige Autofahrten, ein paar Kilo zu viel. Eine Kalkschulter schränkte ihre Bewegungsfähigkeit ein. Jetzt möchte die







Endvierzigerin „neu starten“, den Stoffwechsel in Schwung bringen und Anregungen für eine gesündere Ernährung im beruflichen Alltag mitnehmen.

Neue Impulse für das Leben

Das ganzheitliche Konzept der Dr. von Weckbecker Klinik ist dafür ideal, ein Zusammenspiel aus vier Elementen: das Fasten selbst, gezielte Bewegungstherapie und Entspannung, unterstützende Wasser- und Colontherapie sowie Achtsamkeit für die seelischen Aspekte.

Anne Hartmann, die Leiterin des Bereichs Mentale Gesundheit, präzisiert: „Longevity sollte man nicht nur körperlich betrachten. Für viele Menschen, die zu uns kommen, ist Veränderung ein Thema, sei es beruflich oder privat. Dabei geht es uns nicht darum, auf Teufel komm raus zu optimieren, sondern Impulse für das Leben in all seinen Facetten zu geben.“

Ein ärztlicher Check-up zu Beginn ist obligatorisch. Dabei wird unter anderem die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen geprüft. Moderne Diagnostikmethoden zeigen Risikofaktoren auf. Im ausführlichen Aufnahmegespräch geht es um die persönlichen Therapieziele.

Möchte ich einfach nur aktiv vorsorgen, um möglichst lange gesund zu leben? Oder habe ich gesundheitliche Beschwerden wie Übergewicht, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Migräne, entzündliche Erkrankungen wie Rheuma oder Arthrose, Verdauungsprobleme, Reizdarm, Erschöpfung, stressbedingte Belastungen oder Schlafstörungen? Viele Patienten wünschen sich auch ein „Reset“ nach überstandener Chemotherapie oder einer Operation.

Viele freie Angebote für alle

Dies alles fließt in den individuellen Therapieplan ein. Er setzt sich zusammen aus den ärztlich verordneten Anwendungen sowie freien Angeboten wie Tautreten am Mor-

1
Aktiv bleiben
Aquafitness, Meditation, Yoga oder Pilates: Für jeden ist etwas dabei

2
Anne Hartmann
Leiterin des Bereichs Mentale Gesundheit

3
Gut zu Fuß
Achtsames Tautreten am Morgen

gen, Meditation, Qigong, Yoga, Pilates, Aquafitness, zahlreichen Vorträgen zu Fastenthemen und Ernährung und vielem mehr.

Zusätzlich kann man im kleinen Fitnessstudio am Muskelaufbau arbeiten, ein paar Runden im Indoorpool schwimmen oder zweimal pro Woche an Abendwanderungen teilnehmen – Programm ist reichlich geboten. Profi Irene rät: „Nimm den Tagesplan immer mit, sonst blickst du irgendwann nicht mehr durch!“

Mit dem feuchtwarmen Leberwickel („Kartoffelsack“) ist nach dem Mittagessen täglich eine halbe Stunde Entspannung auf dem Zimmer fest eingeplant. Viele Gäste („Patienten“ möchte man sie ja fast nicht nennen) suchen sich auch eines der ruhigen Plätzchen im Grünen vor der Klinik und nehmen sich endlich Zeit für ein Buch.

„Insgesamt geht es darum, eine Lebensstiländerung anzustoßen“, sagt Dr. Martha Welchar beim Aufnahmegespräch. „Die allermeisten schaffen zehn Tage.“ So wie Irene, die nach dem „Abfasten“ sogar noch drei Tage mit kalorienreduziertem Essen anhängt.

Bis dahin ist der morgendliche Möhrensaft mit einem Spritzer Öl das Highlight, danach gibt es Fastenbrühe, abends wahlweise wieder Fastenbrühe oder Fastentee mit Honig – klassisch nach Buchinger. Zusätzlich sollte man täglich zwei bis drei Liter trinken, etwa Ingwerwasser oder Tee, den man sich abfüllen oder an mehreren Stationen im Haus selbst aufbrühen kann.

800 Kalorien beim Scheinfasten

Alle in der Wandergruppe ziehen das durch. Bis auf mich – weil ich keine ganze Woche dabei bin, darf ich nur „scheinfasten“. Das bedeutet rund 700 bis 800 Kalorien pro Tag und keine Colonhydrotherapie. Morgens sättigt ein Schälchen Apfel-Dinkel-Brei richtig gut. Mittags knabbert man an Gemüsesticks oder Salat, danach wird gedämpftes Gemüse serviert, abends reichlich Suppe oder wieder Gemüse.

Die beiden Ü-70-Damen, mit denen ich am Tisch sitze, pfeffern ausgiebig ihren Fenchel und träumen von einem Béchamelsößchen dazu. „So was könnte ich meinem Mann ja niemals vorsetzen“, sagt die eine. „Hast du es schon mal mit einem Airfryer versucht?“, fragt die andere. „Ja klar, da werden die frittierten Hähnchenschenkel so schön knusprig …“

Andrea Chiappa schmunzelt, als ich ihm diese Episode erzähle. Der Leiter des Bereichs Ernährung kennt alle Essensfallen, in die Menschen aus Zeitmangel, Stress oder Gewohnheit tappen. „Übererernährung ist die Ursache vieler Probleme, von Fettstoffwechselstörungen bis zu Bluthochdruck“, sagt der Diplom-Ökotrophologe.

„Das Fasten in Verbindung mit viel Bewegung bringt Entgiftungs- und Entschlackungsprozesse in Gang, aktiviert den Stoffwechsel und stärkt das Immunsystem.“ Bis zum dritten Tag wird überwiegend Glukose abgebaut, also Zucker – deshalb haben die meisten Fastenden auch den bekannten Durchhänger.



Sanfte Kost
Fastenbrühe und Fastentee mit Honig sind fester Bestandteil der Fastenkur



1
Stressabbau
Erfolgt im Inneren, durch Yoga und Meditation

2
Grüne Oase
Nach dem Mittagessen entspannt man im Garten der Klinik



Ab dem vierten Tag läuft die Fettverbrennung. „Dann kommt man in den ketogenen Stoffwechsel“, erklärt Chiappa. „Ketonkörper stimulieren das Gehirn und die Mitochondrien, also die ‚Kraftwerke‘ des Körpers, daher empfinden viele Patienten eine stärkere Vitalität.“

Viele positive Effekte

Und wie ist es mit dem Scheinfasten? „Dieses auch ‚Fast Mimicking Diet‘ genannte Ernährungskonzept weist zahlreiche positive Effekte des echten Fastens auf“, so Chiappa. Es gaukelt dem Körper durch die extreme Reduktion von Zucker, Kohlenhydraten und Proteinen vor, wirklich zu fasten. Auch so wird die Autophagie, also die zelluläre „Müllabfuhr“, aktiviert und die Regeneration der Zellen unterstützt. Entzündungswerte, Insulin-, Blutzucker- und Blutfettspiegel sinken. „Viszerales Fett, also Bauchfett, das ein Übermaß an Entzündungsstoffen und Hormonen enthält und den Stoffwechsel insgesamt belastet, wird abgebaut“, fügt Chiappa hinzu, schaut mich ein bisschen streng von der Seite an und wedelt mit meiner BIA-Auswertung.

BIA scannt den Körper

Ich weiß schon. Um die Körpermitte hat sich wirklich zu viel angesammelt. Ansonsten aber ist meine BIA-Messung (Bioelektrische Impedanzanalyse) überraschend erfreulich ausgefallen, obwohl ich außer Radfahren, Wandern und ein bisschen Schwimmen nicht besonders sportlich unterwegs bin.

Zur BIA stellt man sich in ein Gerät, ähnlich den modernen Körperscannern am Flughafen. Nach wenigen Sekunden gibt es unter anderem Auskunft über die Qualität der Skelettmuskelmasse, den Anteil der Fettmasse am Körpergewicht sowie die Zellqualität und -quantität. In einem weiteren Arztgespräch wird die Bedeutung aller Messergebnisse verständlich erklärt.

Umso motivierter bringe ich am nächsten Morgen meinen Kreislauf beim Tautreten in Schwung, bevor ich noch vor dem Frühstück 40 Minuten lang bei der Aquafit-

ness die Schwimmnudel schwinge. Danach geht es weiter mit einem Kneipp'schen Wasserguss und der Weckbecker-Therapie, bei der sich die Osteopathin und Sportwissenschaftlerin Sophie Walter Kopf, Bauch und Füße vornimmt.

Ist etwas verhärtet? Gibt es Fehlstellungen der Gelenke oder der Beinachse? Ihre Erkenntnisse fließen ebenso wie die BIA-Auswertung und die ärztlichen Diagnosen in die zweimal wöchentlich stattfindenden bereichsübergreifenden Besprechungen ein, bei denen für jeden Patienten noch einmal fein nachjustiert wird. Je nach gewähltem Programm, von den Fastenwochen über Stressreduktion bis zur Behandlung von Rückenschmerzen, können dann weitere Anwendungen empfohlen werden. Weil die Dr. von Weckbecker Klinik als Fachklinik für Prävention und Rehabilitation zertifiziert ist, übernehmen viele Krankenkassen zumindest einen Teil der Kosten für die medizinisch indizierten Maßnahmen.

Fasten total
Weg mit dem Handy, Schluss mit Doomscrolling. Stattdessen gute Gespräche



Heilwasser im Kurpark

Einen kleinen Obolus kostet das Einkaufscoaching mit Diätassistentin Lea Grohmann. In einem örtlichen Supermarkt nimmt sie sich versteckte Fette und Zuckerbomben vor. Enrico aus Leipzig, der seinen gut 100 Kilo bei 1,75 Meter Körpergröße endlich etwas entgegensetzen wollte, hört aufmerksam zu. Er bezeichnet sich als passionierten Fleischesser, auch Bier, Frittiertes und Pizza gehörten bisher zum Leben des selbstständigen Werbekaufmanns.

Jetzt ist er geradezu schockiert, wie viel Zucker sich in manchen pflanzlichen Brotaufstrichen versteckt, und interessiert sich für eiweißreiche Linsen-Burger. Beim Spaziergang zurück kommen wir an der Bad Brückenauer Siebener Quelle vorbei. Sofort schüttet Enrico sein Wasser weg und füllt die Trinkflasche mit der stark mineralischen Variante. Ist ja noch gesünder …

Mehr Auswahl an Heilwässern wartet im drei Kilometer entfernten Staatsbad, dem ruhigen, üppig begrünten Kurbereich von Bad Brückenau. Ausgerechnet die besonders kalziumhaltige, leicht säuerliche Lola-Montez-Quelle schmeckt mir gut, dezenter ist etwa die Sinnberger Quelle, die positiv auf Harnwege und Nieren wirkt.

Prächtige klassizistische Gebäude säumen den ausgedehnten Kurpark voller Rosen und Blumenrabatten, den Ludwig I. von Bayern einst anlegen ließ. In einem davon, im Haus Löwen, residierte seine Geliebte Lola Montez. Insgesamt 26-mal besuchte der König das Kurbad. Und natürlich führt eine von Lothars Wanderungen von der Klinik aus über die Höhen in dieses Schmuckstück bayerischer Bäderarchitektur. Hier treffe ich mich nach dem Ende des Klinikaufenthalts mit meinem Mann, um noch eine dreitägige Radtour durch die Rhön zu unternehmen. Und was soll ich sagen? Das Scheinfasten hat meine Verdauung gründlich angekurbelt. Die Toilettenfrage war anfangs ziemlich dringlich. ▪

frankentourismus.de/wellness-gesundheit

Kältekammer oder kalter Wickel?



Ganzkörper-Kryotherapie
Minus 110 Grad gegen Entzündungen aller Art

Lange und gesund leben. Das will vermutlich jeder. *Wie rückt man dem Alterungsprozess am besten zu Leibe? Moderne Longevity-Medizin versucht es mit Hightech-Methoden, Kneipp-Kuren mit jahrhundertealten Therapien. Autorin Barbara Stummer hat für Sie beides ausprobiert*

B

Bereits die Anreise wirkt im wahrsten Sinne des Wortes entschleunigend: Zwischen grünen Hügeln geht es auf einem gewundenen Sträßchen Richtung Tegernsee. Dann taucht auch noch ein langsames Gefährt vor uns auf. Zwei Haflinger ziehen eine Kutsche zum nächsten Ort und legen dabei nur mäßigen Elan an den Tag.

Fitnesscenter für die Mitochondrien

An die Haflinger muss ich denken, als ich wenig später im „Lanserhof Tegernsee“ einchecke. Seit einiger Zeit fühle ich mich selbst wie ein müdes Zugtier, das sich abends nur noch auf den Stall freut. Arbeite ich zu viel oder werde ich langsam alt? Und falls Letzteres, kann ich etwas tun, um meine Mitochondrien wieder auf Trab zu bringen? Die Kraftwerke der Zellen gelten in der Longevity-Medizin als Schaltzentrale des Alterns.

Der „Lanserhof Tegernsee“ scheint ein guter Ort, um das herauszufinden. Warum? Das luxuriöse Resort wurde 2025 nicht nur zum „World’s Best Medical Spa“ gekürt, es bietet auch ein siebentägiges Longevity-Paket an, in das ich drei Tage hineinschnuppern darf. Eine Kombination aus innovativer Diagnostik, „neuen therapeutischen Ansätzen der Spitzenmedizin, moderner Lebensstilmedizin, Fastenprogrammen, Ernährungsmedizin und wissenschaftlicher Naturheilkunde“, wie der Hotel-Flyer verkündet.

Mission Langlebigkeit Im „Lanserhof Tegernsee“ wagt unsere Autorin den Longevity-Selbstversuch

Individueller Longevity-Plan

Wer mag, lässt zum Beispiel seine Hallmarks of Aging messen. Das sind vierzehn biologische Prozesse, die anzeigen, wie weit der Alterungsprozess fortgeschritten ist. Dabei entdeckte Schwächen versucht ein großes Team aus Medizinern, Physiotherapeuten und weiteren Fachleuten im „Lanserhof Tegernsee“ auszugleichen und Heilungsprozesse anzustoßen. Werde ich mich bald fünfzig





1

Jahre jünger fühlen? Als erste stimmungsaufhellende und damit sicherlich lebensverlängernde Maßnahme dient die Aussicht vom Balkon meiner Suite: Inmitten eines perfekt manikürten Golfrasens plätschert ein türkisfarbener Pool vor Bergkulisse.

Vor dem Treffen mit der Sonnenliege steht noch ein Termin beim Arzt an. Jeder Gast durchläuft eine Anamnese mit Blutuntersuchung und erhält einen auf den Resultaten basierenden individuellen Therapieplan.

1
Bücherwand
Lektüre zur Entspannung zwischendurch

2
Offline-Vergnügen
Puzzle statt Bildschirmzeit reduziert Stress

3
Active Cuisine
Zum Abendessen gibt es mageres Fleisch: heute Hähnchenbrust

4
Am Anfang steht die Anamnese
Noch spannender wird die Vermessung der Telomere



2

Bad in der Kältekammer

In meinem Fall führt er dazu, dass ich kurz darauf einen Bikini trage. Doch mein Ziel ist nicht der Pool. Dort wären Wollmütze, Handschuhe, geschlossene Schuhe und die OP-Maske, die man mir aushändigt, wenig hilfreich. In der Kältekammer aber sind sie unverzichtbar. Zweieinhalb Minuten werde ich dort gleich bei minus 110 Grad schockgefrostet. Der Kältereiz kurbelt den Stoffwechsel an, verringert Entzündungen und damit auch Gelenkbeschwerden, senkt das Stresslevel und regt die Energieproduktion der Mitochondrien an. Dadurch sollen Muskeln, Metabolismus und Gehirn länger leistungsfähig bleiben. Aber weiß mein Körper, dass ich ihn stärken und nicht um die Ecke bringen will? Ich versuche, ruhig zu atmen und hinter den dicken Glastüren meines Ge-



frierschranks kein allzu jämmerliches Bild abzugeben. Erstaunlicherweise fühlt sich das Ganze zwar frostig, aber weniger schlimm an als der Sprung in einen kalten Bergsee. Und nachdem sich die Türen wieder geöffnet haben, bin ich angenehm energetisiert.

Höhentraining im Liegesessel

Mein nächstes Longevity-Abenteuer, „simuliertes Höhentraining", erscheint mir im Vorfeld rätselhaft: Muss ich einen imaginären Mount Everest besteigen? Tatsächlich wird es eher beschaulich. In einem weichen Liegesessel platziert, atme ich vierzig Minuten abwechselnd sauerstoffarme und sauerstoffreiche Luft. Der künstliche Höhenreiz soll Sauerstoffaufnahme und -verwertung verbessern, die Fettverbrennung sowie – wieder einmal – Anzahl und Leistung der Mitochondrien steigern. Einige Studien zeigen bei häufigerer Anwendung positive Effekte.

Die hat allerdings auch ein strammer Spaziergang. Deshalb wage ich mich am nächsten Morgen um sieben Uhr mit anderen noch recht verschlafenen Damen an den Programmpunkt „Aktives Aufwachen in der Natur". Ein schneller Walk mit Gymnastikprogramm vor allerschönster Aussicht.

Das macht mich fitter als die übliche Tasse Kaffee, die im „Lanserhof Tegernsee" ohnehin nicht auf der Speisekarte steht. Womit wir bei der Küche wären: Klassischerweise basiert der Aufenthalt auf einer modifizierten F.-X.-Mayr-Fastenkur zur Regeneration des Darms und Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Laut Elke Benedetto-Reisch, der ärztlichen Direktorin des Hotels, ist das die ideale Grundlage für den Langlebigkeits-Weg. Pakete wie „Longevity" oder „Brain Health" kann der Gast dazubuchen. Man muss aber nicht fasten: Als Schnuppergast werde ich mit gesunder Active Cuisine versorgt. Morgens Porridge und Obst, mittags und abends Gerichte aus frischem Gemüse, Tofu, Fisch und magerem Fleisch.

Wichtig: Der Stoffwechsel

Passt alles zum Ergebnis meines Stoffwechseltests bei einer Ernährungsberaterin am Vortag. Ich verbrenne viel zu viele Kohlenhydrate und zu wenig Fett! Angeraten wurden mir größere Pausen zwischen den Mahlzeiten, mehr Protein und mehr Ausdauersport. Oje.

Ob ich mich deshalb ständig erschöpft fühle? Der letzte Tag meines Aufenthalts lässt mich alles in einem anderen Licht sehen: 24 Stunden zuvor hatte man mir zwei EKG-Elektroden auf die Brust geklebt, um meine Heart Rate Variability zu messen. Ein Wert, der zeigt, wie gut das Nervensystem den Wechsel von Anspannung zu Entspannung schafft und welche Tätigkeiten mir Kraft geben oder rauben. Dazu musste







ich minutengenau jede meiner Aktivitäten während der Messung notieren: Sport, Entspannung, Schlaf, Arbeit.

Die Überraschung bei der Auswertung: Ich zeige keine Stress-Symptome bei der Arbeit. Und kurze Pausen und Sporteinheiten zwischendurch helfen mir schnell beim Regenerieren. Mein wahrer Energieräuber ist nachtaktiv. Ich schlafe nicht tief genug. Mit vielen Tipps versorgt, wie ich abends besser zur Ruhe komme, bin ich schon optimistischer. Als Nächstes mache ich wohl besser mal eine Schlafkur (siehe Seite 34 ff.).

Keine Wunderpille

Die Auswertung meiner Blutuntersuchung und meiner Stuhlprobe eine Woche später ergibt: Mikronährstoffversorgung, Allergie-Screening, Mikrobiom – alles okay, alles im grünen Bereich.

Und mein biologisches Alter? Gefällt mir deutlich besser als mein wirkliches. Im Rahmen der Bluttests wurde die Länge meiner Telomere gemessen. Diese Schutzkappen an den Enden der Chromosomen werden im Laufe des Lebens kürzer und geben deshalb in gewissem Maße Aufschluss darüber, wie schnell der Alterungsprozess fortschreitet. Meine scheinen gut in Schuss zu sein.

Das Beste, was ich vom „Lanserhof Tegernsee“ mitnehme, sind die vielen individuell abgestimmten Tipps, wie ich mein Leben gesünder gestalten kann. So sieht es auch Elke Benedetto-Reisch: „Longevity-Medizin ist keine Wunderpille. Es ist ein Konzept, das hilft, möglichst lange gesund zu bleiben. Mit modernen Untersuchungen kann man Schwächen ausfindig machen und spezifisch gegensteuern. Aber am wichtigsten sind gesunde Ernährung, Bewegung und ein gutes soziales Umfeld.“

Szenenwechsel Kneipp-Kur: Durch Kaltwasser staksen für langes Leben

Um ein langes, gesundes Leben ging es den Menschen auch schon vor über 170 Jahren. 1855 wurde der Priester Sebastian Kneipp als Hausgeistlicher ins Dominikanerinnenkloster Wörishofen versetzt.

Kneipp verwandelte das damalige Dorf in einen Kurort. Mit einem Gesundheitskonzept, das bis heute ganz ohne Hightech auskommt und auf fünf Säulen beruht, die zu den Erkenntnissen moderner Longevity-



Medizin passen: Bäder, Güsse und Wickel für Kälte- und Wärmereize, tägliche Bewegung in der Natur, Ernährung mit wenig Zucker und Fleisch, Heilpflanzen und ein Lebensstil mit ausreichend Schlaf, Stressmanagement und Lebensfreude.

Gemäß Kneipps Motto: „Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel." Ein Konzept, das ich dort ausprobieren will, wo es entstanden ist: in der „KurOase im Kloster", jenem Ort, an dem Sebastian Kneipp selbst 42 Jahre gelebt und gewirkt hat.

Noch bevor der Zimmerschlüssel über den Tresen wandert, halte ich einen immunstärkenden Begrüßungsdrink mit Ingwer in der Hand. Es folgt die obligatorische Aufnahme beim Kurarzt.

Anschließend schlendere ich durch den idyllischen Hotelgarten, besichtige den kunstvoll verzierten Schwesternchor des angrenzenden Klosters und bestelle schwarze Tintenfisch-Spaghetti mit Garnelen zum Abendessen. Erholung und Genuss, so darf es weitergehen.

Später erlebe ich, was der Unterschied zwischen Urlaub im Wellnesshotel und einer Kneipp-Kur ist. Es ist vier Uhr nachts, als in meinem Zimmer das Licht angeht. Zeit für meine erste Behandlung: Bereits bestens gelaunt platziert Klosterschwester Johanna einen Heusack auf meinem Bauch (zur Unterstützung der Leber) und eine Fangopackung unter dem Rücken (Muskelentspannung). Dann deckt sie mich liebevoll zu. Hätte ich gewusst, dass Schwester Johanna über 90 Jahre alt ist, hätte ich ihr besorgt eine Tasse Tee angeboten.

Motiviert beginne ich den ersten Tag mit Gymnastik und Tautreten, bevor es zum Frühstücksbuffet geht: Vollkornbrot, frisches Obst, Müsli und Kräuterquark landen auf dem Teller. Kneipp empfahl naturbelassene Lebensmittel sowie maßvolle, aber regelmäßige Mahlzeiten.

Der gezielte Temperaturreiz bei den Wasseranwendungen soll eine positive Gegenreaktion des Organismus auslösen und diesen trainieren. Im Kurpark geht es „unten ohne" über den 1.550 Meter langen Barfußweg, anschließend absolviere ich ein paar Runden im Wassertretbecken – ein Kältereiz, der die Anpassungsfähigkeit der Blutgefäße trainiert und das vegetative Nervensystem aktiviert. Schließlich probiere ich eine Bürstenmassage aus. Mit jeder Anwendung fühle ich mich besser in meinem Körper aufgehoben.

Kneipp war tatsächlich so eine Art Urvater der Langlebigkeits-Bewegung mit derselben Erkenntnis wie die moderne Longevity-Forschung: Wer gesund älter werden will, sollte Sport treiben, sich vernünftig ernähren und Freundschaften pflegen.

1
Wechselarmbad
Der Temperaturreiz stärkt das Nervensystem

2
Durchatmen
Entspannt durch den Hotelgarten schlendern

3
Gut zu Fuß
Kurze Pause auf dem Barfußweg im Kurpark

4
Kryotherapie oder Kneipp?
Fazit unserer Reporterin: „Wer gern mit Neuem experimentiert und wissen will, was in seinem Körper passiert, wird moderne Longevity-Medizin mögen. Wer auf Altbewährtes vertraut und Ärzte bevorzugt von hinten sieht, ist ein echter Kneippkur-Typ"





Qingbo und Lena
Seit Jahrzehnten kein einziges Mal erkältet. Beleg für effektive Lebenspflege

Ganzheitlich *abschalten*

Wo der Lärm der Welt stoppt und die Lebensenergie zu fließen beginnt: *Beim Qigong-Kurs im Kloster Plankstetten lernen Menschen von heute, wie sie mit jahrtausendealten Übungen Körper und Geist in Einklang bringen*

Text: **Heidi Keller**
Fotos: **Thomas Linkel**

Oben am Himmel, hinter den Fenstern, schieben sich Gewitterwolken träge über die Zwiebeltürme der Kirche Mariä Himmelfahrt. Unten, im angenehm klimatisierten Ulrich-Dürner-Saal, schieben wir. Nicht träge, sondern konzentriert. Wir haben den Reiterstand eingenommen, schieben den rechten Arm nach rechts, bilden mit Daumen und Zeigefinger ein L, ballen die restlichen Finger locker zusammen. Der andere Ellenbogen ist angewinkelt und wandert nach links, mit der Faust auf Brustbeinhöhe. „Schultern weg von den Ohren", erinnert uns Lena, die im signalroten T-Shirt vor uns steht.

Haltung und richtige Ausführung sind wichtig, denn wir, sieben Frauen und sechs Männer zwischen Anfang 40 und Mitte 60, sind Schützen. Wir spannen den Bogen und zielen auf den Adler. Und obwohl die Übung kein Springen, Pumpen oder Pressen beinhaltet, ist sie durchaus fordernd. Dass sie Herz und Lunge stärken und die Durchblutung fördern soll, spürt man auch ohne erhöhten Puls: Der dünne Schweißfilm auf der Stirn und das leichte Ziehen im Schultergürtel sind Zeichen genug.

Es ist Tag eins des Qigong-Kurses im Kloster Plankstetten, das sich seit 1129 an einen Steilhang des Sulztals schmiegt, eingebettet zwischen den historischen Orten Berching und Beilngries. Die meisten der dreizehn Teilnehmenden haben noch keine Erfahrung in der jahrtausendealten chinesischen Meditations- und Bewegungskunst, und dennoch sind wir bereits in der zweiten Session mittendrin. Fokussiert auf die Anweisungen von Lena Du Hong, die den Kurs zusammen mit ihrem Mann Qingbo Sui leitet.

Die gebürtige Chinesin lebt seit 1990 in Deutschland. „In diesen 36 Jahren war ich kein einziges Mal

erkältet“, erzählt sie fast nebenbei. Der Bogenschütze mag daran Anteil haben, denn er ist einer der „Acht Brokate“, jener Übungsreihe, die für die Gesundheit so kostbar sein soll, wie es der edle Seidenstoff Brokat im alten China war. Vor dem Bogenschützen haben wir „mit zwei Händen den Himmel gestützt“, was schwer klingt, aber alle problemlos ausführen konnten.

Die Verbindung von langsamen, fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und Konzentration ist für Menschen unterschiedlichen Fitnessgrads machbar. Das gefalle ihr so gut daran, sagt Irina, mit 41 das Nesthäkchen der Gruppe und mit zwei Jahren Qigong-Erfahrung gleichzeitig einer ihrer Profis: „Jeder kann sofort damit beginnen.“

Qigong heißt wörtlich übersetzt „Arbeit (Gong) an der Lebensenergie (Qi)“ und ist ein wesentlicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). „Es geht um Stressabbau, Stärkung der Selbstheilungskräfte und ein gesundes Gleichgewicht zwischen Körper und Geist“, erklärt Qingbo. Um das, was Lena am Ende der Übungen verlangt und nur vermeintlich leicht ist: „An nichts denken.“ Vermutlich gibt es für moderne Menschen nichts Schwierigeres.

Heimeligkeit in jeder Himmelsrichtung

Die Atmosphäre im Kloster Plankstetten hilft dabei, den Lärm der Welt für ein paar Tage auszusperren. Eine halbe Stunde ist nach dem Kurs noch Zeit bis zum Abendessen, und jede Minute auf dem Gelände der Benediktinerabtei bedeutet Balsam für die Seele. Von jahrhundertealten Mauern wunderbar geborgen, lebt man dort in einem eigenen Kosmos. Ohne Verkehr, Krach und Hektik. Dafür mit Heimeligkeit in jeder Himmelsrichtung: Es gibt die Bäckerei, in der Frater Bonifatius und sein Team täglich Brot und Semmeln aus Getreide von klostereigenen, Bioland-zertifizierten Feldern backen. Den Hofladen mit seinen Bio-Produkten und dem guten Kaffee für kleine Pausen zwischendurch. Die gemütliche Schenke mit Gewölbedecke.

Im Buchladen können sich Leseratten nach Ladenschluss neunzig Minuten allein einschließen lassen, um ungestört in Romanen oder spirituellen Ratgebern zu schmökern. Wer in einem der dreißig Zimmer im Gästehaus St. Wunibald untergebracht ist, schläft in einem ökologischen Vorzeigeprojekt: Süddeutschlands größtem Strohballen-Gebäude.

Lässt man dort nachts das Fenster offen, beginnt der Morgen sehr früh, aber wohlklingend: Um 4:45 Uhr läutet die Glocke zur Vi-

1
Kloster Plankstetten
Jährlich 120 Kurse zu Spiritualität, Gesundheit und Management

2
Meridianklopfer
Löst Energieblockaden und Muskelverspannungen

3
Klostergarten
Kunst im Schatten der Kirchtürme











1 + 2
Vielseitige Lebenspflege
Entspannung durch den Meridianklopfer, Energie, Kraft und Flexibilität durch Qigong-Übungen wie die „Acht Brokate“ oder die „18 Bewegungen“

gil, der ganz frühen Gebetswache. Das erste To-do eines langen Tages für die Ordensgemeinschaft.

Wir Kursteilnehmer treffen uns deutlich später. Die Vormittagsstunde beginnen wir mit zwei der „18 Bewegungen des Qigong“. Die tragen alle schöne Namen wie „Den Regenbogen schieben“ oder „Wolken teilen“ und haben wohltuende Auswirkungen auf den Körper: Das Qi wird aktiviert, ein Großteil der Meridiane angesprochen und der Dreifache Erwärmer reguliert. Dass wir über diese Begriffe bereits gut Bescheid wissen, liegt an Qingbo und seinen Vorträgen, die auf jeden praktischen Teil des Kurses folgen.

Schon am Vortag hat er uns in die Grundlagen der TCM eingeführt und die Prinzipien der ganzheitlichen Lebenspflege erklärt, mit deren Hilfe wir Krankheiten vermeiden und bis ins Alter gesund und vital bleiben können. Schautafeln neben ihm zeigen das Netz der Meridiane, die den menschlichen Körper durchziehen.

Meridianklopfen mit Koryphäen

Um diese Meridiane, in der TCM Leitbahnen der Lebensenergie, kümmern wir uns am Nachmittag. Wir sitzen auf Stühlen, halten alle einen Holzstab in der Hand, an dessen Ende sich ein Ball aus Silikon und eine etwas härtere Gummispitze befinden. Dann klopfen wir. Mit der Spitze sachte auf Akupunkturpunkte, mit dem Ball etwas fester auf häufig verspannte größere Areale wie die Schultergürtelpartie und den Rücken. So lösen sich Energieblockaden in den Meridianen und entspannen sich Muskeln. „Meridianklopfen ist für jeden geeignet“, ermuntert Qingbo.

Also klopfen wir uns selbst und dann uns gegenseitig, was nicht nur Nacken und Lendenregion, sondern auch die Stimmung schnell auflockert. Der Klopfer, den wir verwenden, wurde von Qingbo entwickelt, der wie seine Frau einen bemerkenswerten Lebenslauf hat.

Qingbo und Lena, beide in ihren Siebzigern und deutlich jünger wirkend, gelten als Koryphäen. Beide stammen aus dem ostchinesischen Qingdao, das von 1898 bis 1914 Kolonie des Deutschen Reichs war. Qingbo praktizierte mehrere Jahre als „Barfußarzt“ bei der Marine, studierte Meeresbiologie und kam Mitte der Achtziger durch die Hanns-Seidel-Stiftung nach Deutschland, wo er sich als TCM-Experte etablierte.

Lena folgte ihm einige Jahre später, zuvor hatte sie bei der chinesischen Armee eine Ausbildung zur Physiotherapeutin absolviert und danach mehr als 18 Jahre als Qigong-Therapeutin in ihrer Geburtsstadt gearbeitet.

Lifestyle-TCM liegt ihnen nicht; was sie unterrichten, ist das Resultat von lebenslanger Weiterbildung.

Den Kurs in Plankstetten geben sie seit zwei Jahren, allein 2026 findet er dreimal statt. Irina ist extra aus Bochum angereist, um bei den beiden etwas zu lernen, ihr heimischer Trainer wurde von Qingbo und Lena ausgebildet.



Erntefrische Gurken Vom Garten zur Klosterküche sind es 50 Meter

Leckere Lebenspflege

Weichgeklopft und entspannt geht es zum Abendessen. Gesunde Ernährung aus guten Zutaten ist eine der Säulen der ganzheitlichen Lebenspflege, und im Kloster Plankstetten sind die Speisen hochwertig. Wer das Bio-Fleisch wählt, weiß um dessen Herkunft, denn zwischen Metzgerei und Speisesaal liegen keine 200 Meter Luftlinie. Auch die Gurken im Salat haben keine beschwerliche Anreise hinter sich.

Wir kennen sie schon von unserem morgendlichen Besuch in der Gärtnerei. Da wurden sie gerade von Gesellin Lea geerntet, manche etwas krumm oder zu kurz, aber alle ausschließlich organisch gedüngt. Gerade einmal 50 Meter lang war ihr Transportweg vom Gewächshaus zur Klosterküche, die ihren Speiseplan nach dem richtet, was der Garten saisonal liefert.

„Momentan händelt der Koch die Gurkenschwemme", so Lea, bevor sie Kohlrabi für den Marktwagen packte, der in fünf bayerischen Städten Obst und Gemüse anbietet. Etwa 10 Prozent der Gärtnerei-Erzeugnisse werden verkauft, die übrigen 90 versorgen die Gäste und die Mönchsgemeinschaft – neben Abt Beda Maria Sonnenberg leben derzeit zehn Patres und Fratres in Plankstetten. 15.000 Übernachtungen verzeichnet das Kloster jährlich im Normalbetrieb, dazu kommen die Teilnehmenden an einem der 120 Kurse, die vom Kloster in den Bereichen Spiritualität, Gesundheit, Kreativität und Management angeboten werden.

Fließende Tage

Die nächsten Tage fließen ineinander wie gut ausgeführte „Acht Brokate", halten die Gedanken an den Alltag auf Abstand. Eine Werkwoche ist nicht genug, um das weite Feld des Qigong zu durchdringen, denn es gibt Tausende Einzelübungen. Zum Glück aber auch die moderne Technik. Über WhatsApp lebt der Kurs weiter, werden auch Wochen danach noch regelmäßig Videos und Bilder an die Teilnehmenden verschickt, mit Anleitungen zur Geh-Meditation und Tipps zur Anregung der Selbstheilungskräfte.

Schließlich ist in der Lebenspflege auch Regelmäßigkeit ein zentraler Schlüssel für Gesundheit und Ausgleich. Und wer weiß: Vielleicht gelingt ja irgendwann das Schwierige, das wir am Ende einer Übungsreihe immer versuchen sollten. Vielleicht schaffen wir es endlich, an nur eines zu denken: an nichts.



Ort der Stille Die Krypta wurde 1991 bis 2003 im byzantinischen Stil der Ostkirche ausgemalt

kloster-plankstetten.de

ostbayern-tourismus.de/erleben/gesundheit-wellness



Guter Schlaf ist die Basis für ein gesundes, langes und aktives Leben.

Weil erholsamer Schlaf kein Zufall ist, gibt es in Füssen speziell qualifizierte Schlafgastgeber*innen, die guten Schlaf erlebbar machen – mit fundiertem Wissen, schlaffördernder Ausstattung und individuellen Tipps für eine erholsame Nacht.

Ankommen. Abschalten. Auftanken.

Für einen Urlaub, der nachwirkt: Erholsame Nächte schenken Dir Energie für erlebnisreiche Tage in Füssen. Und Du nimmst wertvolle Impulse mit nach Hause, die Dir auch im Alltag guten Schlaf ermöglichen.

www.fuessen.de/schlafgastgeber

Na dann,

gute Nacht!

Waldbaden, Achtsamkeitstraining, Outdoor-Yoga – und Rückwärtszählen von 27 bis 1.

Für Menschen, die unter unruhigen Nächten leiden, bietet Füssen einen fünftägigen Kurs für besseren Schlaf. Was es bringt, haben wir getestet

Text: Florian Kinast Fotos: Thomas Linkel



Unser Wagen erreicht bald Füssen, unser Ziel. Ein Blick nach links, zum Schloss Neuschwanstein. Der Weltkulturerbe-Bau am Hang wirkt surreal, absurd und ist von grotesker Schönheit. Gedanken an König Ludwig II. von Bayern kommen in den Sinn. Und an seine Schlaflosigkeit. Nacht für Nacht. Wenn er in der Finsternis durch die weiten Hallen wandelte, sich in der Kutsche durch die dunkle Bergwelt ziehen ließ und erst ins Bett ging, wenn die Sonne aufging.

Eine selbstbestimmte Insomnie, die der Kini gerade in seinen letzten Lebensjahren durchlebte, weil die Nacht so schön einsam war und er niemandem begegnete. „Fern von der Sonne sengendem Schein“, wie er schrieb, „fern von dem Tage, dem verhassten Feind.“ Ein Eskapismus vor dem echten Leben in seine eigene Welt. Nur ob das so gesund war? Rein chronobiologisch? Für die innere Uhr?

Kann Kneippen guten Schlaf fördern?

Wenn er es noch erlebt hätte, vielleicht hätte sich Ludwig II. ja über dieses Angebot der Füssener Nachbarn gefreut: ein Schnupperkurs für besseren Schlaf, eine ruhigere Nacht. Für ein entspannteres Leben.

Füssen im Allgäu ist seit Jahrzehnten ein Touristenmagnet, die Königsschlösser, der Lech, das stolze Bergpanorama rund um den Säuling, Ludwigs Lieblingsgipfel.

Darum ist Schlaf für die Gesundheit so wichtig

1 Regeneration
- → Im Schlaf laufen lebenswichtige Reparatur- und Erholungsprozesse ab
- → Zellen werden erneuert, Gewebe repariert, Muskeln erholen sich

2 Immunsystem
- → Ausreichend Schlaf stärkt die Abwehrkräfte gegen Infektionen

3 Gehirn und Lernfähigkeit
- → Schlaf hilft, neue Informationen zu verarbeiten und Erinnerungen zu festigen
- → Das Gehirn „räumt auf“ und ordnet sich neu
- → Konzentration, Aufmerksamkeit und kognitive Leistungsfähigkeit werden verbessert

4 Stoffwechsel & Hormonhaushalt
- → Ausreichend Schlaf reguliert Blutzucker, Insulin, Appetithormone (Leptin, Ghrelin)
- → Er fördert Fettverbrennung statt Fettspeicherung
- → Zu wenig Schlaf führt zu erhöhtem Diabetes-Risiko

5 Herz-Kreislauf-Gesundheit
- → Ausreichender, gesunder Schlaf senkt das Bluthochdruck-, Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko substanziell

Auch das Thema Gesundheit spielte schon immer eine große Rolle im Kneipp-Kurort, der 2025 als Kneippheilbad anerkannt wurde. Dass die bald 200 Jahre alte Lehre des Naturheilkundlers in der Rastlosigkeit des immer hektischeren Alltags aktueller ist denn je, ist längst bekannt. Und wie sehr eine Kneipp-Kur zu mehr Resilienz und Ausgeglichenheit verhilft.

Kneipp ist viel mehr, als im Storchengang durch ein Tretbecken im Kurpark zu waten. Neben dem Wasser gehören zu den Säulen seiner Lehre auch die Ernährung, die Bewegung, Heilkräuter und – hier besonders wichtig – die Innere Ordnung.

Aber kann eine Kneipp-Kur auch gesunden Schlaf fördern? Und damit die Lebensqualität erhöhen? Das wollte die Stadt Füssen vor zehn Jahren in einer Studie mit Kurärzten, Therapeuten und einem Wissenschaftsteam der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität herausfinden.

Ein wichtiges Thema. Wer kennt das nicht? Man schläft schlecht ein und wacht immer wieder auf, mit sorgenvollen Gedanken und pochendem Herzen. Weil das Hamsterrad rotiert.

Schlafschnuppern in Füssen

Untersuchungen von Krankenkassen zeigen: 80 Prozent aller erwerbstätigen Menschen in Deutschland leiden unter Schlafstörungen, jeder zehnte sogar an Insomnie. Viele greifen zu Melatonin-Tabletten, aber ist das die ultimative Antwort?

Eine sinnvollere Lösung entwickelte Füssen mit der dreiwöchigen Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung", basierend auf der Kneipp'schen Lehre und bezuschusst von den Kassen. Die langfristigen Studienergebnisse zusammen mit der LMU zeigten: Auch noch ein halbes Jahr nach der Kur war die Schlafqualität der Teilnehmer deutlich höher als zuvor. Einschlafen, durchschlafen, aufwachen, den Tag bewältigen, alles ging viel besser.

Wem aber für die drei Wochen die Zeit fehlt, der hat in Füssen die Möglichkeit zum Schlafschnuppern. Das fünftägige Kompaktprogramm für Einsteiger vermittelt die Kneipp'schen Inhalte genauso wie in der langen Kur. Klingt nach Power-Crashkurs im Schnelldurchlauf, ist aber völlig tiefenentspannt.

Wir haben es getestet. Und weil auch den Autor chronisch unruhige Nächte plagen, ist er ein veritabler Proband, den immer wieder überraschte, was alles dem Schlaf guttut.

Zum Beispiel das Waldbaden, kurz vor dem Alatsee. Dort lädt die Naturtherapeutin und Achtsamkeitstrainerin Miriam Kußmaul zu einer Geh-Meditation für die Sinne ein, wie sie es nennt. Schweigend geht es über einen schmalen Pfad tief unter dichten Blätterkronen, immer wieder reicht Miriam raschelndes Laub zum Anfassen, harzige Zapfen, weiches Moos.

Düfte steigen auf, wenn sie Blüten und Kräuter unter die Nase hält. Rosenblätter zum Öffnen des Herzens. Bergamotte zur Erdung mit dem Boden. Dann schlägt sie auf eine Zimbel, und während die Waldbadenden tief ein- und lang ausatmend an den Bäumen angelehnt sitzen, stimmt sie auf einer alten Flöte indigener Völker Nordamerikas sanfte Klänge an.

Irgendwo in Iowa? Mitten im Allgäu!

Schließlich packt Miriam noch eine kleine Lupe aus, die man an den Stamm einer alten Eiche halten soll. Klingt erst seltsam, eröffnet aber ganz neue Perspektiven und Einblicke. Mit überraschend breiten Verzweigungen schmaler Kerben. Kleine Furchen im Holz wirken plötzlich wie tiefe Canyons.

Fühlen, riechen, hören, sehen, außergewöhnliche Sinneserfahrungen, die Miriam während der zwei Stunden im Wald vermittelt. Die einen ruhiger werden lassen, den Puls senken und, wie beim Waldbaden erwiesen, auch Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin. „Es geht ja auch beim Schlaf darum, zu entspannen, rauszukommen aus dem Karussell." Und das ist der erste Schritt.

Um Schritte geht es auch beim nächsten Punkt. Beim entschleunigten Achtsamkeitsgehen am Hopfensee. Mit Claudia Niedermayer, die sich als Heilkundlerin und Vorstandsmitglied im Füssener Kneipp-Verein

1
Reden statt Scrollen
Ein gutes, tiefes Gespräch wirkt entspannend

2
„Biohotel Eggensberger"
Hat für seine Gäste ein Schlafkonzept ausgearbeitet

3
Gute-Nacht-Schalter
Zu einer guten Schlafhygiene gehört ein Zimmer ohne Elektrosmog

4
Schlafbox
Gäste finden in der Box des Boutique-Hotels „Dreimäderlhaus" Tipps und Helfer für guten Schlaf



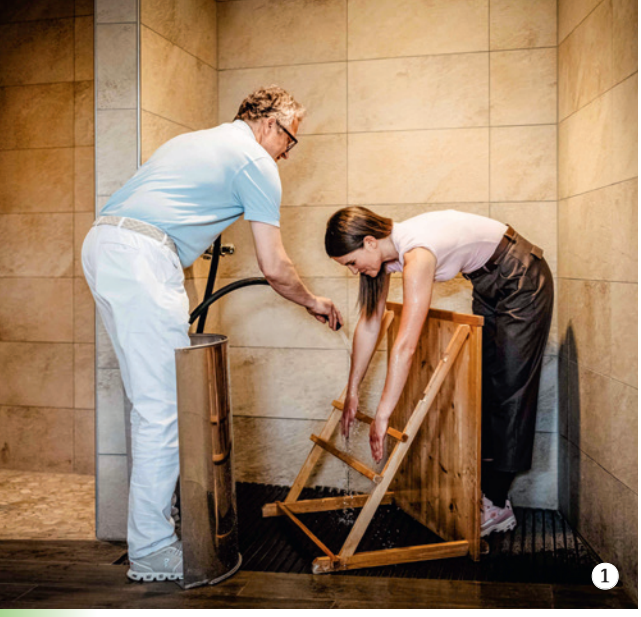








Aussichtspunkt Kreuzle in Pfronten mit Blick bis zu den Ammergauer Alpen





viel mit seelischem Gleichgewicht und Innerer Ordnung beschäftigt.

An diesem windig-regnerischen Tag wartet sie im überdachten Holzpavillon am Nordufer in Hopfen. Durch die Glasscheibe blickt sie hinaus auf den See, bis hinüber zum wolkenumhüllten Säuling, und stellt kleine Aufgaben. Weiße Objekte solle man entdecken, sagt Claudia. Das Haus am Ufer gegenüber etwa. Das Boot links am Steg. Den Kirchturm ganz hinten. Oder auf runde, geschwungene Dinge achten. Ganz nah die Blume im Gras. Die wilde Wolkenwand am Himmel. Fokussiert unterwegs im Wimmelbild einer malerischen Landschaft.

Ausbrechen aus dem eigenen Tunnel, sagt Claudia, die Umgebung bewusst wahrnehmen, achtsam und aufmerksam. Und zwischendrin auch beim Spazieren den Gang verändern, die Art zu gehen, auch das helfe. Um wacher durchs Leben zu schreiten und besser zu schlafen. Kleine Bausteine auf dem Weg zu einer gesünderen Nacht.

Davon spricht auch Daniela Häfner. Die Allgemeinmedizinerin und Psychotherapeutin hält im Rahmen des fünftägigen Schlafschnupperns Vorträge über das Kernthema, die Innere Ordnung als Grundbedingung für gutes Schlafen. Wie es gelingt, das Chaos in Seele und Kopf zu beseitigen. Mal richtig aufzuräumen bei sich. Da es uns manchmal schwerfällt, „nachts die Affenhorde im Gehirn zu zähmen“, wie sie sagt, gibt sie ganz konkrete Tipps.

Hirnhygiene vor dem Schlafengehen etwa, schlechte Gedanken, die nachts immer wieder kommen, einfach auf einen Zettel aufschreiben und beiseitelegen. Dann sind sie raus und zumindest in den Wachphasen der Nacht wieder weg.

1
Hydrotherapie
Das kalte Wasser ist förderlich für guten Schlaf

2
Ordnung im Kopf
Yoga mit Blick auf den See sorgt für Entspannung und einen freien Geist

Safe Space für den Körper

Oder sich nicht zu zwingen, ins Bett zu gehen, nur wegen einer bestimmten Uhrzeit. Sondern nur dann, wenn man wirklich müde ist. Wenn der Körper nach Schlaf ruft. Oder auch, sich bei wiederkehrenden Sorgen mit Atemtechniken zu beruhigen. Kurz tief ein- und dann lange ausatmen, dann fühlt sich der Organismus in Sicherheit.

„Der Körper“, sagt Daniela Häfner, „muss sich safe fühlen, damit er entspannen kann.“ Und vielleicht hilft es, wie in der Yoga-Lehre mit der Atmung von 27 rückwärtszuzählen bis 1. Auch das ist gut fürs Loslassen. Wie sonst so vieles in diesen fünf Tagen.

Das morgendliche Outdoor-Yoga am Weißensee, das Wassertreten am Alatsee oder auch die kalten Wassergüsse im Biohotel von Andreas Eggensberger, der in einer Studie nachweisen ließ, wie wirksam Hydrotherapie langfristig die Qualität des Schlafs



verbessert. Eggensberger ist einer der zertifizierten Schlafgastgeber Füssens. So gibt es ätherische Öle auf dem Nachtkästchen, viel Holz im Zimmer, dimmbares Licht, effiziente Verdunklung und einen Gute-Nacht-Schalter zum Deaktivieren der WLAN-Strahlung. Servus, Elektrosmog, endlich mal offline. Na dann, gute Nacht.

Das sagen sie auch drüben im „Dreimäderlhaus“ im Ortsteil Weißensee, wo bei Inhaber Michael Duijndam die Ernährung eine wesentliche Kneipp’sche Schlafsäule darstellt. Das Boutique-Hotel war das erste rein vegetarisch-vegane im gesamten Ostallgäu. Ganz früher, so erinnert sich Duijndam, hätten die Gäste abends nach dem Essen noch lange beisammengesessen, schwere Kost, reichlich Kaltgetränke. Inzwischen gibt es nur noch Frühstück, mit Aufstrichen und Marmeladen aus dem eigenen Garten.

Das mag am Abend nicht mehr so gesellig sein. Aber es ist besser für eine ruhige Nacht, die man am besten in den für guten Schlaf zertifizierten Räumen wie dem Familienzimmer „Seeufer“ mit der Terrasse Richtung See verbringt. Weiches Licht, sanft-sphärische Meditationsklänge, dazu eine Schlafbox mit Schlafmaske, Ohropax, Kräutertee und Duftspray fürs Kissen. Und wer möchte, legt sich daneben noch ein Kräutersäckchen ins Bett, mit Lavendel, Zitronenmelisse, Holunderblüten oder Zirbenspänen.

Ach ja, die Zirbe. Die spielt eine wichtige Rolle. Als Holz fürs Bett. Und ein Bett braucht’s ja schließlich, als Basis für den guten Schlaf.

Lifehack: Zirbenholzbett

Mit der Zirbe kennt sich Erich Reitebuch bestens aus, der Schreiner aus Pfronten. Als Old-School-Schreiner bezeichnet er sich, alles sorgsam von Hand gemacht, feinste Unikate, keine Massenware. Es dauert nicht lange, da kommt der Erich ins Schwärmen, wenn er in seiner Werkstatt von der Zirbe spricht. Diese alleinstehenden Alpenbäume, die bevorzugt ab 1.500 Metern wachsen, manche Hunderte von Jahren alt, immer wieder Sonne, Wind und Wetter ausgesetzt, bevor sie ein wilder Sturm doch mal umwirft. Ein Baum, der was erlebt hat.

Seit vielen Jahren fertigt Erich Reitebuch nun Zirbenholzbetten an. Die Nachfrage sei gewaltig, sagt er und erzählt von einem Gastwirt aus Hopfen, der jahrelang unter Schlafstörungen litt: die Arbeit, das Pensum, die Bürokratie, alles zermürbend. Bis ihm der Erich ein Zirbenholzbett baute. Nach zwei Wochen Eingewöhnung zu Hause habe der Kunde kaum noch rausgewollt aus dem Bett. „Früher war die Nacht für ihn ein Graus. Jetzt freut er sich auf den Schlaf.“

Studien haben die Wirksamkeit des Zirbenholzes bereits erwiesen: Der beruhigende Duft sorgt für eine niedrigere Herzfrequenz als in anderen Betthölzern, für tieferen Schlaf und bessere Nächte. Mit weniger Affenhorde und Gedanken-Karussell. Und damit für fittere, entspanntere Tage.

Erich Reitebuch
Schreinert seit Jahren Betten aus Zirbenholz



fuessen.de/wohlbefinden

allgaeu.de/genuss-gesundheit/wellness

Geht ganz einfach!

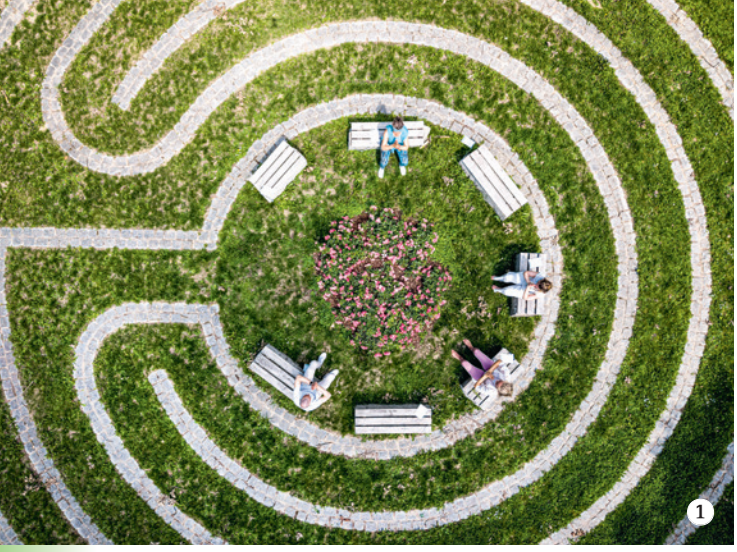


Die Gäste des Heilbads Bad Birnbach können nicht nur im gesunden Thermalwasser baden, saunieren oder golfen. *Sie finden beim Wandern auch die eigenen Chakren und entdecken die Heilkraft der Bäume. Wir waren auf den vier neuen Yoga-Wanderwegen im niederbayerischen Bäderdreieck unterwegs*

Text: Florian Kinast Fotos: Thomas Linkel



Unter freiem Himmel
Die Idee: Yoga und Wandern im Einklang





1
Wo alles zusammenfließt
Im Meditationskreis wird zum Ende noch mal entspannt und Ruhe getankt

2
Achtsam schnuppern
Lavendel riecht gut und wirkt ausgesprochen beruhigend

Kurz vor dem siebten Chakra wartet eine Bonusrunde. Weiße und schwarze Steinreihen, die quer den Kiesweg durchziehen. Immer abwechselnd. Weiß, schwarz, wieder weiß, wieder schwarz. Schweigend und langsam geht Barbara Gruber voran. Aufrecht, das Kreuz durchgedrückt. Bei den weißen Steinen atmet sie tief durch die Nase ein, bis runter in den Bauch. Bei den schwarzen Steinen beginnt sie mit dem langen Ausatmen. So geht das weiter, bis der kleine Rundweg zu Ende ist. Einatmen bei Weiß, ausatmen bei Schwarz. Und wem danach ist, der dreht die Runde ein zweites und ein drittes Mal. Schaden tut's nicht.

„Eine Geh-Meditation zur Ruhe und zur inneren Einkehr", sagt Yoga-Lehrerin Barbara. „Zur Reduktion auf das Wesentliche. Auf das Atmen, das Gehen." Mehr braucht es im Leben manchmal gar nicht, auf dem Weg zur inneren Einkehr, zur Besinnung. Es geht ganz einfach.

Bad Birnbach ist Teil des Bäderdreiecks, sein Thermalbad Rottal Terme feierte im Sommer 2026 50-jähriges Jubiläum. Es gibt viele Becken, Saunen und Dampfbäder sowie westlich vom Ortskern einen prächtigen Golfplatz. Und inzwischen gibt es auch Yoga-Wanderwege. Dank Barbara und ihrer Mitstreiterin Lena Sommer.

Yoga in der Natur

Yoga war in Bad Birnbach lange ein Nischenangebot. Bis 2023 das Yoga-Festival seine Premiere feierte und zu einem beachtlichen Erfolg wurde. 250 Menschen kamen zum Kick-off, darunter viele Urlauber und Yoga-Debütanten, um an zwei Tagen die unterschiedlichen Philosophien der indischen Lehre kennenzulernen und auszutesten. Von Bhakti über Shakti bis Hatha, um mehr zu erfahren über Mantras, Chakren, Pranayama. Bei der vierten Auflage des Festivals im April 2026 machten schon 400 Interessierte mit.

Inspiriert von der großen Resonanz dachte Barbara darüber nach, das Thema Yoga über das Festival hinaus ganzjährig zu bespielen. Und die Übungen für Körper, Geist und Seele eben nicht mehr nur indoor im „Atrium" anzubieten, der Kultur-Location des Markts, deren Säle schöne Namen wie Bonifatius, Servatius und Pankratius tragen. Sondern dort, wo Yoga ja eigentlich daheim ist: mitten in der Natur.

Und so entwarfen Barbara und Lena erste Konzepte. Machten sich auf, suchten nach den am besten geeigneten Orten, nach Pfaden in und um Bad Birnbach, wo die Lehre zum Einklang von Körper, Geist und Seele optimal zu vermitteln sei. Und mit Unterstützung der Gemeindeverwaltung, wo manche anfangs noch rätselten, was es mit diesem Yoga überhaupt so auf sich hat und ob es das wirklich braucht, legten sie im Frühjahr 2026 die ersten Yoga-Wege

an: Chakren-Yoga-Weg und Kinder-Yoga-Weg im Kurpark. Den Baum-Yoga-Weg am Golfplatz. Und den Detox-Yoga-Weg draußen in Bayerbach.

Dabei muss niemand zwingend große Vorkenntnisse mitbringen und großer Yoga-Experte in Theorie und Praxis sein. Die Routen sind auch für Wiedereinsteiger und Anfänger geeignet.

First Stop: Lavendelbeet

Bei der Rundtour durch den Kurpark muss man vorher nicht einmal wissen, was die Chakren sind, die Energiezentren eines Menschen. Und selbst wer die Barbara als Tour-Guide nicht an seiner Seite hat, findet schnell rein.

Infotafeln an den einzelnen Stationen erklären, worum es geht und was zu tun ist. Manchmal ist auch gar nichts zu tun, außer zu sein, sich zu spüren und in sich hineinzuhören. Der erste Halt ist nichts weiter als ein duftendes Lavendelbeet, vor dem eine Holzbank steht.

Hier geht es um Adham Pranayama, besser bekannt als Bauchatmung. Darum, sich hinzulegen, an die zwanzigmal tief ein- und auszuschnaufen. Die Blüten zu riechen und einfach mal nichts zu denken, die Augen zu schließen oder in den weiß-blauen Himmel über Birnbach zu schauen. Und ganz langsam wird die Atmung tatsächlich tiefer, der Körper ruhiger, das Hirn leerer.

Wer es schafft, vor lauter Tiefenentspannung nicht einzuschlafen und wieder aufzustehen, erreicht an Station 2 die Hand- und Fuß-Chakren, die sogenannten Pforten der Energie. In der Hektik des Alltags seien sie oft verschlossen, sagt Barbara. Weshalb wir die Tore hier nun öffnen sollen, mit kreisenden Armen und Fingern die Hände aktivieren, bei einem Spaziergang über den Barfußpfad mit seinen unterschiedlichen Belägen die Fußreflexzonen.

Das Tor zum Leben

Und weiter geht es auf dem Rundweg in der Reihenfolge der Chakren von unten nach oben. Vom Wurzel-Chakra zur Verbindung mit der Erde über das Sakral-Chakra, zuständig für Kreativität und Sinnlichkeit, bis zum Nabel-Chakra an Station 5. Genannt auch das Tor zum Leben. Auf einem Bein stehen, den anderen Fuß angewinkelt mit der Ferse zum Gesäß führen, einen Arm nach oben strecken und fünfmal tief ein- und ausatmen. Fördert die Balance. Innerlich und überhaupt.

Wer es noch nicht wusste, merkt spätestens jetzt, dass Yoga auch sehr fordernd und anstrengend sein kann. Weiter geht's zu den Chakren Herz und Hals und dazwischen zur Geh-Meditation mit den weißen und schwarzen Steinen. Dort bestimmt jeder sein Gehtempo selbst, das Ausatmen sollte aber in jedem Fall doppelt so lang dauern wie das Einatmen. Deswegen ist der Weg von Schwarz zu Weiß auch doppelt so lang wie von Weiß zu Schwarz.

1
Ganz entspannt
Über einen QR-Code lässt man sich die Yoga-Übung auf dem Handy abspielen

2
Yoga für Kids
Marlene und Emilia üben spielerisch mit Yoga-Lehrerin Julia





„Das lange Ausatmen aktiviert den Parasympathikus“, sagt Barbara, „beruhigt das Nervensystem, senkt die Herzfrequenz und reduziert den Stress.“ Entspannt euch: Hier geht das sehr gut.

Auf den letzten Metern führt der Rundweg zum Stirn- und dann zum finalen Kronen-Chakra. Zur Verbindung mit dem Universum und dem ewigen Kreislauf des Lebens, bevor ein Meditationsritual an Station 10 den Chakren-Weg beschließt.





1
Tief ein- und ausatmen
Mit einer Hand auf der Brust und einer Hand auf dem Bauch spürt man beim Atmen in sich hinein

2
Adler-Übung
Sorgt für Entspannung im Schulter- und Nackenbereich

3
Es braucht nicht viel
Innehalten und aufs Wasser schauen reicht manchmal schon

4
Waldbaden inklusive
Am Baum-Yoga-Weg warten Plattformen für Meditationen und Übungen

Der Yoga-Weg begeistert alle

Auf der kurzen Fahrt zum Baum-Yoga-Weg erzählt Barbara von den positiven Rückmeldungen, die sie in den ersten Monaten bekommen hat. Von vielen Urlaubsgästen, die eher Hemmungen hatten, einen mehrstündigen Kurs in der Gruppe zu besuchen, auch aus Angst, sich bei Übungen wie Sonnengruß, Krieger und herabschauendem Hund in ihrer Ungelenkigkeit zu blamieren, die nun aber ganz frei und ungezwungen Zugang zum Yoga fanden. Der Yoga-Weg ist nicht nur ebenerdig, sondern auch niedrigschwellig.

Bemerkenswert war aber auch die Resonanz aus Bad Birnbach selbst. Exemplarisch der eine Mitarbeiter in der Gemeinde etwa, ein Trumm von einem niederbayerischen Mannsbild, der selbst am Anlegen der Wege beteiligt war und von dem Barbara nie gedacht hätte, dass er sich dem Spirituellen öffnen würde. Er war einer der Ersten, die die Übungen nicht nur testweise der Reihe nach praktizierten, sondern Yoga für sich entdeckten.

Vor dem Clubhaus des Bella Vista Golfparks wartet Lena. Hier ist der Startpunkt des dreieinhalb Kilometer langen Baum-Yoga-Wegs, den sie mit seinen elf Stationen konzipiert hat. Lena ist Yoga-Lehrerin und Ernährungsberaterin, hat sich in ihrem Leben viel mit der Heilkraft von Pflanzen und Wildkräutern beschäftigt.

Mit Baumhaltung

Jede Station ist einem dort verwurzelten Baum gewidmet, der blühende Kirschbaum an Station 1 steht für Leichtigkeit und Lebensfreude. Der Weißdorn an Halt 5 stärkt das Herz und bewahrt das Gleichgewicht. Auch hier zeigen Infotafeln die Übungen und Meditationen an, von der Schmetterlingsumarmung bei der Linde bis zur Heldenhaltung am Ahorn.

Am eindrucksvollsten aber wirken zwei Stationen nach: die Eiche, Haltepunkt 3, mitten im Wald, mit hölzernen Hängematten, die getragen werden von mächtigen alten Bäumen. Ein perfekter Ort, um sich hinzulegen, vor sich hin zu summen oder einfach Ruhe zu geben und durch die Lücken des grünen Blätterdachs die blauen Punkte des Himmels zu sehen.

100 Meter weiter steht eine Birke bei einer hölzernen Plattform. Der Blick fällt auf ein prächtiges Panorama, bei dem man versteht, warum der Golfplatz Bella Vista heißt, schöne Aussicht. Hier geht es bei der Baumhaltung auf einem Bein um Themen wie Frische,





Klarheit und Reinigung. Wie an allen anderen Infotafeln auch gibt es die Übungen als Video-Tutorial, auszulösen per QR-Code. Wer innehalten möchte, kann aber auch den Blick in die wunderbare Landschaft genießen, ganz ohne Yoga. Das hilft auch schon, um zur Ruhe zu kommen. Manchmal kämen auch Wanderer auf ein Picknick an der Plattform vorbei, erfahren wir.

An Station 11, dem mythenumwobenen Holunder, der Geburt und Tod verbinden soll, endet der Rundweg wieder am Clubhaus. Mit dem Fazit, dass auch der Baum-Yoga-Weg für Yoga-Frischlinge ein sehr guter Einstieg sein kann.

Yoga für Kinder

Den Einstieg in die Welt des Yoga haben auch Marlene und Emilia gefunden, die beiden neunjährigen Freundinnen. Mit ihrer Trainerin Julia Eichinger treffen sie sich im Südteil des Kurparks. Auf dem Kinder-Yoga-Weg, dem dritten Themen-Weg in Bad Birnbach. Bei den fünf Stationen gehe es um die spielerische Annäherung an Yoga, sagt Julia. Mantras und Chakren, Prana und Hatha, davon erzählt die ausgebildete Erzieherin und Kinder-Yoga-Lehrerin nichts, das wäre überfordernd.

Der Weg ist das Ziel

Vielmehr, sagt Julia, sollen die Kinder sich wie eine Biene fühlen, wenn sie beim Ausatmen summen. Wie eine Blume, wenn aus den Händen eine Knospe wächst. Oder wie die Sonne, wenn ihre Hände zum Himmel gehen und sie sich vorstellen, die Fingerspitzen würden Lichtstrahlen hinausschicken. Und all das immer mit einer passenden Affirmation, wie Julia sagt, einem bestärkenden Leitsatz fürs eigene Selbstvertrauen und positive Emotionen. Um gestärkt ins Leben hineinzuschreiten.

Zeit für einen Abstecher nach Bayerbach, sechs Kilometer südöstlich von Bad Birnbach. Zum vierten und letzten Yoga-Weg mit dem Fokus auf Detox. Ein zwei Kilometer langer Rundkurs, der an acht Kraftplätzen mit bewusster Atmung und gezielten Übungen die Entgiftungsprozesse unterstützt. Zur besseren Durchblutung des Darms, zur Aktivierung des Lebermeridians, zur Reinigung der Lunge.

Der Weg entlang des Ufers der Rott in der Abenddämmerung, die friedliche Stimmung, die klare Luft – ungefiltert liefert die Natur den perfekten äußeren Rahmen zur inneren Einkehr. Hinter Bad Birnbach senkt sich die Sonne, und ganz philosophisch stellt sich nach diesem Tag die Frage, ob man auf dem Weg zur Selbsterkenntnis wirklich jemals das Ziel erreicht. Für diese lange Reise können ein paar Kilometer in Niederbayern ein guter Auftakt sein.

badbirnbach.de

ostbayern-tourismus.de/erleben/gesundheit-wellness

Bayern gehört erlebt

Festivalkalender

Bayern bietet im November, Dezember und Januar ein buntes Programm für jeden Geschmack. *Was darf es denn sein? Die traditionelle Leonhardifahrt in Bad Tölz, die Lindauer Hafenweihnacht oder lieber die AC/DC-Tribute-Show der Band Barock? Hier kommen ausgewählte Termine aus ganz Bayern, die im Winter für schöne Momente sorgen und gute Laune oder Lust aufs Mittanzen machen*

365festival.bayern

November

06.11.2026
Tölzer Leonhardifahrt
Bad Tölz

10.11.2026
Wolfauslassen
Rinchnach

12.–15.11.2026
Bayreuther Jazz-November
Bayreuth

13.11.2026
Well-Brüder – „Bayern Unplugged“
Hallstadt

19.11.–23.12.2026
Adventsstadt Landshut
Landshut

20.11.2026
Kathreintanz
Marktoffingen

20.11.2026
Gankino Circus – „Das Gegenteil von Rock’n’Roll“
Windischeschenbach

22.11.2026
Historischer Hammeltanz
Geldersheim

24.11.–23.12.2026
Tollwood Winterfestival
München

26.11.–20.12.2026
Lindauer Hafenweihnacht
Lindau

29.11.2026
Advent in fränkischen Stuben
Bad Windsheim

Dezember

04.–06.12.2026
Klausentreiben
Sonthofen

04.12.2026
Maxi Pongratz – „rum&num“
Landshut

05.12.2026
Chormusical „Bethlehem“
Regensburg

05.–06.12. und 12.–13.12.2026
Waldweihnacht Schweinhütt
Schweinhütt

06.12.2026
Meisterkonzert mit dem Barock-Ensemble der Nürnberger Symphoniker
Rothenburg ob der Tauber

11.12.2026
Festliches Adventskonzert – Münchner Kammerphilharmonie dacapo
Tegernsee

13.12.2026
„Advent in den Bergen“ mit den Tegernseer Hirtenkindern
Schliersee

25.12.2026–06.01.2027
Rauhnächte
Verschiedene Orte

28.12.2026
Englmarer Rauhnacht
Sankt Englmar

Januar

03.01.2027
Neujahrskonzert des Opernstudios der Bayerischen Staatsoper
Polling

05.01.2027
Barock – Europas größte AC/DC-Tribute-Show
Landshut

06.01.2027
Ewige Anbetung und Lichterprozession
Pottenstein

06.01.2027
Hornschlittenrennen
Garmisch-Partenkirchen

09.01.2027
Drunt und Drobm – Volksmusik
Pfarrkirchen

15.–17.01.2027
Dachauer Schlosskonzerte
Dachau

16.01.2027
Neujahrskonzert des Orchesters „Harmonie Würzburg“
Würzburg

Genaue Zeiten, Ticketpreise sowie viele weitere Events gibt es hier:

- ostbayern-tourismus.de/musik-tanz
- allgaeu-bayerisch-schwaben.de/musik-und-tanz
- oberbayern.de/erleben/oberbayern-gehoert-erlebt
- frankentourismus.de/franken-gehoert-erlebt

Genusstour im Gottesgarten



Hoch hinauf
Der Alte Staffelberg mutet alpin an und verspricht eine tolle Aussicht

Natur und Kultur erleben, dazu Körper und Gaumen verwöhnen?

Geht prima in und um Bad Staffelstein. Unsere Reporter waren unterwegs auf Erkundung im „Gottesgarten am Obermain" – inklusive Bier-Verkostung und Thermen-Spaß

Text: Markus Stein Fotos: Frank Heuer



Hausgebrautes Bier
Dazu passen hausgemachte Spinatknödel im „Gasthof Reblitz"

D

Das hätte leicht schiefgehen können! Doch gottlob, er hat noch einmal Glück gehabt. Er reckt sein Geweih in die Höhe und verharrt mucksmäuschenstill am Boden. Umringt von neugierigen Wanderern, unter deren Stiefeln er fast sein Ende gefunden hätte. Doch dank seines geschulten Blicks hat Wanderführer Josef den Hirschkäfer am Wegesrand in Sicherheit gebracht.

Wir wandern von Unnersdorf auf einem alten Wallfahrerweg zum Kloster Banz. Gerade durchqueren wir einen Wald mit uralten Eichen und viel Totholz. „Hier habe ich schon viele Hirschkäfer gesehen", erzählt Josef. „Die stark gefährdeten Käfer brauchen zur Fortpflanzung Totholz. Nur darin können sich ihre Larven entwickeln – und hier finden sie ausreichend davon."

Weiter geht es durch einen ausgedehnten Laubwald mit Hainbuchen und Bergahorn. Bei Hitze spendet er angenehmen Schatten, jetzt lässt der frische Wind die Blätter rauschen. „Der Weg ist für jedermann gut zu gehen", sagt Josef. „Hier kann man die Natur genießen und abschalten."

Aussichtsterrasse über dem Maintal

Wenig später und nach kurzem Anstieg spitzen hinter Baumwipfeln die zwei Türme der Benediktinerabtei hervor. Die prächtige Klosteranlage der Gebrüder Dientzenhofer und anderer Baumeister liegt knapp 400 Meter hoch und aussichtsreich über dem Main. Neben einem Besuch der Kirche und der Sommerterrasse mit Blick auf das Obermaintal sollte man keinesfalls das kleine, feine Museum verpassen. Es zeigt drei modern und besucherfreundlich gestaltete Sammlungen.

„Die Fossiliensammlung wurde in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts zusammengetragen und ist die zweitälteste ihrer Art in Bayern", erklärt Kurator Torsten Renner. Zu sehen sind unter anderem Versteinerungen von Flug- und Fischsauriern, Fischen, Seelilien und Meerkrokodilen. Alles Überbleibsel aus der Jurazeit, als vor rund 200 Millionen Jahren ein Tropenmeer das Land bedeckte! „Alle Petrefakte wurden im Umkreis von nur vier Kilometern um das Kloster gefunden", so der Kurator.

Großkopfert und steinalt

Highlight ist der über zwei Meter große Kopf eines Fischsauriers, eines Ichthyosauriers. Das gesamte Tier war zehn Meter lang und lebte etwa wie heutige Delfine. Der Kopf ist plastisch dreidimensional erhalten – einzigartig! „Der Fischsaurier wurde 1842 bei Unnersdorf gefunden. Als man ihn ausgrub, zeigte er mit seinem Maul in Richtung Kloster Banz …", erklärt der Archäologe lächelnd.

Bemerkenswert ist auch die Orientalische Sammlung von Herzog Max in Bayern (1808–1888). Sie wird so präsentiert, wie sie im Jahr 1859 der Öffentlichkeit gezeigt

„Die Fossiliensammlung ist die zweitälteste ihrer Art in Bayern"

Torsten Renner
Archäologe

Typisch fränkisch
Fachwerkhäuser und Brotzeitstuben



Fischsaurier
Der Kopf wurde 1842 bei Unnersdorf gefunden



1



2



3



4


KLOSTERBRAUEREI
1928
VIERZEHNHEILIGEN
30 Jahre
Familie Trunk

5

1
Der Fährmann
Kommt auf Anruf und bringt Wanderer im Stocherkahn über den Main

2
Basilika Vierzehnheiligen
Die Wallfahrtskirche wurde nach Plänen von Balthasar Neumann erbaut

3
Kloster Banz
Die ehemalige Benediktinerabtei befindet sich im Eigentum der Hanns-Seidel-Stiftung

4
Staffelberg
Gut 270 Meter über dem Maintal: Bei gutem Wetter blickt man bis nach Thüringen und zum Frankenwald

5
Bier und Brotzeit
Familie Trunk übernahm 1989 die Klosterbrauerei des Franziskanerklosters

wurde. Diese „Wunderkammer", eine Art Vorläufer unserer modernen Museen, zeigt „Souvenirs", die Max von einer Orientreise 1838 mitgebracht hat, darunter Grabbeigaben, eine Mumie und ein vier Meter langes ausgestopftes Nilkrokodil.

Die dritte Sammlung dokumentiert die Geschichte von Kloster Banz. Die Benediktinerabtei war 1070 gegründet worden, der barocke Neubau wurde 1719 eingeweiht, 1803 wurde das Kloster durch die Säkularisation aufgelöst. Seine Blütezeit erlebte Banz im 18. Jahrhundert, damals ein Zentrum der Wissenschaft und katholischen Aufklärung. Heute dient Banz der CSU-nahen Hanns-Seidel-Stiftung als Bildungszentrum und als Kulisse für das beliebte Liedermacherfestival „Lieder auf Banz".

Im Gottesgarten am Obermain

Am linken Mainufer liegt die Kerngemeinde von Bad Staffelstein. Das Städtchen ist Kurort und wurde als bayerischer „GenussOrt" ausgezeichnet. Seine Wurzeln reichen bis ins 9. Jahrhundert zurück. Fachwerkhäuser mit spitzen Giebeln verbreiten fränkisches Flair. Beim Flanieren durch die Straßen liest man Fränkisch-Niedliches wie „Schoppen-Stübla" oder „Schusterhäusla". Markant ist das große, mit Geranien geschmückte Rathaus von 1687. Bronzestatuen in der Fußgängerzone erinnern an den Rechenkünstler Adam Riese, der hier 1492 geboren wurde, und an den Dichter Joseph Victor von Scheffel, der die Region innig liebte und hier 1859 das berühmte Frankenlied zu Papier brachte: „Wohlauf, die Luft geht frisch und rein ..." Auf ihn geht wohl auch der Slogan „Gottesgarten am Obermain" für die Region zurück.

Klein, aber fein

Die Region ist aber nicht nur mit Natur und Kultur gesegnet: Sage und schreibe elf Brauereien laben in Bad Staffelstein die durstigen gut 10.000 Einwohnerkehlen und die der Gäste. Die Brauerei „Reblitz" tut dies seit gut 200 Jahren und mit dem jungen Braumeister Thomas Reblitz heute in der achten Generation.

„Die Biere, die wir in unserem kleinen Brauhaus produzieren, gibt es nur in unserem Gasthof, frisch vom Fass", erklärt der Brauer. „Malz, Hopfen und Hefe kommen aus der Region, das Wasser nehmen wir aus einer Quelle unterhalb von Kloster Banz. Auch kommen die Biere naturbelassen und unfiltriert zum Ausschank." Das schmeckt man: Das Helle ist süffig und fein hopfig, das dunkle Landbier hat eine angenehme Karamellnote mit leichten Malzanklängen. Das Hefeweizen schmeckt samtig-weich mit Noten von Gewürznelken und Banane.

Zu den Bieren munden die Gerichte aus der Gasthof-Küche. Natürlich gibt es die fränkischen Schmankerl Schäufele oder Karpfen, aber auch neue Kreationen wie Beef Brisket (saftig-milde, rauchige Rinderbrust) oder Pastrami-Burger.

Die helfen in der Not!

Auf halber Bergeshöhe nordöstlich von Bad Staffelstein erhebt sich die Basilika Vierzehnheiligen. Sie wurde nach Plänen von



Obermain Therme
Im „SaunaLand“ warten elf Themensaunen

Balthasar Neumann erbaut und 1772 eingeweiht. Sie gilt als Meisterwerk des Rokoko. Mit ihrer imposanten zweitürmigen Fassade aus hellem Sandstein blickt die Basilika direkt auf das gegenüberliegende Banz.

Schon seit vielen Jahrhunderten pilgern Wallfahrer hierher, wo einst das Jesuskind, begleitet von den vierzehn Nothelfern, einem Schäfer erschien. Die sogenannten „vierzehn himmlischen Helfer in aller Not“, meist Märtyrer der Spätantike, werden seit dem Mittelalter verehrt. Ihre gemeinsame Anrufung ist zur Zeit der großen Pestseuchen in der oberen Maingegend, also im 14. Jahrhundert, entstanden.

Den hellen, ovalen Innenraum dominieren Gold- und Gelbtöne, die Wände sind weiß. Über den Köpfen der Besucher tummelt sich eine Unmenge von Engeln und Putten. Stuckornamente und großartige Freskenmalerei. Höhepunkt ist der Gnadenaltar in der Raummitte, exakt über dem Ort der Erscheinung. Ihn bevölkern die weißen Stuckfiguren der Heiligen. In seliger Verzückung blicken sie gen Himmel. Nur der enthauptete Dionysius trägt seinen Kopf auf dem Arm.

Spezialroute zum Staffelberg

Wenn auch nicht religiös-ekstatisch, so doch sehr, sehr zufrieden blicken die Gäste im Biergarten der Brauerei „Trunk“ drein, wenige Schritte von der Basilika entfernt. Braumeister Andreas Trunk hat die Alte Klosterbrauerei gekauft und vor dem Verfall gerettet.

Beliebter Durstlöscher aus seinen Fässern ist der dunkle sogenannte „Nothelfertrunk“. Er schmeckt frisch und sehr süffig, fließt angenehm weich in den Mund. Dazu eine deftige Brotzeit, und man ist wunschlos glücklich, ob Wallfahrer oder Wanderer. „Wir nehmen evangelisches Malz aus Kulmbach und machen katholisches Bier draus“, kommentiert der Braumeister scherzend seine Biere.

Weiter geht’s von Vierzehnheiligen zum Staffelberg, der dritten weithin sichtbaren



Ruhige Route
Der Wanderweg von Unnersdorf zum Kloster Banz

„Unsere Sole übertrifft mit ihren Mineralstoffen die Mindestwerte für anerkanntes Heilwasser um das Hundertfache“

Peter Zillig
Saunameister der Obermain Therme

Landmarke im „Gottesgarten“. Guide Josef wählt statt des Hauptwegs eine Alternative über den Alten Staffelberg und Spitzberg. Neben einer kurzen alpinen Passage durch Felsen bietet sie weite Ausblicke und dank Landschaftsschutz viele Natureindrücke.

Josef zeigt auf einen Turmfalken, der am Himmel rüttelnd nach Beute Ausschau hält. Josef hört einen Kolkraben, macht auf den Gesang von Lerchen aufmerksam oder deutet auf eine außergewöhnliche Pflanze. „Das, was aussieht wie eine Distel, nennt man ‚Wilde Karde‘, ihre Wurzel hat antibakterielle Wirkung und wird als Heilpflanze in der Naturheilkunde verwendet.“

Nach weniger als zwei Stunden ist der 539 Meter hohe Staffelberg, „Berg der Franken“, erreicht. Das weitläufige Gipfelplateau des Tafelbergs fällt steil nach Westen ab. Die Adelgundiskapelle und ein Wirtshaus laden zur Einkehr ein. Die Aussicht ist großartig: An klaren Tagen geht der Blick bis zum Rennsteig, zur Veste Coburg und zum Frankenwald.



Heißer Tipp: Die Obermain Therme

Das Obermaintal ist nicht nur überirdisch schön. Auch unter der Erde birgt es einen Schatz. Aus einer Tiefe von bis zu 1.600 Metern sprudelt heißes Wasser mit einer Temperatur von 52 Grad und 12 Prozent Solegehalt nach oben. Es füllt, abgekühlt und aufbereitet, die Becken der Obermain Therme. „Unsere Sole übertrifft mit ihren Mineralstoffen die Mindestwerte für anerkanntes Heilwasser um das Hundertfache“, erklärt Saunameister Peter Zillig, der durch die Anlage führt, deren „SaunaLand“ bei Fertigstellung der laufenden Erweiterung bald stolze 21.000 Quadratmeter umfassen wird.

Das Wasser hilft vor allem bei degenerativen Skeletterkrankungen, Atemwegsbeschwerden und Rheuma. Entsprechende Behandlungen gibt’s im Therapiezentrum, dazu Wellness und Kosmetik.

Gäste verwöhnen ihre Muskeln im textilen „ThermenMeer“ in den sprudelnden und dampfenden Becken. Diese bringen unter anderem mit Whirlpools, Schwanenhalsduschen, Bodensprudlern, Strömungskanal, Wasserfalldusche und Dampfbad die strapazierten Körper wieder auf Vordermann.

Elf Themensaunen und ein Naturbadesee

Besonders schön ist das „SaunaLand“ im Freien. Wie in einem kleinen Dorf schlendert man an den Holzblockhütten vorbei und sucht sich die passende Sauna aus. Ob Banja, Järvi, Kelo oder irgendeine andere der elf Themensaunen, für jeden Schwitzwunsch gibt es die geeignete Temperatur und Klimazone.

Durch das „SaunaLand“ plätschert ein Bächlein, an seinen Ufern wachsen Hecken, Gräser und Schilf. Man überquert auf verschlungenen Wegen kleine Brücken oder sucht sich auf einer Wiese eine Liege zum Chillen. Erfrischend: nach einer ausgiebigen Schwitz-Session eine Runde im großen Naturbadesee drehen. Dabei grüßen aus der Ferne die Türme von Kloster Banz aus dem dunklen Tann.

bad-staffelstein.de

Z i a c h, *Quetschn, Harmonika …*



Text: **Anja Keul** Fotos: **Angelika Jakob**

… wie heißt es denn nun? Egal! Bloß „Akkordeon“ darf man nicht sagen. *Beim Harmonika-Festival im Steigerwald dreht sich alles um das wohl typischste Instrument der alpenländischen Volksmusik. Wir haben uns umgesehen und umgehört*

Wo ist der Schlüssel zum Kassenhäusl? Den hat der Papa gestern mitgenommen. Jemand muss ihn holen. Und ja, mit dem Top Act für heute Abend ist alles klar. Die „Freddy Pfister Band“ um den ehemaligen Harmonikaspieler der „Zillertaler Schürzenjäger“ kommt ganz kurzfristig, nachdem die „Lungauer“ absagen mussten. Anreise, Aufbau, Soundcheck? Passt alles. Am Samstagmorgen, Tag zwei des Harmonika-Fests im 750-Einwohner-Ort Trabelsdorf, ist Initiator Adrian Kehr fast pausenlos am Telefon.

Eine Ziach wiegt über 7 Kilo

Am Vorabend feierten 1.200 Besucher bei volkstümlich angehauchter Schlagermusik. Heute steht erst einmal die steirische Harmonika pur im Mittelpunkt: Im Schlosspark bauen mehr als ein Dutzend Aussteller auf der „längsten Harmonika-Meile der Welt“ ihre Stände auf. Dort dürfen die handgefertigten, oft liebevoll verzierten Instrumente ausprobiert werden, die den unverwechselbaren „Zieharmonika“-Sound liefern.

Rund 7,5 Kilo wiegt so ein meist aus Fichtenholz gefertigtes und mit Eiche, Birke oder Zirbe furniertes Stück. Die Kosten liegen bei 4.000 bis 12.000 Euro. Allein das Stimmen des fertigen Instruments dauert bis zu zwei Tage, je nachdem, was der Kunde möchte: viel oder wenig Tremolo, voller oder ein bisschen flacher im Klang?

Viele lernen per Videokurs

Branchengrößen wie Strasser aus Österreich, der die Stars Andreas Gabalier und Florian Silbereisen zu seinen Kunden zählt, sind ebenso da wie Siegfried Haslbeck mit seiner Harmonika-Manufaktur „Haglmo“ aus dem niederbayerischen Vilstal. Auch die „Ziach-Schui“ aus Aßling im oberbayerischen Landkreis Ebersberg ist vor Ort.

Am Stand kommen immer wieder Schüler vorbei wie der zwölfjährige Moritz aus dem Westallgäu. Seit er vier ist, spielt er die Ziach, zudem Trompete und Klavier: „Aber die Steirische mag ich am liebsten!“ Am Nachmittag wird er als einer von zehn Finalisten in zwei



Klingt gut, braucht Zeit Das Stimmen einer neuen Steirischen kann zwei Tage dauern

Altersklassen beim ersten „Deutschen Harmonika Wettbewerb“ um Applaus und Auszeichnung kämpfen.

Hinter fast jedem Baum ein Musiker

Bald steht hinter jedem zweiten Baum im Schlosspark eine Musikerin oder ein Musiker, die Finger an den Knöpfen, den Kopf leicht geneigt, um der Stimmung und dem Klang nachzuspüren.

Die Bezeichnung „steirische Harmonika“ hat nichts mit der Steiermark zu tun. Erfunden wurde das diatonische Handzuginstrument in Wien. Weil dort „steirisch“ als Synonym für alles Ländliche galt, blieb der Beiname hängen.

Das Prinzip: Die rechte Hand spielt die Melodieknöpfe (Diskant), die linke den Bass. Auf Druck und Zug entstehen bei gleichem Tastendruck unterschiedliche Töne. Quirin Kaiser von der „Ziach-Schui“, der selbst Harmonikas baut, erklärt: „Üblich sind 48 Diskanttasten, die sich an der Tonleiter orientieren, sowie 16 Basstasten. Im Gegensatz zur Geige, die seit Jahrhunderten fast gleich geblieben ist, kann man hier aber variieren, je nachdem, was die Musiker wünschen.“

Je nach Einsatz wird auch die Stimmung der Harmonika eingestellt, die eine passt etwa gut zu Bläsern, die andere besser zur Stubenmusi.

Weltrekord im Harmonika-Spiel

Die meisten lernen es in der Familie und heutzutage eben immer häufiger online. So auch der gebürtige Thüringer Adrian, der Bayerns größtes Harmonika-Festival auf die Beine stellt. Als Kind lernte er Akkordeon, „aber die steirische Harmonika fand ich schon immer geiler“.

Also kaufte er sich einfach eine und brachte sich das Zusammenspiel zwischen Tasten und Balg durch Online-Videos selber bei. Zusammen mit dem Grazer Martin Tschernko hält er den offiziellen Weltrekord im Harmonika-Spiel: 24 Stunden ohne Pause. In der Rhön eröffnete er seine erste Harmonika-Schule und gründete das Festival für alle Freunde der Ziach.

Seit er der Liebe wegen nach Trabelsdorf umzog, gibt es das dreitägige Harmonika-Event auf dem Schlossplatz. Dietmar und sein Freund Manfred von einem saarländischen Harmonika-Club sind extra dafür an-





1
Burg Lisberg
Eine der ältesten Burgen in Franken

2
Spontan-Unterricht
Quirin Kaiser von der „Ziach-Schui“ in Aßling





1
Komplex
Zu 48 Diskanttasten kommen 16 Basstasten

2
Adrian Kehr
Ziach-Fan, Wahl-Franke und Festival-Initiator

gereist, ihre Quetschkästen, so die Saarland-Variante, haben sie natürlich dabei. Die Wohnmobile stehen auf dem Stellplatz beim Hotel und Landgasthof „Altes Kurhaus“, direkt am Trabelsdorfer Naturbadesee, der aus einem alten Karpfenteich entstanden ist.

Karpfen sind die Spezialität der Region. Von September bis April kommen die Gäste bis aus Bamberg und weiter her, um die Delikatesse im „Alten Kurhaus“ zu genießen. Die Inhaberfamilie Grimmer bewirtschaftet 30 Hektar Weiher in Bioland-Qualität, 10 bis 12 Tonnen Karpfen blau oder gebacken landen pro Saison auf den Tellern.

Räucherfisch als Mitbringsel

Zusammen mit seinem Vater Jürgen kümmert sich der geprüfte Fischwirtschaftsmeister Luis Grimmer um die Aufzucht der Karpfen vom 30 Gramm leichten Setzling bis zum schlachtreifen 2-Kilo-Fisch im dritten Jahr.

Vor Ort nehmen sie die Karpfen aus und filetieren sie – frischer geht es kaum. „Viele Gäste nehmen sich auch Fisch für die Brotzeit zu Hause mit“, sagt Luis. Der stammt aus der hauseigenen Räucherkammer. Dort werden auch Forellen und Saiblinge veredelt, die die Grimmers in der Region zukaufen.

Wandern, Radeln, Bier und Wein

Auch die Saarländer Harmonika-Fans haben sich fränkische Spezialitäten und fränkisches Bier schmecken lassen. Mit dem Rad sind sie in das drei Kilometer entfernte Lisberg gefahren, vorbei an alten, krummen und prachtvoll tragenden Apfelbäumen.

Mit einem bestens ausgeschilderten und gepflegten Wegenetz ist der Steigerwald auch ein Dorado für ambitioniertere Radfahrer und Wanderer.

Im Innenhof der bildschönen Burg Lisberg steht ein halbes Dutzend herausgeputzter Oldtimer-Traktoren. Der Hof gehört zum Weingut Laufer. Hier kann man gute fränkische Weine direkt vom Erzeuger erwerben. Im Steigerwald treffen Weintradition und Bierkultur aufeinander. Nirgendwo in Franken ist die Brauereidichte so hoch wie in der Region um Bamberg.

Mehr als dreißig Biersorten

Eine ganz besondere steht im Weiler Weiher bei Trabelsdorf. Braumeister Roland und Biersommelier Oswald führen die Brauerei Kundmüller in siebter Generation. Mehr als dreißig Sorten, vom hopfenbetonten Hellen bis zum kräftigen Bock, entstehen in dem 2020 neu gebauten, energieeffi-





1
„Altes Kurhaus“
Serviert werden frischer Karpfen aus eigenem Fischweiher, Forelle und Saibling

2
Premiere
Aufgespielt: Am 9. August 2025 fand der erste „Deutsche Harmonika Wettbewerb“ statt

zienten Sudhaus. „Wir probieren einfach gerne etwas aus“, sagt Oswald und schenkt einen Schluck „Weiherer Rauch“ mit 12,7 Prozent Stammwürze ein. 2025 wurde es beim World Beer Cup, 2025 und 2026 beim World Beer Award mit Gold ausgezeichnet.

Zahlreiche andere Kreationen räumten über die Jahre ebenfalls internationale Preise ab. Alle Biere dürfen fünf bis sechs Wochen lagern, bevor sie in den Handel kommen, manche reifen in alten Wein- oder Bourbonfässern. Besonders süffig sind die naturtrüben alkoholfreien Sorten, die – wie einige alkoholhaltige auch – als „Solarbier“ mit rein regenerativen Energien gebraut werden.

Manchmal schauen befreundete Braumeister aus anderen Ländern vorbei, etwa aus den Niederlanden oder Brasilien, und schon entsteht wieder etwas Spannendes.

Self-Guided-Tour durch die Brauerei

Wer mag, erkundet das Brauereigelände auf einer „Self-Guided-Tour“ mittels QR-Codes. Im kleinen Biermuseum sind mehr als 2.000 zum Teil historische Bierkrüge zu sehen. Bier als Souvenir gibt es im alten Sudhaus von 1874, wo die Vorfahren noch mit Holzfeuer brauten.

Ein Gästehaus (darum kümmern sich Rolands Töchter), eine Landwirtschaft (vom ältesten Bruder Michael), eine Brennerei (Domäne des Vaters), eine Metzgerei sowie ein wunderschöner Biergarten unter alten Kastanien gehören zum Anwesen. Jeden Samstag steht deftiges fränkisches Schäufele auf der Karte.

Mit Edith Piaf zum Harmonika-Sieg

Gerade sucht eine in gelbe T-Shirts gekleidete Gruppe einen Tisch, das Schäufele lockt. Es ist der „Fanclub“ von Sepp, einem zwölfjährigen Niederländer, der wie Moritz auch am Harmonika-Wettbewerb teilgenommen hat.

Als Einziger spielte Sepp im Stehen statt im Sitzen, riss das Publikum mit seiner Spielfreude und seinem natürlichen Charisma mit. Aber technisch hat’s nicht ganz gereicht, befand die fünfköpfige Jury aus echten Harmonika-Profis und kürte in der Kategorie unter 18 Jahren den 17-jährigen Lukas aus Niederbayern zum Sieger.

Bei den Erwachsenen setzte sich Harmonika-Student Thomas aus Südtirol durch. Er überzeugte mit dem französischen Musette-Walzer „La Foule“ von Edith Piaf. Denn die steirische Harmonika kann alles: zarte Noten, sehnsuchtsvolle Melodien, kräftige Klänge, traditionelle wie moderne Volksmusik – und macht immer gute Laune.

steigerwaldtourismus.com

365festival.bayern

Sponsored Story

Familienfreuden in Franken

Gemeinsam Neues entdecken, Abenteuer erleben und einfach eine gute Zeit haben: Franken bietet Familien viele Möglichkeiten für einen abwechslungsreichen Urlaub. Und das für jeden Geschmack und bei jedem Wetter!





Outdoorfans haben in Franken viele Optionen: Familienfreundliche Rad- und Wanderwege führen durch Wälder und zu malerischen Seen, spezielle Touren führen durch geheimnisvolle Höhlen.

Oder wie wäre es mit einer Zeitreise? Viele Burgen und Schlösser wecken die Fantasie und machen Geschichte lebendig. Auch Frankens Städte lassen sich mit Kindern spielerisch entdecken: Statt klassischer Besichtigungstour warten Rätsel, Rallyes und andere interaktive Mitmachangebote. Da hat Langeweile keine Chance.

Schlechtes Wetter? Gibt es eigentlich nicht, denn in Franken wird jeder Regentag zum Entdeckertag. Schließlich laden mehrere Museen zum Forschen, Experimentieren und Kreativwerden ein, erzählen von vergangenen Zeiten, Natur und Technik oder eröffnen neue Welten. Wer lieber in Bewegung bleibt, findet auch indoor jede Menge Gelegenheiten zum Klettern, Toben, Schwimmen und Spielen.

Gerade diese Mischung macht Familienzeit in Franken so vielseitig und spaßig: Mal ist man draußen unterwegs, mal tobt man sich drinnen aus. So gestalten kleine und große Entdecker ihren Urlaub immer wieder anders und erleben gemeinsam Geschichten, die noch lang in Erinnerung bleiben.

frankentourismus.de/familienland

Sponsored Story

Neue Energie für Körper und Geist

Beweglich bleiben, Stress reduzieren, gut regenerieren: Vieles von dem, was derzeit als „Longevity" Schlagzeilen macht, ist in den Gesundheitsthermen in Niederbayern seit Langem gelebte Praxis

Der Alltag ist schnell geworden. Ständige Erreichbarkeit und ein voller Kalender lassen oft wenig Raum, um wirklich durchzuatmen. Dabei braucht unser Körper genau diese bewussten Pausen, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Prävention beginnt nicht erst dann, wenn Beschwerden auftreten, sondern mit kleinen Auszeiten, die Körper und Geist regelmäßig neue Energie schenken. Genau dafür stehen die fünf Gesundheitsthermen in Niederbayern. Sie verbinden Gesundheitskompetenz mit der natürlichen Kraft des staatlich anerkannten Thermal-Mineralwassers.



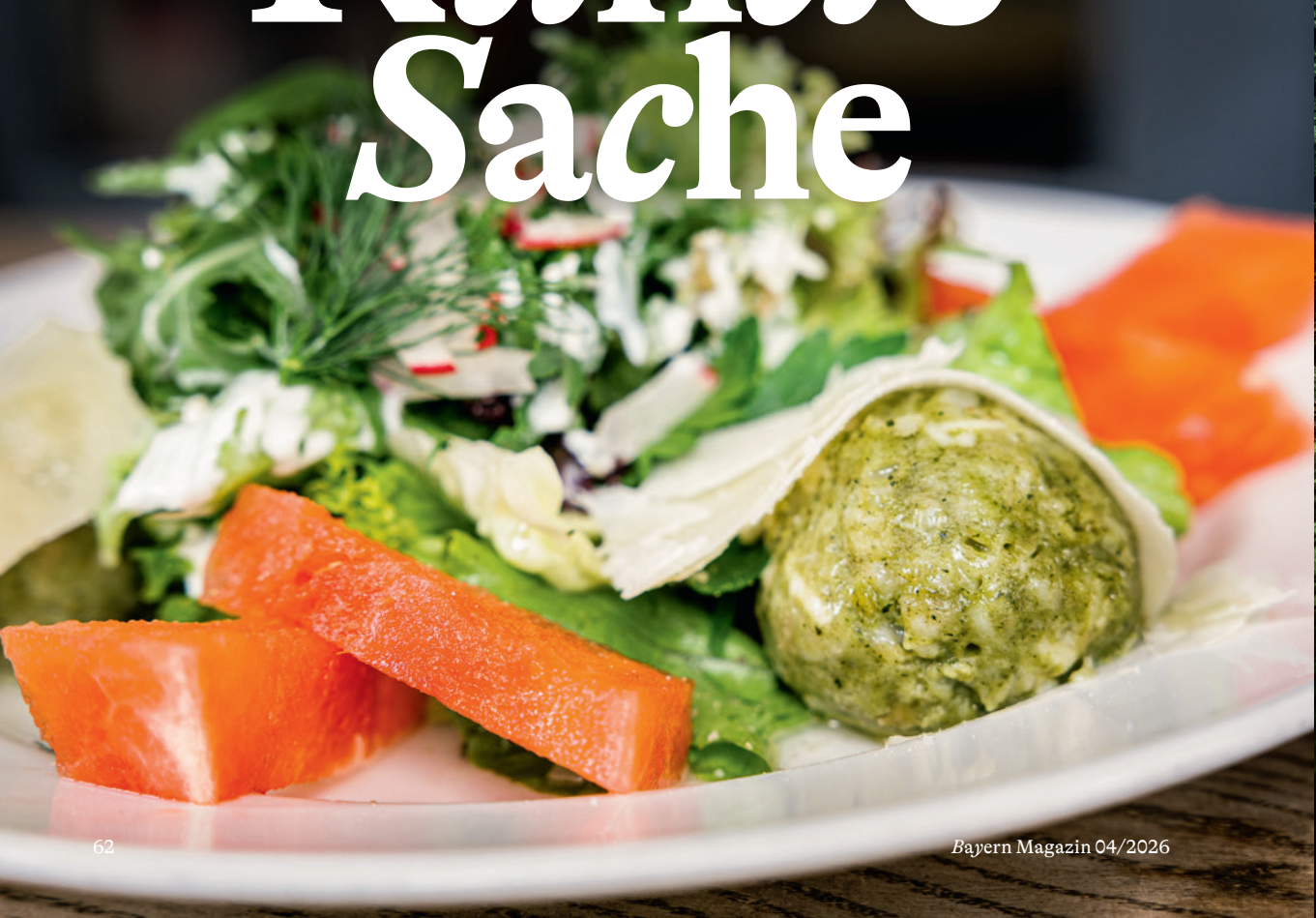
Jede Therme setzt dabei eigene Schwerpunkte: Im Fokus der **Rottal Terme Bad Birnbach** steht die Stressprävention. Die **Wohlfühl-Therme Bad Griesbach** widmet sich der präventiven Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Mit ihrem schwefelhaltigen Thermalwasser konzentriert sich die **Europa Therme Bad Füssing** auf den Bewegungsapparat. In der **Limes-Therme Bad Gögging** ergänzen sich Thermalwasser und Naturmoor mit dem Schwerpunkt Stoffwechsel und Bewegung. Und die **Kaiser-Therme Bad Abbach** legt den Fokus auf Muskelentspannung.

Ob als regelmäßiges Gesundheitsritual, relaxter Tagesausflug oder erholsame Wochenendauszeit: Die Gesundheitsthermen in Niederbayern zeigen, dass Prävention nicht kompliziert sein muss.

diegesundheitsthermen.de

Runde Sache







Geßingerstein
Der Aussichtspunkt im Wandergebiet Rusel ist wenige Autominuten von Deggendorf entfernt, den Ausblick muss man sich aber erwandern

Text: Anja Keul Fotos: Klaus Fengler

Das „Tor zum Bayerischen Wald“ ist so lebendig wie liebenswert. Für ihre vielseitige Gastronomie wurde die Stadt als bayerischer „GenussOrt“ zertifiziert.
Dass Knödel dabei eine große Rolle spielen, geht auf eine Legende aus dem Mittelalter zurück. Ganz real sind die „zwei Jahreszeiten“ im Stadtgebiet

Hell und schlank reckt sich der gotische Turm des Alten Rathauses über den Stadtplatz. Natürlich ziert dieses von weither sichtbare Wahrzeichen auch das Etikett des jüngsten Deggendorfer „Kulturguts". 2022 gegründet, produziert das „Deggendorfer Brauhaus" Weißbier, Helles und unfiltriertes Radler in den umgebauten Räumen einer ehemaligen Großbäckerei. „Früher gab es dreizehn Brauereien in Deggendorf", sagt Robert Vitti, der das Brauhaus zusammen mit seiner Frau Linda aufgebaut hat, „die letzte hat 1992 zugesperrt."

Es wurde also Zeit. Für Vitti, der „quasi in einem Brauereigasthof aufgewachsen" ist, war klar: Zuerst muss ein Weißbier her. Schließlich erhielt das Geschlecht der Degenberger als eines der ersten in Bayern bereits 1548 das Privileg, in Deggendorf „weißes Bier" zu brauen. Das weiche Wasser aus den Ruselbergquellen vor den Toren der Stadt eignet sich hervorragend dafür.

Donau-Gold beim Donaufest

Mittlerweile gibt es zur Fastenzeit auch einen kräftigen Doppelbock. Als Festbier kreierte Braumeister Maximilian Vincenti, der vorher unter anderem bei Augustiner und der Klosterbrauerei Weltenburg für die Veredelung von Hopfen und Malz zuständig war, im Sommer 2025 erstmals das „Donau-Gold".

Beim Donaufest im Juli war es der Renner, sogar einen eigenen Biergarten hatten die Vittis organisiert. Auf dem Gelände direkt am Donauufer, das 2014 für die Landesgartenschau aufwändig umgestaltet wurde, trifft sich alle zwei Jahre die ganze Stadt bei Musik und Schmankerln.

So lange wollen viele Deggendorfer nicht auf den nächsten Ausschank des Festbiers warten. Das war klar zu erkennen. „Wir überlegen uns was", sagt Linda Vitti und schmunzelt.

Robert und Linda Vitti
Die beiden gründeten 2022 das „Deggendorfer Brauhaus"





Gasthaus „Die Knödelwerferin“
Knödelgerichte werden auf der Basis regionaler und saisonaler Zutaten zubereitet



Frischer Wind
Hinter dieser urigen Holztür befand sich früher eine Apotheke, heute ist es ein gemütliches Weinlokal



Beate Lausch-Bernreiter
Bei einer Stadtführung erklärt sie, was es mit der Legende der Knödelwerferin auf sich hat

Aber auch in der örtlichen Gastronomie schäumt immer öfter das „Deggendorfer“ in den Gläsern.

Knödel für jeden Geschmack

Das Radler, durch eine hausgemachte Limo etwas weniger süß als üblich, passt hervorragend zu den sommerlichen Spinatknödeln mit frisch gehobeltem Parmesan, Blattsalaten und Wassermelone im Restaurant „Die Knödelwerferin“, das sich gleich gegenüber dem Alten Rathaus in der Schlachthausgasse 1 befindet.

Das stattliche Gebäude, ursprünglich eine Schlachtbank, beherbergt das rustikale Restaurant seit 2011 – aber es wirkt so, als würde hier schon seit Jahrhunderten gezecht, gegessen und geratscht.

Wirt Helmut Kurz, der früher den „Goldenen Engel“ am Oberen Stadtplatz führte, setzt auf frische, bayerisch-regionale Küche. Das Wild steuert er aus eigener Jagd bei. Eine gewichtige Rolle spielen die Knödel: mit Bärlauch oder Basilikum aus dem eigenen Garten, mit Roter Bete oder Schwammerln im Herbst oder Kaspressknödel mit Ratatouillegemüse. „Ich lasse mir immer wieder etwas einfallen“, sagt der bestens vernetzte Wirt.

Besonders stolz ist er auf seine gebackenen Donaufischknödel. „Weil wir alles komplett frisch machen, stehen natürlich nicht immer alle Knödel-Variationen auf der Karte“, erklärt er.

Ein beherzter Wurf

Kaum ist der letzte Knödel gegessen, steht Beate Lausch-Bernreiter bereit, die „Knödelwerferin“. Im Gewand einer Bürgersfrau aus dem Mittelalter mit weißer Haube und Samtmieder verkörpert sie die Stadtlegende.

Und die geht so: Als um das Jahr 1266 böhmische Truppen das durch den Salzhandel reich gewordene Deggendorf belagerten, wagte sich ein feindlicher Späher auf die Stadtmauer, um die Lage auszukundschaften. Da traf ihn ein großer Knödel im Gesicht, sodass er den Halt verlor und in den Stadtgraben fiel. Eine Bürgersfrau, die aus Vorratsresten Knödel geformt hatte und sie ihrem Mann bringen wollte, hatte die Situation geistesgegenwärtig erkannt.

Der Wurf rettete die Stadt: Der Kundschafter berichtete, dass die Stadtbewohner nicht auszuhungern wären. Sie verfügten noch über so viel Essen, dass sie damit um sich warfen. Die Gefahr war gebannt. Oder so ähnlich. Denn eigentlich entstand die Sage erst um 1900 und hat auch mit zwei alten Steinkugeln zu tun, die knödelförmig am Deggendorfer Rathaus zu sehen sind.

Bunte Häuser, italienisches Flair

Wenn Beate Besuchergruppen durch die Stadt führt, ist ein Stopp am Knödelwerferin-Brunnen natürlich Pflicht. Die Künstlerin Erika Einhellinger schuf ihn 1985 als moderne Interpretation der Legende.

Ein paar Schritte weiter sind die letzten Reste der alten Stadtmauer zu sehen, die einst den historischen Stadtkern umschloss. Auf dem Stadtplan sind ihre nahezu herzförmigen Grundzüge entlang des westlichen und östlichen Stadtgrabens immer noch gut zu erkennen.

Mittendrin stehen fein restaurierte Häuser in fröhlichem Gelb, Orange oder Himmelblau. Sie verströmen fast schon italienisches Flair. „Ende des 18. Jahrhunderts kamen viele Kaufleute aus Italien zu uns“, erklärt Beate, „und manch



Wochenmarkt
Blumen, Obst und Gemüse vor dem Rathaus

„Deggendorf im Altstadtviertel“
Skulptur des Deggendorfer Künstlers Gerhard Brauße in der Altstadt





Hey Kids, schwimmen oder lieber klettern?

Ganzjährig geöffnet hat das Freizeit- und Erlebnisbad elypso vor den Toren der Stadt. Zu den Highlights gehören das weitläufige Saunadorf mit Naturbadeteich, in dem im Sommer die Frösche quaken, die Swim-in-Poolbar und eine fast karibisch anmutende Beachbar. Die großen Außenbecken und das Indoor-Sportbecken bieten genug Platz für ernsthafte Schwimmer. Gleich nebenan liegt die 2018 eröffnete größte DAV-Kletterhalle Ostbayerns mit zwei Boulderhallen, mehreren Außenwänden und eigenen Routen für Kletterer mit Handicap.

einer ließ sich in Deggendorf nieder.“ Heute haben sich viele der knapp 10.000 Studierenden der Technischen Hochschule Deggendorf eingemietet.

Viele kleine, bunte Cafés und Kneipen beleben den Stadtkern, ebenso wie zahlreiche inhabergeführte Läden statt des üblichen Ketten-Einerleis – ein Einkaufsbummel in Deggendorf macht Spaß.

Knödel gibt’s auch süß

In einem der ältesten Innenhöfe sitzt man unter Weinlaub. Seit dem 16. Jahrhundert betrieb die Familie Sell bis zum Jahr 1986 hier eine Apotheke, die originale Inneneinrichtung ist im Stadtmuseum zu sehen. In einer Nische zum ehemaligen Pestzimmer (Beate: „Da wurde den Leuten das Essen durch ein Fenster reingereicht“) haben die italienischen Pächter des Restaurants „Weinbeisl“ das alte Madonnenbild geschmückt.

Nur ein paar Schritte und man steht wieder am Luitpoldplatz vor dem Rathaus. Jetzt kommt ein süßer Knödel im Kaffeehaus „Wiedemann“ gerade recht. Es gibt sie mit Erdbeer-Schoko-, Himbeer- oder anderen Füllungen. Klassiker aber ist der „Deggendorfer Knödel“ aus zerrupftem Biskuitteig, mit Schlagsahne und kleingeschnittenen Früchten in Kokosstreuseln gewälzt.

Nicht zuletzt die Knödel-Vielfalt ist der Grund, warum Deggendorf sich seit 2018 mit dem offiziell


1



2


3


4

zertifizierten Titel als bayerischer „GenussOrt“ schmücken darf. Merke: Wer in Deggendorf Knödel bestellt, sollte also Platz für eine zweite Runde lassen.

Stopover am Donauradweg

Neben alteingesessenen Deggendorfern beim Kaffeeklatsch lassen sich auch viele Radler die süßen Knödel schmecken. Schließlich ist die 40.000-Einwohner-Stadt mit dem direkt vorbeiführenden Donauradweg, der nahe gelegenen idyllischen Isarmündung im Gemeindegebiet von Moos sowie den sportlichen Mountainbike-Strecken im Bayerischen Wald eine echte Radler-Hochburg.

Viele Hotels sind bestens auf Durchfahrer eingestellt und bieten, wie etwa das über drei alte Stadthäuser verwinkelte Hotel „Höttl“ am Unteren Stadtplatz/Luitpoldplatz, großzügige Abstellmöglichkeiten mit Ladestationen für E-Bikes an. Statt nur einen Zwischenstopp einzuplanen, lohnt es sich aber auch, zwei, drei Nächte in Deggendorf zu bleiben, bevor es an der Donau weitergeht oder der Bayerische Wald erobert wird.

Wandern und Wintersport

Im Wandergebiet Rusel lässt sich die Region auch zu Fuß erkunden, beispielsweise beim Spaziergang durch schönen Mischwald zum 874 Meter hoch gelegenen Aussichtspunkt Geßingerstein oder etwas weiter auf den 1.091 Meter hohen Dreitannenriegel.

Selbst wenn unten in der Stadt die Sonne scheint, kann dort der Nebel wabern und die bemoosten Felsriesen in ein mystisches Licht tauchen. Wenn er sich gegen Mittag lichtet, reicht der Blick bei guten Bedingungen bis zu den Berchtesgadener Alpen. „Im Winter ist es oft andersherum“, erklärt Anna-Lena Kirchner von der Tourist-Info Deggendorf, die sich hier oben gern eine kleine Auszeit nimmt: „Auf der Rusel herrlichster Sonnenschein, unten typisches Winterwetter – manchmal hat Deggendorf wirklich zwei Jahreszeiten zugleich.“

Mit einer beliebten Rodelstrecke, einem zertifizierten Loipenzentrum, der 1.800 Quadratmeter großen Eislauffläche im Stadion und dem Christkindlmarkt ist Deggendorf auch im Winter einen Besuch wert.

1
Ganz weit oben
Vom Turm des Alten Rathauses blickt man über die Dächer Deggendorfs

2
Royal und mit Zepter
Als aktuelle Donaukönigin herrscht Rahel noch bis 2027 über die majestätische Donau

3
Donaufest
Mehr als 100.000 Besucher kommen alle zwei Jahre zu dem Fest direkt am Fluss

4
Heilig-Grab-Kirche St. Peter und St. Paul
Wurde zwischen 1338 und 1360 erbaut und steht am Luitpoldplatz in der Altstadt

Donaukönigin in der Strandbar

Seit 2023 macht ein Fine-Dining-Restaurant der Deggendorfer Knödelkultur eine gewisse Konkurrenz. Im neunten Stock des Hochhauses Karl-Turm am Rande der Innenstadt verwandelt sich das beliebte Café „NEUN36“ von Mittwoch bis Samstag abends in das mit einem Michelin-Stern ausgezeichnete Restaurant „edl.eins“. Da sieht man auf der einen Seite die Türme des Rathauses und der barocken Grabkirche St. Peter und St. Paul, auf der anderen bis zur Donau, wo im Sommer reichlich Betrieb ist.

Radler nutzen die spektakuläre Brücke, Kinder toben auf den großen Abenteuerspielplätzen. Und Rahel, 2025 für zwei Jahre auf dem Donaufest zur „Donaukönigin“ gekürt, schaut in vollem Ornat in der Donau-Strandbar vorbei. Ganz klar, dass da die Handys gezückt werden.

deggendorf.travel

Huglfing:

Schöner geht nicht!



Das Dorf Huglfing im oberbayerischen Landkreis Weilheim-Schongau heimste den Preis als „lebenswertester Ort Europas“ ein.
Das ist eine Ansage. Was steckt dahinter?

Text und Fotos: Angelika Jakob



Uriger Lieblingsort: Das Gasthaus „Zum Alten Wirth“ hat Montag bis Sonntag geöffnet



Typische Huglfing-Szenerie
Hübsche Tuffsteinhäuser und der Hungerbach

D

„Die Strohburg ist das Schönste an Huglfing“, schreien die Kinder auf dem Erlebnisbauernhof Gut Grasleiten aufgeregt durcheinander. Zu fünft toben sie zwischen übereinandergestapelten Strohballen herum, rennen durch Tunnel und schwingen an einem Pendel über die gepressten Quader aus Stroh, die Alois Schmid in seiner Scheune zu einer Art Burg aufgeschichtet hat.

„Das Schönste an Huglfing sind die alten Häuser aus Tuffstein, die großen Bäume und der Hungerbach, der durch die Gemeinde fließt“, loben Besucher, die das schönste Dorf Europas besichtigen, das 2025 im Rahmen des internationalen Wettbewerbs „Lebenswerte Orte Europas“ der „Entente Florale Europe“ die Goldmedaille erhielt.

„Für Radfahrer, Pilger und Wanderer, die sich den malerischen Pfaffenwinkel für ihre Touren ausgesucht haben, ist die Landschaft rund um Huglfing das Schönste“, weiß Susanne Lengger, die den regionalen Tourismusverband leitet. „Und die vielen Hofläden“, fügt sie hinzu.

Auch die Tiere sind happy
Glückliche Hühner auf dem Gut Grasleiten



Nein, nein. Das Gasthaus „Zum Alten Wirth“ sei das Schönste an Huglfing, schwärmen die Ausflügler, die unter einer großen Kastanie im Biergarten sitzen. Wo sonst hat noch ein Gasthaus auf dem Land jeden Tag offen?

„Die äußere Harmonie färbt auf die innere ab“, philosophiert John Mukalayil aus Kerala, der zwölf Jahre Pfarrer in Huglfing war, bevor er vor wenigen Monaten nach Schwaben wechselte. „Schönheit lockt die Menschen aus ihren Häusern, sie gehen raus, reden miteinander. In meinem Heimatdorf sind wir eine große Familie, in Huglfing trifft man sich in Vereinen. Ich glaube, es gibt dreißig verschiedene.“

„Ich mag die vielen Kreativen und Musiker, die hier leben“, ergänzt Margot Asam, Wirtin vom Café und Biergarten „Hey

Schaffner“. Seit den 1970er-Jahren gibt es die Musikkneipe in der Waldstraße 4. „Daraus hat sich ein Hotspot für Musiker entwickelt. Die Auftritte von ‚Kurzweil‘, der Band von unserem Bürgermeister, sind legendär. Die lassen es immer richtig krachen, alle tanzen.“

Was macht Huglfing denn besser als andere?

Ein Dorfkern mit hohen Bäumen, hübschen Häusern, Wirtshaus, Kirche und Bachlauf: Das hört sich grundsätzlich gut an. Aber was machen die Huglfinger besser als andere?

Fragen wir Markus Huber, den 51-jährigen, parteilosen Bürgermeister der 2.910 Einwohner von Huglfing. „Schön mag das alles sein, darum geht es aber nicht“, berichtigt er und stellt sein Rad an der Hauswand der Gemeindeverwaltung ab, einem behutsam restaurierten Tuffsteingebäude. Dann tauscht er ein paar Sätze mit einem älteren Herrn aus, der ebenfalls auf dem Rad daherkommt. „Das ist William von ‚Williams Wetsox‘, kennst du die Band? Boarischer Blues. Die spielen ziemlich oft im ‚Hey Schaffner‘.“

Das Kapital? Lebenssicherheit und Zufriedenheit

Bei einem Kaffee im Sitzungssaal sprudelt der Bürgermeister los: „Siehst du, wir grüßen uns alle auf der Straße, sind freundlich und interessiert aneinander. Was wirklich zählt, ist die Dorfgemeinschaft. In der Ausschreibung geht es im Kern um die Lebensqualität, jetzt und auch in der Zukunft. Schönheit gehört dazu, genügt aber nicht. Wir haben die höchste jemals erzielte Punktzahl im Wettbewerb um das lebenswerteste Dorf Europas erreicht, das ist sozusagen Gold plus!“

Dann zählt er die Vorzüge seiner Gemeinde auf. Ganz wichtig: Seit 1879 halten die Züge von München nach Garmisch in Huglfing. Ein Bahnhof bedeutete immer schon das Tor zur Welt. „Wir sind hier offener als in abgeschiedenen Regionen, zum Beispiel stellt niemand infrage, dass wir Geflüchtete aufnehmen. Unsere Afghanen sind alle geblieben. Javid betreibt einen Dönertruck an der Tanke, Aische arbeitet im Bioladen. Alle haben Jobs gefunden.“

Toben auf dem Erlebnisbauernhof
Wer braucht schon Smartphones, wenn man sich auch auf einer Strohburg auspowern kann?



Pfaffenwinkel ganz idyllisch
Huglfing wurde 2025 zum schönsten Dorf Europas gekürt

Damit ist Huber noch lange nicht fertig, er hebt hervor, dass sich alle Arten von Ärzten niedergelassen hätten, es gebe Supermärkte, eine Tankstelle, Grund- und Mittelschule, einen Wahnsinns-Abenteuerspielplatz.

Die Gemeinde hat bezahlbare Wohnungen gebaut, sowohl für Familien als auch für Senioren in einem eigenen Gebäude, dem Schmitterhof. „Niemand muss gehen, weil die Miete zu hoch ist oder Kündigung wegen Eigenbedarf droht", betont er, „das gibt Lebenssicherheit und Zufriedenheit."

Was sagen die Zugezogenen?

Erst mal ins Wirtshaus, einen Ortsfremden befragen. Silvio Reichel ist vor vier Jahren mit seinem Vater aus dem Vogtland zugezogen und hat den heruntergewirtschafteten Gasthof übernommen, einen Berg von Rehgeweihen, Kunstblumen, Ölbildern und Nippes im Schlepptau. „Mein Vater hat nach unserem Geschmack in Thüringen neu dekoriert", erklärt der 46-Jährige den Stil des Hauses, während er in der Küche ein riesiges Schäufele mit Knödeln und Sauerkraut auf den Teller türmt.

„Die Leute hier haben wir am Anfang kaum verstanden, der Dialekt und vor allem der Humor sind anders, den haben wir noch weniger kapiert. Ich habe mich gefügt und komme gut mit den Leuten aus. Sie sind meine besten Gäste! Aber eigentlich habe ich keine Zeit, ich arbeite immer."

Aus München zugewandert, so lange her, dass es kaum noch wahr ist, sind Rolf und Hanne Schmidt, ehemalige Pädagogen, bei-



de über 70. Sie wohnen in einer der geräumigen Seniorenwohnungen im Schmitterhof. Man könnte blind werden vor lauter Selbstgebasteltem, hauptsächlich Puppen. Die Sachen verkauft Hanne Schmidt auf Flohmärkten und spendet das Geld.

„Rolf ist handwerklich geschickt, er macht sich als Reservehausl nützlich", übernimmt sie die Erzählung. „Ich habe auch schon immer viel zur Gemeinschaft beigetragen: in der Asylarbeit oder als Hausaufgabenbetreuerin. Ganz wichtig ist der Opa-Klub, der weniger mobile Hausbewohner zu Terminen bringt."

Zünftig und regional
Paniertes Hühnchen mit Kartoffelsalat im „Alten Wirth"



Lieber Urlaub auf dem Bauernhof als Rummel

Mit den Vereinsaktivitäten sind die Huglfinger gut beschäftigt. Einfach nur so und rein zum Vergnügen schlendert man am Wochenende am „Hey Schaffner" vorbei. „Die Gemeinde hat 2011 das Bahnhofsgebäude gekauft und zur Bewirtschaftung ausgeschrieben", erzählt Margot Asam.

„Meine Freundin Alex Thieler und ich haben den Zuschlag bekommen. Unser Konzept schließt alle ein, Kinder, Jugendliche, Alte. Es gibt Kaffee und selbst gebackenen Kuchen, man kann im Biergarten Brotzeit machen, und manchmal treten Bands aus der Region auf."

Zum Glück, findet Markus Huber, sei die Landschaft um Huglfing weniger spektakulär als am nahen Staffelsee und in der Gegend um Murnau. Deshalb beginne der Tourismus erst hinter Huglfing. „Nicht, dass wir unter uns bleiben wollen", schränkt er ein, „aber wir fördern lieber Urlaub auf dem Bauernhof als Wellnesshotels und Rummel."

Pfarrer John Mukalayil
„Die äußere Harmonie färbt auf die innere ab", so der Geistliche nach zwölf Jahren Seelsorgedienst in Huglfing



Landpartie mit dem Deutz
Frische Luft, grüne Wiesen und eine Fahrt mit dem Traktor, mehr braucht es manchmal gar nicht







1
Gut Grasleiten
Ein Wohlfühlort für Mensch und Tier: Seit 35 Jahren wird dort ausschließlich artgerecht und biologisch gemäß Naturland produziert

2
Markus Huber
Huglfings Bürgermeister ist überzeugt davon, dass vor allem die Dorfgemeinschaft zählt

Für Marie, Leni und Theresa, die Töchter von Alois und Romina Schmid, ist Gut Grasleiten der schönste Ort der Welt. Für die Tiere dort wahrscheinlich auch. Der Naturland-Hof produziert seit 35 Jahren artgerecht und biologisch. „Wenn wir einmal im Jahr eine Woche Urlaub in irgendeiner Ferienwohnung machen, wollen die Mädels eigentlich nicht so gerne mit, weil sie auf dem Hof etwas verpassen könnten“, sagt Alois Schmid lächelnd, der in sechster Generation das Gut Grasleiten führt. „Für mich selbst war immer klar, dass ich das ehemalige Kloster mit Landwirtschaft und Ferienwohnungen übernehme. Ich liebe es.“

Etwa zwanzig Kinder zwischen einem und sechzehn Jahren sind in jeder der Gruppen, die das ganze Jahr über mit ihren Eltern meist eine Woche Ferien auf dem Bauernhof machen. Gesellschaft leisten ihnen über hundert Rinder, acht Ponys, dazu Esel, Hühner, Ziegen, Schafe, viele Kaninchen – und die Erlebnispädagogen Alois und Romina. Romina betreibt auf dem Gelände außerdem einen Kindergarten, ein zweiter wird bald mithilfe der Gemeinde gebaut.

Alle in den Anhänger einsteigen! Alois startet den Deutz-Traktor für eine Runde über den Hügel und zur Waldküche, Matsch kochen. Dann schnell zurück, Kühe füttern und die Sachen für die Übernachtung in der Strohburg packen. „Wir schlafen nie!“, verrät Leni. „Am nächsten Tag sind wir müde, aber egal.“ Sie rennt noch schnell zu den Hühnern, selbst die lassen sich streicheln. Am lebenswertesten Ort der Welt bockt nicht einmal der Esel.

pfaffen-winkel.de

oberbayern.de

Abtauchen *und aufatmen*

Wenn Frost und Kälte Einzug halten, beginnt die schönste Zeit für entspannte Stunden im Thermalwasser und wohltuende Anwendungen. Die Franken-Therme Bad Windsheim und Bad Füssing zeigen, wie vielseitig Winterwärme sein kann

Bayerns Heilbäder verbinden die Kraft natürlicher Heilmittel mit moderner Gesundheitskompetenz und vielfältigen Möglichkeiten zur Prävention und Erholung. Der Bayerische Heilbäder-Verband bündelt diese Angebote und steht dabei wie die Marke „Gesundes Bayern" für geprüfte Qualität. Zwei ganz unterschiedliche Vertreter dieser Vielfalt sind Bad Füssing und die Franken-Therme Bad Windsheim.

Ein Meer aus Sole mitten in Franken

Mittelfrankens einziges Heilbad ist ein Ort, an dem Urlaub vom Alltag schon beim ersten Eintauchen beginnt. Schließlich sorgt die Bad Windsheimer Sole für ein Badeerlebnis, das Wärme, Ruhe und Schwerelosigkeit verbindet. Ob im Innenbereich, unter freiem Himmel oder im einzigartigen „Fränkischen Toten Meer": Die mineralstoffreiche Sole begleitet die Gäste in allen Becken. Der natürliche Auftrieb lässt den Körper leichter werden, während Wärme die Entspannung wohltuend unterstützt. Im „Fränkischen Toten Meer" wird der Körper in der vollgesättigten Bad Windsheimer Sole nahezu schwerelos, dank eines Salzgehalts von 26,9 Prozent.



Auch sonst gibt es viel zu entdecken: Ruhezonen, eine abwechslungsreiche Saunalandschaft und Wellnessanwendungen entspannen Körper und Seele. So wird der Besuch der Franken-Therme zu einem besonderen Aufenthalt für alle, die Bayern gerne genussvoll entdecken und gleichzeitig Gutes für ihre Gesundheit tun wollen. Etwa so: Erst durch Frankens größten denkmalgeschützten Kurpark spazieren, dann in reiner Sole schweben und den Tag ohne Eile ausklingen lassen: Manchmal braucht es keine weite Reise, um sich fern vom Alltag und näher bei sich selbst zu fühlen.

Winter- und Wellnesszauber in Bad Füssing

Werden die Tage kürzer, beginnt in Bad Füssing eine besonders genussvolle Zeit. Europas beliebtester Kurort verbindet Wärme, Wellness und winterliche Erlebnisse zu einer Auszeit, die Körper und Seele guttut. Im Fokus stehen drei große Thermen mit 12.000 Quadratmetern Wasserfläche. Ein Schmuckstück ist der historische Saunahof der Therme Eins. Der 400 Jahre alte Vierseithof verbindet traditionelles niederbayerisches Ambiente mit moderner Saunakultur. Da ist es einfach herrlich, an kalten Tagen im wohlig-warmen Bad Füssinger Heilwasser zu entspannen. Großzügige Saunalandschaften, Ruhebereiche und vielfältige Wellnessangebote runden das Verwöhnprogramm ab.



Auch abseits der Thermen bietet Bad Füssing erholsame Wintertage. So laden die weitläufigen Parks und der zertifizierte Kur- und Heilwald zu ausgedehnten, erholsamen Spaziergängen ein.

Beim „Bad Füssinger Winterzauber" wird das Eventzentrum zwischen den Kulturhäusern vom 19. bis 22. und 26. bis 29. November zur stimmungsvollen Adventswelt. Mehr als 60 Aussteller, Lichtinszenierungen, regionales Kunsthandwerk, winterliche Köstlichkeiten und neue Erlebniswelten sorgen für Vorfreude auf die Adventszeit.

gesundes-bayern.de

Bayern zum Schmökern

Text: Ornella Rosaria Cosenza

LEKTÜRE FÜR EIN LANGES LEBEN



1 Frauengesundheit

Wie gelingt gesundes Altern als Frau? Was können Frauen tun, um möglichst lange gesund und glücklich zu leben? Lange wurde in der Medizin vor allem am männlichen Körper geforscht. Heute weiß man: Der weibliche Körper funktioniert anders und hat damit auch andere gesundheitliche Bedürfnisse. Die Ärztin Dr. Viyan Sido erklärt in ihrem Buch anhand neuester Erkenntnisse aus Wissenschaft und Medizin, worauf Frauen achten können, um lange gesund zu bleiben. Wer dabei an Biohacking oder Kältekammern denkt: Keine Sorge, es geht einfacher und vor allem ohne große Kosten. Entscheidend sind langfristige Routinen, die sich im Alltag umsetzen lassen. Sieben Säulen spielen dabei eine zentrale Rolle: Ernährung, Bewegung, Schlaf, Darmgesundheit, Stressresilienz, oxidative Entgiftung und soziale Beziehungen. Die ausführliche Lektüre ist aufschlussreich und praxisnah. Und die gute Nachricht: Viele der vorgestellten Gewohnheiten lassen sich ohne großen Aufwand in den eigenen Tagesablauf integrieren.

„Die Longevity-Strategie für Frauen" *von Dr. med. Viyan Sido, Rowohlt, 480 Seiten, 20 Euro*

Sponsored Story

Bad Staffelstein – langfristig gesund



Leistungsfähig bleiben und das Wohlbefinden nachhaltig steigern: Hier setzt das Programm „Longevity-Balance“ an. Im Packagepreis ab 979 Euro sind sieben Übernachtungen samt Frühstück oder Halbpension inkludiert, ebenso wie heilpraktische Begleitung, individuelle Gesundheits- und Maßnahmenplanung, regenerative Begleitanwendungen und ein Eintritt in das ThermenMeer der Obermain Therme. Den passenden Rahmen bietet der Kurort Bad Staffelstein: Bayerns wärmste und stärkste Thermalsole, die Naturlandschaft des Oberen Maintals sowie der Staffelberg, die Basilika Vierzehnheiligen und das Kloster Banz schaffen beste Voraussetzungen für eine bewusste Auszeit. ***goettergarten.de/longevity***

Sponsored Story

So kann das neue Jahr kommen!



Vier Tage lang dreht sich im oberbayerischen Garmisch-Partenkirchen alles um Yoga, Natur und innere Balance: Beim „GaPa Yoga-Winterfestival“ vom 28. bis 31. Januar stehen Bewegung, Achtsamkeit und liebevolles Miteinander im Mittelpunkt. Zu den Highlights des Programms zählen unter anderem Maik Baums Eröffnungskonzert, Yoga-Sessions mit bayerischer Live-Musik und Eisbaden im Bergsee, dazu gibt es zahlreiche Workshops und Gelegenheiten zur Begegnung. Ein Wochenende, das Körper und Geist in Bewegung bringt und mit neuen Impulsen ins Jahr starten lässt. Und all das vor der einzigartigen Winterkulisse der Zugspitze. Informationen zum Programm und Tickets: ***gapa-tourismus.de/yoga-festival***

Bayern Das Magazin *Ausgabe* 04/2026

Herausgeber
BAYERN TOURISMUS Marketing GmbH
Arabellastr. 17,
81925 München

Telefon
089/212397-0

E-Mail
tourismus@bayern.info

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

Redaktion
Ornella Rosaria Cosenza
Anna Heckelmann

Schlussredaktion
Heidi Keller

Vertrieb
Anna Heckelmann

Sponsored Storys
Anna Heckelmann

Art Direction & Design
KD1 Designagentur

Lithografie
KD1 Designagentur

Druck
L. N. Schaffrath
GmbH & Co. KG DruckMedien

ISSN
2749-7933

Bildnachweis
Cover: *Thomas Linkel* | **Seite 10 – 15:** *Thomas Linkel (10, 13 u.l., 14 o.l., 14 o.r., 14 M.); Gert Krautbauer (11 o.); Peter von Felbert (11 M.); Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH, Tobias Heimplätzer (11 u.); Frank Heuer (12, 13 u.r., 15 o.); Thomas Linkel (13 o.; 13 u.l., 14 o., 14 M.); Touristinformation Treuchtlingen, Dietmar Denger (13 M.l.); Lisa Feucht, Abenteuermomente (14 u.); Tourismusverband Ostbayern (15 u.)* | **Seite 16 – 21:** *Dr. von Weckbecker Klinik; Anja Keul (18 o.r.)* | **Seite 22 – 27:** *Lanserhof (22); Angelika Jakob (23, 26, 27); Patrick Graf (25 u.)* | **Seite 28 – 32:** *Thomas Linkel* | **Seite 34 – 39:** *Thomas Linkel* | **Seite 40 – 45:** *Thomas Linkel* | **Seite 48 – 55:** *Frank Heuer* | **Seite 56 – 61:** *Angelika Jakob; TZ Fränkische Schweiz, Florian Trykowski (61 o.l.); Zweckverband Deutscher Burgenwinkel, Florian Trykowski (61 o.r.); Tom Jutzler (61 u.)* | **Seite 62 – 69:** *Klaus Fengler* | **Seite 70 – 76:** *Angelika Jakob)* | **Seite 77:** *Leonie Lorenz (o.); Studio Waldeck Scheinfeld (u.)* | **Seite 79:** *Touristinformation Bad Staffelstein, Ronny Kiaulehn (o.l.); GaPa Tourismus GmbH, stadlerphoto.com (o.r.)* | **Vorschau:** *Frank Heuer (82)*

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus

Bayern
erlebe.bayern

FSC MIX Aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C021751

Blauer Engel www.blauer-engel.de/uz195 · ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt · emissionsarm gedruckt · aus 100 % Altpapier LF8

2

Warum schlafen Frauen schlechter?



Die Antwort ist vielschichtig: Biologische Faktoren wie hormonelle Schwankungen, Schwangerschaft und Wechseljahre spielen ebenso eine Rolle wie gesellschaftliche Belastungen, etwa Mental Load und Daueranspannung. Man spricht sogar von einem „Gender Sleep Gap", weil die Unterschiede zwischen den Geschlechtern so deutlich sind. Die Ärztin Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns zeigt anschaulich, was Frauen tun können, um wieder zu einem gesunden Schlafrhythmus zu finden. Denn erholsame Nächte wirken sich auf Wohlbefinden und Gesundheit aus. Verbringt unser Gehirn mehr Zeit in der REM-Schlafphase, altert es langsamer. Guter Schlaf schützt vor Stress und macht glücklich. Zeit also, im Schlaf neue Lebensenergie zu tanken.

„Frauen und Schlaf" *von Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns, DuMont, 224 Seiten, 20 Euro*



3

Gesunder Geist und gesunder Körper

Die Buchstabenfolge MBSR steht für „Mindfulness-Based Stress Reduction", also Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Das klingt vielversprechend, wenn man bedenkt, wie sehr sich Stress auf unsere Gesundheit auswirken kann. Doch wie gelingt es, im Alltag achtsamer und dadurch ausgeglichener und gesünder zu sein? Jon Kabat-Zinn, Meditationslehrer, Professor und Gründer der Stress Reduction Clinic in Massachusetts, gibt eine Einführung in die Zusammenhänge zwischen Stress und seinen Auswirkungen auf Körper und Psyche. Praktisch sind die Tipps, die sich sofort ausprobieren lassen, wie der Body-Scan oder das ganz bewusste Betrachten, Tasten und Schmecken einer einzelnen Rosine.

„Gesund durch Meditation" *von Jon Kabat-Zinn, Knaur, 464 Seiten, 18 Euro*

4

Immer schön locker bleiben

Verspannte Schultern, steifer Nacken. Viele kennen das: Im Alltag sitzen wir zu viel, kommt dann eine hohe Ladung an Stress und emotionalem Ballast dazu, verkrampfen unsere Muskeln. Schmerzen und Verspannungen entstehen. Das Tückische: Meist passiert das unbemerkt, während man ganz normal weiterfunktioniert. Prof. Dr. Friedrich Hainbuch zeigt in diesem Ratgeber anhand von anschaulichen Praxisbeispielen, welche Übungen man in den (Berufs-)Alltag einbauen kann, um Verspannungsschmerzen vorzubeugen. Die Übungen eignen sich nach dem Sport, zwischendurch in Büropausen oder als Einschlafhilfe. Zusätzlich erfährt man, warum sich Muskeln überhaupt verspannen und was das Wechselspiel zwischen Körper und Psyche damit zu tun hat.



„Progressive Muskelentspannung" *von Prof. Dr. Friedrich Hainbuch, Gräfe und Unzer, 144 Seiten, 15,99 Euro*

Servus Urlaub. Bayern

Daacht!



BAYERN AUCH AUF TIKTOK!

Unterwegs mit echten Bayern-Insidern

Lustige Challenges

... und ganz viel **Bayern-Liebe**

FOLGT UNS @BAYERN

Servus Urlaub. Bayern

REISE INSPIRATIONEN

BAYERN PODCAST

LECKERE REZEPTE



Besuche uns auf YouTube

Servus Urlaub. Bayern



FREIZEITTIPPS
AUSFLUGSZIELE
REZEPTE

erlebe.bayern
AUCH AUF PINTEREST



AUSGABE 1.2027

erscheint am 04.02.2027

Vorschau

Vielfalt, die gefällt!

Die Ausgabe 1.2027 verrät, warum Bayern für jeden Typ, für jedes Interesse, für Familien wie kinderlose Paare, für Sportler wie Schlemmer, für Naturliebhaber wie Städtefreunde das richtige Urlaubsziel ist. *Blicken Sie einer Lederhosenmacherin über die Schulter und erleben Sie das traditionelle Maibaum-Aufstellen. Lesen Sie Tipps für eine Frankenwein-Reise zwischen Odenwald und Spessart, für Outdoor im Donautal und ambitioniertes Biken durch den Bayerischen Wald. Off the beaten tracks geht es durch Städte-Kleinode wie Weißenhorn und Ochsenfurt. Dazu Erholung in gesunder Höhlenluft und eine Reportage über Ostbayerns ungewöhnliche Jodelkultur. Und wir begleiten eine Reisegruppe aus Japan durch München, zur Wieskirche und nach Neuschwanstein*

440 Reportagen und Listicles von Insidern kostenlos lesen auf erlebe.bayern

Bayern gehört erlebt



Zwischen Flügelhorn und Alpen-Techno, Zwiefachem und Jodeln, Volkstänzen und Mundart passt jede Menge Lebenslust zum Miterleben auf Volksfesten, Festivals oder in Wirtshäusern ...

Feiere mit uns! Alles rund um Musik und Tanz auf:
365festival.bayern





Bayern Servus Urlaub.





erlebe.bayern

Radikal achtsam: Felix Schneider
Schon sechs Monate nach der Eröffnung seines „Etz“ bekam der Nürnberger im März 2022 zwei Michelin-Sterne. Die hält er bis heute. Felix setzt auf achtsame Kulinarik und kocht mit Bedacht. Niemals würde Felix Schneider Essbares wegwerfen. „Nose to tail“ gilt im „Etz“ auch für Fisch. Stör-Innereien fermentiert Felix zu Garum in Salzlake. Mehrfach gefiltert, verwandeln sich die „Abfälle“ in eine klare, bernsteinfarbene, würzige Flüssigkeit. Die rohe Forelle mit Zitronenblatt und Ingwersud erhält ihren Kick durch dieses Garum. Porträts von 75 weiteren kreativen, gegen den Strich denkenden Bayern-Insidern finden Sie auf unserer Website.

↓

Das digitale Bayern-Reisemagazin
Über 280 Reportagen voller Ideen und Reise-Inspirationen sowie 140 Listicles für Familien, Genießer, Naturliebhaber, Wanderer, Biker und Kulturfreunde.