

# Bayern



## Allmächt, Graffiti!

Eine Insider-Tour zu den spannendsten Street-Art-Spots in Nürnberg und Fürth

## Neuburg an der Donau

Eine der schönsten Altstädte Bayerns, Hexen und zweimal Rubens

## Bayern tut gut!

Heilmittel aus der Natur: Kneipp, Waldbaden, Moor und mehr



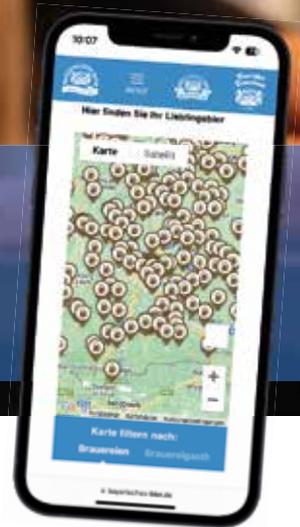
## Bayern mag es bunt. Von der Lüftlmalerei zur Street-Art

**Allgäu** Von See zu See — **Lüftlmalerei** Alte Straßenkunst ganz jung — **Wolpertinger** Die ganze Wahrheit oder so ...  
**Wein** Winzer-Start-up in Steillage — **Strampeln!** Fünf-Flüsse-Radweg — **Burg, Schloss, Fluss** Wandern auf den Burgsteigen





MEHR ALS 600 BRAUEREIEN UND MEHR ALS  
450 BRAUEREIGASTHÖFE IN GANZ BAYERN  
EINZIGARTIGE DATENBANK  
BENUTZERFREUNDLICH  
UMKREISSUCHE  
ZAHRLICHE FILTERFUNKTIONEN



## der-bierfinder.de

### Der Wegweiser zum regionalen Genuss

Lauschige Biergärten, geschichtsträchtige Brauhäuser, urige Wirtshäuser und grüne Hopfengärten – nirgendwo sonst ist das Bier so präsent wie in Bayern. Denn von jeher sind die Kultur, die Geschichte und die Tradition des Freistaates eng mit der Herstellung des Gerstensaftes verbunden. Die hohe Kunst des handwerklichen Bierbrauens wurde bereits im frühen Mittelalter in bayerischen Klöstern kultiviert. Und seit Jahrhunderten werden die streng gehüteten Rezepte an die nächste Generation weitergegeben und verfeinert.

Die einzigartige Sortenvielfalt, die im Laufe der Zeit entstand, hat viel mit der Kultur zu tun. Denn die rund 40 Sorten aus nur 4 Zutaten wurden von den Charakteren und Geschmäckern der Menschen in den einzelnen Bierregionen geprägt. So entstand eine Vielzahl regionaltypischer Bierspezialitäten, die erkundet und probiert werden wollen.

Der praktische „**Bierfinder**“ ist der perfekte Begleiter für unterwegs. Unter **der-bierfinder.de** finden sich detaillierte Informationen über angesiedelte Brauereien mit angeschlossenen Museum, Möglichkeiten einer Brauereiführung und Brauereigaststätten, in welchen man die regionalen Bierspezialitäten genießen kann.



Das Magazin

# Bayern

**Liebe Leserinnen, liebe Leser – diese Ausgabe treibt es bunt.**  
*Wir beschäftigen uns unter anderem mit moderner Street-Art und Lüftlmalerei, mit Naturheilmitteln und Heilwäldern, mit Bayerns schönstem Fluss-Fernradweg, den Seen im Allgäu und dem Wolpertinger*

Wer denkt, Street-Art sei in den 1980ern in der New Yorker Bronx erfunden worden, der irrt. Diese Ehre beanspruchen wir Bayern: 1748 kam der spätere Fassadenkünstler Franz Seraph Zwinck auf die Welt. Franz' Geburtshaus war in Oberammergau als „Zum Lüftl“ bekannt, so wurde der junge Maler zum „Lüftlmalers“.

237 Jahre nach Franz Seraph Zwincks Geburtstag begann in Bayern mit dem „Geltendorf Train“ die europäische Graffiti-Zeit. Sieben Sprayer „verschönerten“ in der Nacht auf den 24. März 1985 in der S-Bahn-Endstation Geltendorf einen Zug der S 4 auf über 50 Meter Länge zum ersten „Whole Train“ Europas ...

Zu einem anderen bayerischen Original, dem Wolpertinger. Man kennt das scheue Wesen nur vom Hörensagen – und als fantasievolles Tierpräparat. Bayern-Insider und Maler Werner Härtl hat sich davon inspirieren lassen und für uns mit Kuhscheiße und Gold ein Exemplar aufs Papier gebannt (Seite 46).

Wie man den Wolpertinger zu sehen bekommt? Mit der „Kartoffelsack-Kerzenlicht-Methode“. Dabei wird dort im Wald, wo der Wolpertinger vermutet wird, ein Sack geöffnet und eine Kerze daneben gestellt. Der durch das Kerzenlicht angelockte Wolpertinger kann dann mithilfe eines Stocks in den Sack getrieben werden. Eigentlich gar nicht so schwer. Viel Erfolg!

**erlebe.bayern →**



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

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



Über 275 Videos, 360°-Videos und Podcasts mit unseren Botschaftern  
[youtube.com/bayerntourismus](https://youtube.com/bayerntourismus)



Eine lebendige Community aus über 522.000 Bayern-Fans  
[facebook.de/dein.Bayern](https://facebook.de/dein.Bayern)



Bayern-Motive passionierter Fotografinnen und Fotografen  
[instagram.com/bayern](https://instagram.com/bayern)

# Inhalt



06

## Bayern-News

Die Highlights für den Frühsommer  
auf einen Blick



24

## Street-Art statt Graubeton

Mural-Künstler verschönerten den  
Nürnberger Stadtteil Langwasser und den  
Fürther Grundigpark. Wir sahen uns den  
Buntbeton genauer an



08

## Seenswert im Allgäu

In der Gegend rund um Füssen haben sich  
unsere Reporter die schönsten  
Seen zum Baden, Surfen und Segeln  
angesehen

32

## Lüftlmalerei

Unterwegs mit dem Lüftlmaler Bernhard  
Rieger in den Freiluftgalerien von  
Mittenwald, Garmisch-Partenkirchen  
und Oberammergau



16

## Burgen, Burgen, Burgen

Auf den Burgensteigen zu  
romantischen Orten für Mittelalterfans  
und Familien

38

## Rubens, Hexen und Slowfood

Ein prächtiges Stadtschloss, zwei Rubens-  
Werke, eine charmante Altstadt und viel  
Grün. Unsere Reporter waren in Neuburg an  
der Donau unterwegs



46

## Wolpertinger

Auf den Spuren des wohl spektakulärsten bayerischen Fabelwesens

48

## Bayerische Heilmittel

Ein gesunder Überblick über die wichtigsten Naturheilmittel und Heilverfahren aus Bayern



54

## Bienenlufttherapie

Bienenstockluft und Propolis als Heilmittel? Das geht! Ein Besuch bei Doktor Biene

57 und 65

## Lesespaß

Bayern zum Schmökern

58

## Heilwald

Wälder sind grüne Therapeuten. Sie tun dem Menschen gut. Ein wohltuender Besuch im Heilwald von Bad Wörishofen



66

## Start-up am Steilhang

Ein Besuch bei den Jungwinzerinnen „Steinmanns Töchter“ in Franken

72

## Schöner strampeln

Auf dem Fünf-Flüsse-Radweg fährt man durchs Blaue und entdeckt bezaubernde Orte



82

## Vorschau

Ausblick auf die nächste Ausgabe

# Freizeitvergnügen — Gesunde und spaßige Frühjahrs- und Sommer-Tipps für Bayerisch-Schwaben, Franken, Oberbayern und Ostbayern

Text: Ornella Rosaria Cosenza

## 1 Heilsames Wasser



*Eine der bekanntesten Persönlichkeiten, die in Dillingen lebten, war Sebastian Kneipp.* Seit 2007 gibt es dort zu Ehren von Kneipp und seiner Wasserkur einen Kneipp-Rundweg. Dabei lernt man nicht nur etwas zur Geschichte und Entstehung der Kneipp'schen Gesundheitslehre, sondern kann diese an verschiedenen Stationen und Kneipp-Anlagen auch selbst testen. Am besten folgt man dem Rundweg bei schönem Wetter – er ist aber ganzjährig zugänglich. Die zweiteilige und beschilderte Route führt, vorbei an neun Infostelen, durch Dillingens Altstadt und den Taxispark sowie an vier Infostelen vorbei durch den Auwald zur Donau.  
[dillingen-donau.de](http://dillingen-donau.de)

## 2 Qigong im Kloster

*Es gibt kaum einen besseren Ort, um den Geist zur Ruhe zu bringen, als Klöster.* Das Kursangebot des Klosters in Plankstetten bei Berching ist vielseitig. Warum nicht einmal Qigong und Meditation im Kloster ausprobieren? Den Kurs leitet Sui QingBo, ein Experte für TCM und Qigong. Die Übungen werden, je nach Wetter, auch im Freien gehalten. Unter Anleitung des Experten gibt es außerdem noch Gehmeditation, Meridiantklopfen und Taiji Ball. Mehrtägige Kurse zwischen Mai und Oktober. Buchbar ist das Angebot mit Übernachtung im sehr nachhaltig wirtschaftenden Kloster.  
[kloster-plankstetten.de](http://kloster-plankstetten.de)

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

3

## Wohltuender Wald

*Im Japanischen bedeutet „Shinrin Yoku“, in die Waldatmosphäre einzutauchen. Wir sagen dazu „Waldbaden“.* Es unterstützt den Stressabbau und unterbricht das Gedankenkarussell. Unter Betreuung der ausgebildeten Waldgesundheits-trainerinnen Manu Rößler, Angelika Liefke und Heike Klischat-Loos geht es im Wald beim Nagelberg nahe Treuchtlingen um die Geräusche und Düfte der Natur. Achtsamkeits- und Meditationsübungen im Wald sorgen für Regeneration, inneres Gleichgewicht und Ruhe.  
Termine: 25. Mai, 28. Juli und 8. September.  
[treuchtlingen.de](http://treuchtlingen.de)



4

## Pracht der Tracht

*Im Juli findet das größte Gaultrachtenfest Bayerns statt.* Etwa 8.500 Trachtler aus 117 Vereinen treffen sich am 21. Juli in Westerham, um die Pracht der Tracht zu zelebrieren. Auch Musikkapellen sowie Westerhamer Orts- und Patenvereine nehmen an diesem Festtag teil. Ab 9 Uhr gibt es Kirchenzug und Gottesdienst mit Weihe der neuen Gaustandarte. Im Anschluss findet der Festzug durch Westerham statt. Danach folgen Mittagessen, Ehrentänze und Festausklang im Festzelt. Zusätzlich gibt es vom 19. bis 28. Juli täglich Programm mit Bieranstich, Kabarett, „Liachtnacht“, Oldtimer-Treffen und vielem mehr.  
[gaufest-westerham.de](http://gaufest-westerham.de)

# Eine Schatzkammer voller Ahs und Ohs

*Ob für einen Tagesausflug, einen Wochenendtrip oder eine mehrtägige Reise: Bayerisch-Schwaben, die Region rund um die UNESCO-Welterbe-Stadt Augsburg, hält sowohl für Familien als auch für Outdoor-Fans und Kulturinteressierte Einzigartiges parat.*



## Naturspektakel zum Erwandern und Er-Fahren

Vom sanft-hügeligen, waldreichen Alpenvorland über idyllische Flusstäler, die bereits Kelten, Römer und Alemanen als Handelsrouten nutzten, und eines der größten Auwaldgebiete bis hin zum besterhaltenen Meteoritenkrater Deutschlands: Die Urlaubsregion Bayerisch-Schwaben bietet überraschend abwechslungsreiche Landschaften.

Ähnlich vielfältig gestalten sich die Möglichkeiten, diese zu entdecken. Die Wanderfreudigen etwa genießen urwaldartige Abschnitte und traumhafte Ausblicke auf dem 60 Kilometer langen DonAUwald-Wanderweg. Zu kurz? Der neue, 128 Kilometer lange Ries-Panoramaweg erschließt den Geopark Ries und führt um den berühmten, mehr als 14,5 Millionen Jahre alten Meteoritenkrater herum. Faszinierende Geologie! Radfahrer haben derweil ihre helle Freude auf dem variantenreichen Premium-

Radweg DonauTäler. In sieben Etappen erschließt die mit vier ADFC-Sternen prämierte Route auf rund 300 Kilometer Länge 14 Nebentäler der Donau.



## Wo nicht nur die Kleinen große Augen machen

Sobald die bunten Türme und Fahnen von Legoland in Sicht kommen, schlagen die Herzen von Jungen und Junggebliebenen gleichermaßen schneller. Aber der beliebte Freizeitpark mit seinen immer neuen Fahrattraktionen, Themenwelten und Modellen ist noch lange nicht alles. Denn wer hat nicht auch die Abenteuer mit Urmel aus dem Eis, Jim Knopf und dem Kasperl in guter Erinnerung? Die Kiste – so der Name des Augsburger Puppentheatermuseums – bietet großen und kleinen Besuchern allerhand kuriose Hintergrundgeschichten.

Neben tierischen Erlebnissen wie dem Bienenmuseum in Illertissen, dem Zoo Augsburg und einem Greifvogel-



park hat Bayerisch-Schwaben für einen Familienurlaub noch weit mehr im Angebot: Fußballgolf, Erlebnis-Geotope, Themenspielplätze und und und.

## Prächtige Stadtkulissen für vollen Kulturgenuss

Wie Perlen an einer Schnur reihen sich charmante Orte entlang der Donau sowie an der Romantischen Straße. Geschichtsinteressierte folgen den Kindheitsspuren von Kaiserin Sisi auf ihrem Schloss in Aichach oder begeben sich auf Mittelalterreise nach Harburg mit einer der größten Burgen Süddeutschlands. Oder sie umrunden Nördlingens komplett erhaltene Stadtmauer und genießen die traumhafte Aussicht über die kreisrunde Stadt vom Turm „Daniel“.

Das Beste: Die Reiseziele in Bayerisch-Schwaben lassen sich stressfrei und im eigenen Tempo entdecken. Dafür sorgen nicht zuletzt die liebevoll kuratierten Stadthupferl-Tipps, die Ihnen 24-Stunden-Entdeckungspläne an die Hand geben. Und in der Lauschtour-App bieten 21 Audioguides großes Kino für kulturhungrige Ohren – zum Nulltarif! [bayerisch-schwaben.de](http://bayerisch-schwaben.de)

**Machen Sie sich selbst ein Bild!**



QR-Code scannen, um weitere Highlights Bayerisch-Schwabens anzusehen

Allgäuer Seenrunde

# Absolut *seenswert!*

Text: Florian Kinast  
Fotos: Thomas Linkel

**Wo schon der „Kini“ zum Baden ging?  
In der Gegend rund um Füssen, einer der malerischsten  
Seenlandschaften in Bayern. *Unterwegs zu den  
schönsten Plätzen für Surfer und Segler – und zu mystischen  
Orten mit Sagen und Legenden***

A woman with long brown hair, wearing a black and white striped t-shirt and blue jeans, stands in profile looking out over a calm lake. She is wearing sunglasses. In the foreground, tall, golden-brown reeds are out of focus. The background shows a line of green trees and a clear blue sky with scattered white clouds. The water reflects the sky and the surrounding greenery.

**So viel Wasser!**  
Der Forggensee ist  
Deutschlands größter  
Stausee und dazu auch  
noch wunderschön

1



# W

Weit hinter dem See verhüllt sich der Säuling in dunklen Wolken. Gut möglich, dass sie vergangene Nacht auch diesmal wieder zum Walpurgistag machten. Dass es dort oben nach der wilden Nacht noch immer munter zugeht. Schließlich erzählt die alte Sage, dass Hexen und Dämonen das Gipfelplateau des Bergs gern als Tanzboden nutzen. Die Vorstellung passt ganz gut in die mystische Stimmung an diesem frischen Sommermorgen und zu dieser wundervollen Aussicht von der Anhöhe der Burgruine Hopfen, der ältesten Steinburg im Allgäu.

1

**Malerische Wege**  
Das Füssener Seenland lässt sich perfekt auf zwei Rädern erkunden

2

**Hopfensee**  
Beliebt sowohl bei Urlaubern als auch bei Einheimischen

3

**St. Walburga**  
Erste Spuren der Kirche in Weißensee stammen aus dem 12. Jahrhundert

2





## *„Schwäbische Riviera, so nennt man den Hopfensee im Allgäu auch“*

**Florian Kinast**  
Reporter

Der Blick reicht von den Ammergauer Alpen bis hinüber zu den Tannheimer Bergen. Dazwischen sanfte Hügel, grüne Matten, ganz hinten passend zu der verwunschenen Atmosphäre Neuschwanstein, das Märchenschloss. Und mittendrin im Breitwandpanorama erstreckt sich vorne der Hopfensee, der zu dieser frühen Uhrzeit in seiner unaufgeregt gnädigen Stille zwei wackligen Stand-up-Paddlern die Querung mächtig erleichtert.

### **Surfen und segeln an der Schwäbischen Riviera**

Schwäbische Riviera, so nennt man den Hopfensee im Allgäu auch, der für einige Einheimische und Urlauber mit seinen Möglichkeiten zum Segeln, Surfen und Baden das allerschönste Gewässer der Umgebung ist.

Manche haben aber andere Favoriten unter den großen Seen und den kleinen Weihern, die nicht nur die Landschaft rund um Füssen prägen, sondern auch die dort lebenden Menschen.

Auf Spurensuche durchs Füssener Seenland begibt man sich am besten mit dem Fahrrad und

am bequemsten mit dem Elektroradl von einer der vielen Bike-Vermietungen. Für Wanderungen sind die Distanzen teilweise zu groß, für Autos ist die Zufahrt zu den schönsten Abschnitten und Passagen erfreulicherweise gesperrt.

Auf der ersten Etappe geht es entlang des Westufers des Hopfensees in Richtung Weißensee. Das Strandbad dort ist einer der beliebtesten Badeplätze im Sommer, der Kiosk lädt zur Kaffeepause. Und wer sich den Sprung ins Wasser mit einem schönen Spaziergang davor verdienen möchte, kann den Weißensee auf seinem Uferweg umrunden: ein sechs Kilometer langes Flachstück. Eine sehr entspannte Tour!

Noch schneller ist man einmal um den Alattsee herum, das nächste Ziel, direkt südlich vom Weißensee. So kurz der Rundweg mit seinen eineinhalb Kilometern ist, so lang ist die Reihe von Sagen und Legenden, die sich um das Wasser ranken. Von fiesen Fabelwesen, die arglose Wanderer in den See hineinziehen, bis zu den riesigen Geld- und Goldmengen, die kurz vor Kriegsende 1945 vom Geheimversteck aus Neuschwanstein angeblich hier versenkt wurden,



1

**Gotteshaus mit Seeblick**

St. Maria und Florian liegt in Waltenhofen direkt am Ufer des Forggensees

2

**Einer von den Großen**

Der Forggensee ist der fünftgrößte See in Bayern

3

**Atelierbesuch**

Robert Wilhelm arbeitet vielfältig: Malereien im Stil von Comic, Pop-Art und Graffiti



um sie vor dem Zugriff der Alliierten zu schützen. Eine Geschichte, die auch die Autoren Volker Klüpfel und Michael Kober zu ihrem kultigen Kluftigerkrimi „Seegrund“ inspirierte. Die Suche nach dem Schatz vom Alatsee blieb bisher freilich vergeblich.

Am Weg neben dem einzigen Abfluss des Sees entlang, dem Faulenbach, geht es hinunter nach Füssen. Auf eine Begegnung mit Robert Wilhelm, dem Künstler und Maler.

Zu Robert Wilhelm findet man am Südufer des Lechs, bald nach dem Lechfall im Magnuspark. Der Weg leitet Besucher auf ein Areal voll mit altem Industrialisierungs-Charme: Bis ins frühe 20. Jahrhundert war die „Mechanische Seilerwarenfabrik“ eine Hochburg für Hanf-

spinnerei und Bindfadenproduktion in Deutschland. Stumme Zeugen jener Zeit sind noch die verrosteten Großmaschinen auf einem düsteren Flur, durch den man sich der Kreativwerkstatt von Robert Wilhelm nähert. Einen Wegweiser braucht es nicht, die Luft riecht nach Farbe und Lack – also immer der Nase nach!

**Der Künstler und die Farben:  
Ein Gefühl wie in der Karibik**

Robert sitzt in seinem Atelier auf einem Hocker, hinter ihm einige seiner großflächigen bunten Malereien, stilistisch zwischen Comic, Pop-Art und Graffiti. Auf dem Boden Schablonen und Spraydosen. Vor gut 20 Jahren kam er aus Heidelberg zum Zivildienst nach Füssen. Er wollte

nahe an den Bergen sein, im Winter snowboarden, das war seine große Leidenschaft. Den Sommer, sagt er, hatte er damals nicht auf dem Schirm. Den Reiz des Wassers entdeckte er erst, als er schon hier lebte. „Im Lech flussabwärts treiben, im Bergbach in die Gumpen zu springen, das liebe ich“, sagt Robert. „Aber am allergeilsten ist der Alpsee. Der feine Sand am Einstieg, dazu die üppigen Farben – das gibt einem das Gefühl wie in der Karibik.“

Dieses Gefühl hatte möglicherweise einst auch Ludwig II., der Kini, der als Tonfigur auf einem Fensterbrett von Roberts Ateliers steht und der damals als Kind im Alpsee planschte. Er

hatte ja nicht weit. Das Ostufer liegt schließlich direkt unterhalb des Schlosses Hohenschwangau, das Ludwigs Vater Max II. mit seiner Familie immer als Sommerresidenz bezog. Laut Überlieferung zog der 15-jährige Ludwig 1861 mit eigenen Händen einen vier Kilo schweren Hecht an Land, ein Ereignis, das er gleich seinem Großvater Ludwig I. in einem Brief mitteilte.

Als König machte Ludwig den Alpsee zur Freilichtbühne für gewaltige Wagner-Inszenierungen. 1865 ließ er die Ankunft des Schwanenritters aus Lohengrin dort aufführen, prächtig illuminiert mit elektrischem Licht, untermalt von der original Opernmusik durch ein großes Orchester.

*„Aber am allergeilsten ist der Alpsee.  
Der feine Sand am Einstieg, dazu die üppigen Farben –  
das gibt einem das Gefühl wie in der Karibik“*

**Robert Wilhelm**  
Künstler und Maler





Mag der Kini für manche nur ein Spinner gewesen sein, für Robert Wilhelm war Ludwig II. auch ein Künstler, ein Visionär. „Ohne ihn wäre Füssen heute vermutlich eine unbedeutende Stadt“, sagt er.

Ohne Ludwig hätte Robert zusammen mit dem Fotografen Simon Toplak wohl auch nicht die Ankunftshalle des Füssener Bahnhofs so gestaltet. Mit einem bunten Wandgemälde in Lenticular-Technik, einem Wackelbild also, das je nach Standpunkt und Blickwinkel unterschiedliche Motive zeigt. Nur der Kini verschwindet eben nie.

### Der Schwansee mit dem Doppelschlossblick

Einen engen Bezug zum Wasser hat auch Thomas Beckert auf der anderen Lech-Seite im Hanfwerk, gegenüber von Wilhelms Atelier. Thomas kennt man seit Jahrzehnten nur als den Gürtelmacher oder als den Becki. Manche seiner Gerätschaften wirken so, als hätten sie die Zeit in der Seilerwarenfabrik drüben noch selbst miterlebt. Die Sattlerfreiarm-Maschine, mit der er die Gürtelnaht näht. Oder die Schusterausputz-Maschine, mit der er die Gürtelkanten schleift.

1

#### Romantischer Fernblick

Über Schloss Neuschwanstein erhebt sich mächtig der Säuling

2

#### Werkstattbesuch

Thomas Beckert ist Gürtelmacher

3

#### Handarbeit

Martina Rampf fertigt ökologische Backwaren mit Zutaten aus der Region

Viele Jahre hatte der Becki auch in München einen Laden, direkt am Sendlinger Tor. Doch Ende 2019 gab er ihn auf. Die ewige Pendelei, sagt er, sei ihm zu mühsam geworden. Und außerdem war er zu weit weg von seinen Lieblingseen. Wie dem kleinen Schwansee neben dem Alpsee, der wegen seines Doppelschlossblicks recht bekannt ist. Wer von der Liegewiese am Ufer in die Mitte des Sees schwimmt, sieht nämlich von dort beide Schlösser, Neuschwanstein und Hohenschwangau.

„Zum Schwimmen gehe ich jeden Tag“, sagt Thomas, „zumindest von Mitte Juni bis Ende Oktober, danach wird’s mir zu kalt. Im Winter bin ich dann gern auf Schlittschuhen unterwegs.“ Das geht gerade auf dem Schwansee ganz gut, der wegen seiner schattigen Lage recht schnell zufriert. Ganz anders als der Forggensee. Der kann gar nicht zufrieren. Der hat im Winter nämlich gar kein Wasser.

*„Zum Schwimmen gehe ich jeden Tag. Zumindest von Mitte Juni bis Ende Oktober, danach wird's mir zu kalt. Im Winter bin ich dann gern auf Schlittschuhen unterwegs“*

**Thomas Beckert**  
Gürtelmacher

### **Mondkrater im leeren Stausee**

Der Forggensee im Norden von Füssen ist das nächste Etappenziel. Mit seinen gut 15 Quadratkilometern Fläche ist er nicht nur der Platzhirsch im gesamten Allgäuer Seenrevier, sondern auch der fünftgrößte See in ganz Bayern – und der größte Stausee in ganz Deutschland. Seit der Errichtung 1954 wird er alljährlich über den Winter abgelassen, um im Frühjahr genug Speicherkapazität für die Schneeschmelze aus den Bergen zu garantieren.

Faszinierend sind geführte Exkursionen über die trockengelegte Mondkraterlandschaft am Grund des Sees, hin zu den Überresten der römischen Besiedlung. Im Sommer empfiehlt sich bei gefülltem See zwischen Anfang Juni und Mitte Oktober eine bis zu zweistündige Rundfahrt mit dem Ausflugsschiff.

### **Geheimtipp: Kaltenbrunner See**

Am frühen Abend lohnt ein Abstecher in die Backstube von Martina Rampp, direkt neben der Dorfkirche St. Michael in Prem bei Steingaden. Fürs Backen brannte sie schon als Kind, ihre ersten Nussecken fabrizierte sie daheim im elterlichen Landwirtschaftsbetrieb in Buchloe. Sie probierte viel aus im Leben, lernte Krankenschwester, arbeitete einen Sommer lang auf einer Alp in der Schweiz. Aber immer wieder fand sie zum Backen zurück.

Vor einigen Jahren kaufte sie den alten Premer Bauernhof und fertigt hier seitdem in reiner Handarbeit mit Zutaten aus der Region ökologische Backwaren, vom Walnussbrot bis zum Dinkelbaguette, vom Mohnzopf bis zum Quarkstrudel.

Wenn sie nachts in der Stube steht, dann ist die Arbeit immer auch ein Indikator für das Wetter des nächsten Tages: „Wenn's in den Bergen schneit, geht der Teig ned“, sagt Martina. „Und wenn es schwül ist, geht der Teig viel schneller.“ Und wenn's heiß ist, dann geht auch sie gerne zum Baden. Ihr Geheimtipp: Der klei-

ne, kaum bekannte Kaltenbrunner See, gleich südlich von Prem, der auf dem späten Rückweg Richtung Füssen am Wegesrand liegt.

In der Abendstimmung noch ein finaler Abstecher ans Ufer des Forggensees. Die Sonne verabschiedet sich nach einem langen Tag in die Dämmerung. Ein letztes Innehalten zum Genießen in Füssens Seenland. Und oben auf dem Säuling bitten die Hexen wieder zum Tanz. ■

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

### **Sponsored Story**



## **Willkommen im Tal der Abenteuer!**

Pfronten im Allgäu ist ein Paradies für alle, die ihre ersten Schritte in die Bergwelt wagen wollen. Schließlich werden mit dem Hüttenpass Wanderungen zum Kinderspiel: Stempel sammeln und dann ein Wanderabzeichen abholen – wenn das mal keine Motivation ist! Wer ohne Umschweife hoch hinauswill, gondelt mit der Breitenbergbahn direkt in die oberste Etage: Auf dem Juwelenweg werden die Kleinen zu Schatzsuchern und wandern, angespornt von Rätseln und Geschichten, bis zum großen Spielplatz auf der Hochalpe.

Und im Tal? Dort entführen zwölf Themenspielplätze kleine Besucher in bunte Fantasiewelten, wo sie erst Ritter sein können, dann Räuber, Zauberer oder Piraten! Die Großen toben sich derweil im Klettergarten mit 3D-Bogenparcours oder auf dem Skate- und Bikepark aus. [pfronten.de/familie](https://www.pfronten.de/familie)

# Burgen- Reich

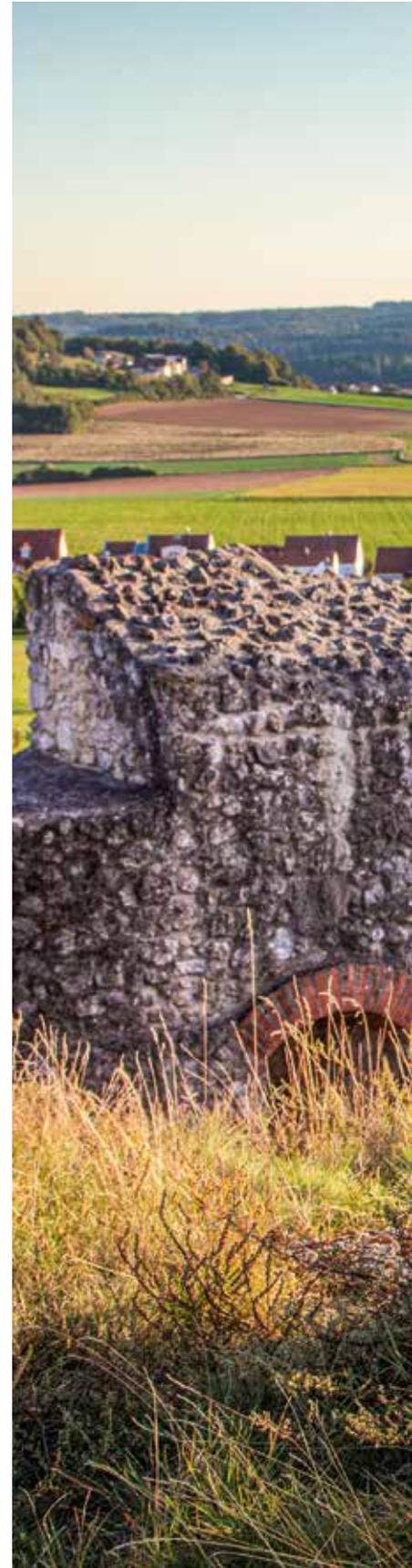
**Die Oberpfalz ist bekannt für ihre vielen Burgen. Von gut 1.000 trutzigen Bauten weiß man, viele davon stehen im Bayerischen Jura. *Schöne Weitwanderwege, die Burgensteige, führen zu den romantischsten Orten für Mittelalterfans und Familien mit Kindern. Wir waren im Tal von Schwarzer Laber und Naab unterwegs***

Text: Markus Stein Fotos: Frank Heuer

# G

Ganz plötzlich taucht sie auf aus dem Septembernebel, die Burg Parsberg mit ihren wuchtigen Mauern. Auf einem Kalksteinfelsen erbaut über der Stadt. Unüberwindlich ragt sie in die Höhe, aus großen, dunklen Felsquadern aufgeschichtet. Über ihr nur der blaue, morgendliche Oberpfälzer Himmel. Beeindruckend.

Moment mal, rasseln da nicht Ritter in ihren Rüstungen und wiehern aufgeregt die Streitrösser? Mit etwas Fantasie vielleicht ... Doch die ritterlichen Betriebsgeräusche sind längst verhallt. Ein „Castrum Bartesberch“ wird erstmals 1205, in der Stauferzeit, urkundlich erwähnt. Burgherr ist das einflussreiche Geschlecht der





**Fern-Seher**  
Blick vom Bergfried der  
Burgruine Lupburg



**1**  
**Parsberg**  
 Blick von der  
 Höhenburg auf den Ort

**2**  
**Tal der Schwarzen Laber**  
 Unterwegs bei den  
 Wieselbrucker Felsen

**3**  
**Nebulös schön**  
 So ist die Stimmung über  
 der Burg Parsberg gleich  
 doppelt mysteriös



Parsberger. Nur Mauerreste überdauerten die Zeiten. Und die Fundamente des Burgfrieds, des Hauptturms. Man kann sie besteigen, um die Aussicht von dort oben zu genießen.

### **Parsberg: Eine Burg, zwei Schlösser**

Zu Füßen der Ruine strahlen zwei weiße, schlanke Zwiebeltürme in der Morgensonne. Sie gehören zum Oberen Schloss, einem stolzen Renaissancebau, der um 1600 errichtet wurde, später kam dann noch das barocke Untere Schloss dazu. Darin erzählt

heute ein Museum vom Leben der Menschen der Region, von der Vorzeit bis in die Neuzeit und eingeordnet in historische Zusammenhänge.

Das Highlight ist eine zierliche, bronzene keltische Masken-Fibel aus dem 5. vorchristlichen Jahrhundert. Damals lebten in der Region genauso viele Menschen wie im 18. Jahrhundert! Kein Wunder, ist ja auch sehr schön hier!

Die Stadt Parsberg liegt auf einer Anhöhe im beschaulichen Tal der Schwarzen Laber. Das Flüsschen entspringt bei Neumarkt und schlängelt

sich über 80 Kilometer südostwärts, bis es bei Regensburg in die Donau mündet. Ganz Genießer, lässt es sich Zeit, trödelt gemächlich durchs wunderbare Tal im Bayerischen Jura. Wiesen und Auen prägen die Landschaft, Wacholderheiden und steile Felsnadeln. Letztere laden geradezu ein, eine Burg oder einen Turm daraufzusetzen. Was auch oft genug geschah!

### **Ritter Wonnebold zeigt den Weg**

Das Regensburger Land war im Mittelalter geprägt von über achtzig Burgen unterschiedlicher Größe und Be-

deutung. Heute führen Burgensteige von Burg zu Burg – ein über 200 Kilometer langes Wegenetz, das vorhandene Wanderrouen nutzt.

Insgesamt fünf Burgensteige verlaufen in den Tälern von Schwarzer Laber, Naab und Regen sowie nordöstlich von Regensburg bei Donautauf und bei Brenenberg. Markiert werden sie vom Ritter Wonnebold auf weißem Feld. Manchmal werden sie ergänzt von Schleifenwegen, kaum länger als eine Tageswanderung.

Das Gelände ist vielseitig, teils anspruchsvoll. Es gibt keine vorgegebenen Etappen. Wer einen Burgensteig komplett wandert, teilt sich die Strecke individuell ein und sollte Unterkünfte vorher buchen. Man kann die Wanderungen auch mit Bus oder Bahn kombinieren.

Parsberg ist für Burgen-Aficionados, die auf dem Burgensteig im Tal der Schwarzen Laber wandern, ein guter Platz, die Zelte aufzuschlagen.

Die Stadt liegt etwa auf der Hälfte des Flussverlaufs. Das „Romantik Hotel Hirschen“, nahe der Burg, verwöhnt uns mit modern gestylten Zimmern, exklusivem Wellnessbereich und Gourmetküche. Urige Absacker genießen wir im modern-rustikalen „Wir z’Haus“ eine Straße weiter.

### **Königsweg im Tal der Schwarzen Laber**

„Im Mittelalter, etwa von 1200 bis 1300, verlief ein Königsweg durch das Schwarze-Laber-Tal, er war Teil der Fernstrecke, die von Nürnberg über Regensburg nach Wien führte“, erläutert Hans Skalet vom Förderverein

des Burgmuseums. „Zum Schutz des Königswegs errichtete man vermutlich viele der Burgen.“

Ein weiterer Grund für den Burgenreichtum dürfte gewesen sein, dass sich in der Region keiner der großen Herrschaftsträger – Regensburger Bischof oder ein Herzog – durchsetzen konnte und es zahlreiche kleinere Herren gab.

### **Lupburg: „Bayerisches Golddorf“ inklusive**

Die Lupburg, eine gute halbe Stunde Fußmarsch östlich, thront ebenfalls auf einem Jurakegel. Die Edelfreien von Lupburg, ein damals bedeutendes Adelsgeschlecht, ließen die Ur-Burg im 11. Jahrhundert errichten. Sie ist verfallen. Aber man erkennt noch Fundamente des Burgfrieds.

**Steinbrücke in Eggenthal**  
Kein Beton und vielleicht deshalb stabil seit fast 500 Jahren



**Burg Parsberg**  
 Außergewöhnlich sind die  
 Doppeltürme des Palas

Von einer Aussichtsplattform hat man einen schönen Rundumblick. Zu seinen Füßen umgeben Schlossgebäude aus dem 16. und 17. Jahrhundert wie ein Hufeisen einen Hof. An den Burgberg schmiegt sich ein hübscher Marktkern mit renovierten bunten Häusern. Lupburg wurde dafür ausgezeichnet als „Bayerisches Golddorf“.

Unterhalb des Ortes, bei Eggenenthal, überquerte einst ein mittelalterlicher Handelsweg die Laber auf einer Steinbrücke. Es gibt sie heute noch. Große, massive Felsquader schlagen einen Bogen übers Wasser. Jetzt wandern die Burgensteigler darüber.

### **Jurafelsen und Wacholderheiden**

Die Laber ist an der Stelle etwa vier, fünf Meter breit. Bäume und Büsche säumen den Fluss. Ein gelb gefärbtes

Blatt fällt ins Wasser, wird von der gemächlichen Schwarzen Laber mitgenommen. Langsam, sehr langsam. Entschleunigung pur. Nicht ohne Grund rührt der Name „Laber“ vom bairischen Begriff „lap“ her, was „träge, faul“ bedeutet. So lautet zumindest eine populäre Theorie.

Der Wanderweg begleitet den Fluss Richtung Seibertshofen, reizvoll zwischen Fluss und steilen Kalkmagerrasen, auf denen Kiefern und Wacholder wachsen. Auch Silberdistel, purpurfarbene Kartäusernelke und Thymian fühlen sich dort wohl.

Das Gras leuchtet fahlgrün in der Sonne, verstreut liegen große und kleine Jurafelsen herum oder ragen hoch auf. Nach einer scharfen 90-Grad-Kurve weitet sich die Laber wie zu einem kleinen Badeweiher – inklusive

Holzsteg. Ein Fleckchen Wildnis aus Fluss, Wasserpflanzen und beeindruckenden Bäumen ...

### **Burgruine Ehrenfels: Im Wald verschwunden**

Burgen waren auch immer wichtige Landmarken. Wie die einst imposante Burg Ehrenfels bei Beratzhausen, einige Kilometer die Laber abwärts. Sie thronte weithin sichtbar auf einem gerodeten Bergkegel. Ironie der Geschichte: Heute verschwinden ihre Mauerreste im Wald, Buchen und Fichten überragen sie weit. Angkor Wat auf Oberpfälzisch! Auf einem romantischen Pfad durch hohen Wald kann man die Anlage erobern.

Die Burg wird in Zusammenhang mit einem „Chunradus de Ernvels“ erstmals 1256 erwähnt. „Ihre Entste-

hung dürfte auf das Bedürfnis der Bischöfe von Regensburg nach einem starken Stützpunkt gegen die konkurrierenden bayerischen Herzöge zurückgehen“, erzählt Robert Achhammer vom Förderverein der Burg. Der Verein engagiert sich für die aufwendige Instandhaltung der Burgruine. Fundamente werden freigelegt, Mauern stabilisiert, Bäume entfernt.

### **Geheimnisvolles Nichts: Burgställe**

Ein kräftiger Wall und ein bis zu zehn Meter tiefer Graben umgeben das Gemäuer. Von den einst sieben Türmen lassen sich drei gut erkennen. Bemerkenswert: Ehrenfels bot einen besonderen Komfort. So heißt es in einer

Chronik: „ein wolgelegten Bergkaus, darinn ein bestendig gutt Wasser“. Ehrenfels, eine der größten Burgen der Region, wurde später im Dreißigjährigen Krieg zerstört.

Und es geht noch einen Tick minimalistischer als Ruine: Wenn von einer Burg kaum mehr etwas übrig, sondern nur die Stelle erkennbar ist, an der sie stand, so spricht man von „Burgstall“. Die Wegschleife rund um Beratzhausen führt zu so einem geheimnisvollen Ort – auf schmalen, steilen Pfaden und nur für trittsichere Wanderer zu empfehlen: zum Burgstall Hohe Felsen.

Exponiert auf einem mächtigen Felsen, 40 Meter über dem Laber-Tal, hatte hier eine bescheidene Burg ih-

ren Logenplatz. Von ihr übrig blieb allerdings nur die herrliche Aussicht.

### **Hoch über der Naab: Burgstall Lichtenroth**

Will man mehr erfahren, wie Leben und Alltag der Rittersleut so verlief, macht man sich am besten auf den Weg zur Burg Wolfsegg. Die Tour startet beim barocken Kloster Pienhofen an der Naab, nördlich der Laber. Eine Forststraße zieht das steile Westufer hinauf. Man wandert bergan unter dem grünen Blätterdach von Buchen und begleitet von bemoosten Felsen. Ist die Hangkante erreicht, sollte man Wonnebolds Fingerzeige folgen und einen Abstecher machen zum Burgstall Lichtenroth, einem ver-



**Gipfelkreuz am  
Burgstall Hohe Felsen**  
Blick über das Tal der  
Schwarzen Laber



1



2



3

1

**Burg Wolfsegg**

Vollständig erhalten und  
aufs Spätmittelalter  
zurückgehend

2

**Nächste Burg, bitte!**

Unterwegs von Pielenhofen  
zur Burg Wolfsegg

3

**Burgmuseum Wolfsegg**

Widmet sich dem  
mittelalterlichen  
Alltag auf der Burg

schwundenen Aussichtsposten auf steilem Felssporn über dem Tal.

Wieder zurück auf dem Wanderweg, erreicht man schon bald eine Hochebene und blickt, nachdem der Weiler mit dem schönen Namen „Biersackschlag“ passiert ist, auf das Örtchen Wolfsegg mit seiner Burg. Am Horizont im Nordosten zeigen sich die Höhen des Oberpfälzer und Bayerischen Walds.

### **Burg Wolfsegg: Mit ausgezeichnetem Museum**

Burg Wolfsegg ist eine der besterhaltenen Burgen der Oberpfalz. Erbaut wurde sie Ende des 13. Jahrhunderts durch die Familie Wolf von Schönleiten und blieb seit 1500 weitgehend unverändert. „Die Authentizität der Burg und das moderne Museum machen Wolfsegg zu etwas Besonderem“, freut sich Wolfgang Söllner, der sich seit vielen Jahren für den Förderver-

## **Burgensteige aus luftiger Vogelperspektive**



QR-Code scannen, um unser Bird's-Eye-Video anzusehen

ein der Burg engagiert. Auf einem Felsen mitten im kleinen Ort ragt der spätmittelalterliche Wohnbau mit halbrundem Turm auf.

Wehrmauern umschließen den Burghof. Über dem Turm flattert eine schwarz-gelb-blau gestreifte Fahne. „Die Burgen waren neben Wehrbau-

ten vor allem wichtige Herrschafts- und Machtsymbole. Sie zeigten jedem, wo der Chef wohnt“, so Kurator Wolfgang Söllner lächelnd.

Der militärische Nutzen war überschaubar. Meist lebten in den Mauern nur die Herrscherfamilie und ein paar Knechte, die mit Waffen umgehen konnten. Eine kleine Burg wie Wolfsegg konnte sich gegen ein großes Heer kaum wehren.

### **Ja, so warn's!**

Das Museum der Burg erzählt auf zwei Stockwerken vom mittelalterlichen Ritterleben. Es wurde neu gestaltet und mit einem Denkmalschutzpreis ausgezeichnet.

Die Räume sind hell und bedacht sparsam eingerichtet, die Texte auf den Schautafeln übersichtlich und gut verständlich, moderne Medien bieten zusätzlich Informationen. Die Themen reichen von Waffen und Kampf, Dichtung und Musik über die Rechte von Frauen bis zur Ernährung. Erstaunlich: Die Menschen konsumierten damals große Mengen Bier und Wein. Bier und Wein enthielten weniger Krankheitskeime als das Trinkwasser – allerdings auch weniger Alkohol als heute.

Und wie jede Burg, die etwas auf sich hält, hat Wolfsegg neben Turmfalken auch ein Gespenst zu bieten: die Weiße Frau. Eine einstige Burgherrin wurde der Legende nach erst von ihrem Ehemann zu einer Buhlerei angestiftet und dann das Opfer seiner Eifersucht. Was sie bis in unsere Tage, verständlicherweise, nicht ruhen lässt ... Noch heute gibt es Augenzeugen, die sie gesehen haben wollen! ■

### **Einkehr im Tal der Schwarzen Laber**

Zeit für einen Kaffee vor dem Beratzhausener „Marktladen 8411“



[bayerischerjura.de](http://bayerischerjura.de)

[burgensteige.de](http://burgensteige.de)

**„Die Wanderin“**

Armin EBert-Mendocilla aka Nasca Uno schuf das fast zehn Meter hohe Mural in der Feulnerstraße 1



# BUNT BETON

Text: Florian Kinast Fotos: Thomas Linkel

**Grauer Eternit, Waschbeton, sinistre Fassaden, Trabanten-  
siedlung. Nürnberg-Besucher machten einen großen  
Bogen um den Stadtteil Langwasser. Das Projekt „Betonliebe“  
brachte Farbe ins Viertel: Renommierete Graffiti-Künstler  
poppten das Viertel mit tollen Kunstwerken auf. Wir sahen uns dort  
und vor dem längsten Mural Bayerns in Fürth um**

# D

## Wohnen im Grünen oder Frankens Bronx?

Ein Frühlingstag in Nürnbergs Südosten. Frisch pfeift der Wind durch die Glogauer Straße. Dort erzählen Schautafeln die Geschichte des Stadtviertels. Die einstige Brachfläche wurde vom NS-Regime als Massenzeltlager für die Teilnehmer der Reichsparteitage genutzt. Nach 1945 stand dort das Valka-Lager, die größte Sammelunterkunft Bayerns für „Displaced Persons“, für heimatlose Ausländer, Ostflüchtlinge, ehemalige Zwangsarbeiter und befreite KZ-Häftlinge.

Die Stadt begann in den 1950ern mit dem Bau eines neuen Stadtteils für bis zu 40.000 Menschen. Mit Hochhäusern und Plattenbausiedlungen, die durchzogen von Parkanlagen und am Rande des Reichswalds im Süden eine hohe Lebensqualität garantieren sollten. Die Vision der Viertelplaner: „Wohnen im Grünen“.

In Sachen Image und in der Außen- darstellung entwickelte sich mit der Zeit eher ein Wohnen im Grauen. Nicht

nur farblich. Zu den schicken Sehenswürdigkeiten der Altstadt ist es mit der U-Bahn-Linie 1 zwar nur eine Viertelstunde Fahrzeit. Gefühl aber liegen Welten dazwischen, Touristenbusse machen um die Gegend einen Bogen.

Langwasser ist ein Ort, der in kaum einem Reiseführer auftaucht, der dafür schon immer mit Vorurteilen und stereotypischen Klischees zu kämpfen hat. Problemviertel, Ghetto, die fränkische Bronx und Nürnbergs Banlieue – solche Sachen hören sie hier oft.

## Langwasser ist bunt – nun auch an den Wänden

Dabei engagieren sich hier viele Menschen seit Jahrzehnten für erfolgreiche Integration und gegen Kriminalität. Für eine farbenfrohe Vielfalt der Gesellschaft und an den Wänden.

Los ging das im September 2012, als 800 Bürgerinnen und Bürger vor dem Gemeinschaftshaus am Heinrich-Böll-Platz gegen Fremdenhass und Rechts- extremismus demonstrierten. Schnell entwickelte sich daraus der Slogan

Die alte Frau wirkt tiefenentspannt, fast glücklich. Mit ihrem roten Poncho, den lila Haaren und den Falten, die als tiefe Furchen durch ihr verwittertes Gesicht ziehen und auf ein bewegtes Leben hindeuten. Ihr Lächeln ist so bemerkenswert wie die Leichtigkeit, mit der sie diesen so voll beladenen Korb auf ihrem Rücken trägt. Der ist schwer bepackt mit Ghetto- blastern und Pizzastücken, einer chinesischen Winkekatze und einer russischen Matrjoschka. Dahinter ragt eine Reihe Hochhäuser empor, links daneben das Wahrzeichen der Hauptstadt Frankens: der Turm der Nürnberger Burg.

Ein ziemlich surreales Sammelsurium schleppt die Dame da mit sich herum – auf diesem zehn Meter hohen Wandgemälde an der Feulnerstraße. Das gigantische Wimmelbild „Die Wanderin“ ist das berühmteste Kunstwerk der Dauerausstellung unter dem Himmel von Langwasser.



„Langwasser ist bunt“. Ein Motto, das im Stadtteilforum auch der Arbeitskreis Street-Art übernahm, um sich ab 2014 für kunstvoll bemalte Hauswände und Fassaden einzusetzen. Der passende Name des Projekts für mehr Farbe im trüben Viertel: Betonliebe.

„Anfangs war es zäh, wir mussten viel Überzeugungsarbeit leisten“, sagt Anke Hacker, damals eine der Haupt-Kuratorinnen, „aber mit der Zeit wurde allen klar, wie sehr die Idee auch zu einer höheren Identifikation der Bevölkerung mit ihrem Wohnort führen würde.“ Die Kunst als Kitt im Kiez.

### Opus Magnum mit Drei im Weggla

Dank vieler Spenden und der Unterstützung des Eigentümers, des Immobilienunternehmens wbg, rückten ab 2019 die ersten Künstlerinnen und Künstler an.

Große Namen wie der gebürtige Münchner und heute in Berlin lebende Armin Eßert-Mendocilla etwa, in der Szene bekannt als Nasca Uno. Viele Tage lang stand dieser auf der Hebebühne, um „Die Wanderin“ (Bild Seite 24) anzufertigen. Mit der latein-amerikanischen Tracht und den Anden im Hintergrund eine Hommage an seine peruanischen Wurzeln.

Ganz bewusst wollte er aber auch die Bewohner von Langwasser in seine Kunst miteinbeziehen. Immer wieder fragte Nasca Passanten auf der Straße, welche Gegenstände die alte Frau in ihrem Korb tragen sollte. Die Antworten packte er ihr dann auf den Rücken. Vom Lederfußball bis zur Balalaika, vom deftigen Eintopf bis zu Drei im Weggla. Kraut und Rüben. Ein Kessel Buntes mitten im Schmelztiegel.

„Da kannst stundenlang davorstehen“, sagt Werner Härtl am Fuße der Hausfassade, „und du findest immer wieder was Neues. Absolut faszinierend. Mit Recht das Flaggschiff dieser Galerie.“ Härtl, einer unserer Bayern-Insider, war früher in München selbst als Comic-Zeichner und Sprayer unterwegs, später zog er dann hinaus in die Voralpen, wo er in seinem Atelier in



1

#### „Wir sind Langwasser ... wir sind bunt“

Das Mural an der Oppelner Straße 223 ist das Resultat eines Workshops von Schülern der Georg-Ledebour-Schule und des Kinder- und Jugendhauses Geiza mit dem Künstler Rubinstein74

2

#### Chico da Silva meets Albrecht Dürer

Dieses Mural schlägt den kulturellen Bogen von Nürnbergs berühmtesten Sohn zu Südamerikas berühmtesten Meister der naiven Kunst

3

#### Bayern-Insider Werner Härtl

War das erste Mal in Langwasser und staunte über die Bandbreite der dort zu sehenden Werke. „Die Wanderin“ hat es ihm besonders angetan: „Da kannst stundenlang davorstehen und du findest immer wieder was Neues. Absolut faszinierend“



Reichersbeuern inzwischen vor allem Kunst aus Kuhmist kreiert.

### **Ghetto-Schick an der Tiefgarage**

Dass Werner auf dem Land das Gespür für die Urban Art nicht verloren hat, zeigt sich beim Rundgang an diesem Vormittag. Zusammen mit Anke Hacker besuchen wir die mittlerweile rund dreißig farbigen Murals in den monochromen Häuserschluchten.

Immer wieder kommentiert Werner die Gemälde. Wie etwa die vom Londoner Duo Tizer & Shucks bemalte Tiefgarageneinfahrt an der Feulnerstraße: „Starke Old-School-Graffiti. Klassischer Ghetto-Schick.“ Die von den hiesigen Künstlern Julian Vogel, Highner und Cris Krieger in vier benachbarten Hausdurchgängen interpretierten Elemente Erde, Feuer, Wasser, Luft findet Härtl „ein ziemlich stimmiges Gesamtkonzept“.

Und er sagt auch, was ihm nicht ganz so gefällt. Wie das Gemälde des Nurban Art Kollektiv an der Rückseite des Edeka, auf dem sich neben Tierabbildungen auch Worte wie „lebendig“ und „alle gleich“ finden, als Appell für Toleranz und Gemeinschaft. „Solche Botschaften sind obsolet im Graffiti“, so sein Urteil, „hier fehlt die Meta-Ebene“ – um gleich nachzuschieben, dass das seine subjektive Sicht sei.

„Kunst ist ja immer im Dialog zwischen dem Künstler und dem Betrach-

ter. Was ich in einem Werk sehe, ob es mir gefällt und wie es mich berührt, das ist zum Glück immer eine individuelle Interpretation.“ Ansichtssache eben. Das sei, wie er ergänzt, bei der Mona Lisa im Louvre nicht anders als hinterm Supermarkt in Langwasser.

### **Lost Places als Spielwiese zum Sprayen**

An der Görlitzer Straße trifft Werner dann auf Philipp Hennecke. Philipp hat sich auf der Hausnummer 51 – in Co-Produktion mit seinem Mitstreiter Caploart – unter seinem Künstlernamen Soma275 mit einem Porträt eines pink gefärbten Albrecht Dürer verewigt.

Gemeinsam ziehen Werner und Philipp weiter in die Innenstadt, zu sogenannten Lost Places, alten verlassenen Gebäuden, in denen die Community viel freie Fläche zum Sprühen findet. Oder auch zu den Arbeiten im öffentlichen Raum, wie etwa an der Augustenstraße, wo Philipp im offiziellen Auftrag der Berufsschule eine graue Wand neu gestaltete.

Philipp ist ein Prototyp der neuen Sprayer-Generation, die sich früher nur heimlich bei Nacht treffen konnte, um illegal Güterzüge zu bemalen, Brückenunterführungen oder Tunnelwände. Heute gelten viele als angesagte Künstler, mit deren Werken sich das bürgerliche Milieu gern schmückt.

In Künstlerkreisen erzählt man sich gern die Geschichte, wie der Polizeipräsident einer bayerischen Großstadt einst einen renommierten Sprayer um eine Auftragsarbeit an seinem Haus bat – um ihn wenige Tage später bei einer illegalen Graffiti-Aktion festnehmen zu lassen.

Als Künstler in der fränkischen Street-Art-Szene gefragt ist auch Carlos Lorente, der damals die „Betonliebe“ mit betreute und nun zusammen mit Andreas Stahl an der Mauer des Fürther Grundigparks wartet. Auf dem Gelände residierte einst Unternehmer Max Grundig in einer stattlichen Villa. Nach deren Abriss 2012 entstand dort ein kleines Quartier mit 160 Wohnungen – und mit einer farblosen Mauer auf der Seite des Main-Donau-Kanals.

### **Kein Platz für Rassismus – und für Fußball**

Im Mai 2021 fragte Gerold Hedrich als Inhaber der Hausverwaltung H&K seinen Mieter Andreas Stahl, ob sich diese Wand nicht eventuell für ein großes Street-Art-Gemälde eignen würde – der Auftakt für ein grandioses Kunstprojekt. Auch die Bewohner des Grundigparks waren begeistert, die zwölf Eigentümergemeinschaften steuerten beim Crowdfunding 18.000 Euro an Spenden bei, die Stadt Fürth half mit 5.000 Euro.

Damit finanzierte man Material, Übernachtung, Verpflegung und die überschaubare Gage der 32 Künstler, die an einem Wochenende im September 2022 der 250 Meter langen Wand mit ihren 800 Quadratmetern einen neuen Anstrich gaben.

Das Projekt wurde zu einem großen Happening. Hausverwalter und Eigentümer versorgten die Urban Artists teilweise auf Bollerwagen mit Kaffee, Kuchen, Chili und Suppe. Die Künstler hatten dabei freie Hand, die Vorgaben lauteten nur: Keine Beleidigung, kein Rassismus. Und kein Fußball. Bei der alten Rivalität zwischen Nürnberg und Fürth kompliziertes Terrain. Hätte nur recht zügig Übermalung und Schmierei provoziert.





### 1+2

#### Street-Art-Künstler-Duo

Carlos Lorente (links) und Andreas Stahl, die beide – zusammen mit Hausverwalter Gerold Hedrich – federführend beim längsten Mural Bayerns im Fürther Grundigpark am Kanalufer waren

### 3

#### Carlos Lorente in Aktion

Die 32 lokalen Künstler und Street-Artists aus aller Welt versprühten für das 250-Meter-Mural Farbe im Wert von über 20.000 Euro. Längst hat dieses Urban-Art-Jam-Projekt den Rang eines Fürther Wahrzeichens





So ist die Grundig-Mauer bis heute unberührt, eine neue Sehenswürdigkeit der Stadt und auch ein Identifikationsfaktor.

Vom Stolz der Bewohner auf ihre Wand spricht Carlos Lorente, der mit „Style Scouts“ 2012 die erste Graffiti-Akademie Deutschlands gründete – und der heute im Z-Bau, der früheren US-Kaserne am Nürnberger Südring, Kurse und Workshops gibt, um noch mehr junge Menschen für die Straßenkunst zu begeistern. Damit Franken noch bunter wird.

### Loomits reduzierter Dürer-Hase

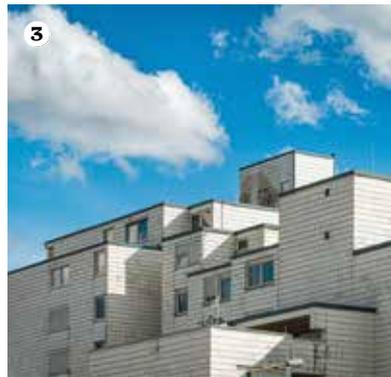
Am Rückweg nochmal ein kurzer Abstecher nach Langwasser. Fasziniert steht Werner Härtl an der Imbuschstraße vor dem Gemälde des Münchners Loomit, der seit Jahrzehnten in Deutschland als einflussreichster und bedeutendster Graffiti-Künstler gilt.

An der Wand zu sehen ist nur eine maskierte Figur, ihr direkt gegenüber der berühmte Dürer-Hase. Anders als

**1**  
**Langes Kunstwerk**  
„Erde, Feuer, Wasser, Luft“ von Julian Vogel, Highner und Cris Krieger in der Feulnerstraße 11. Der Phönix steht für das Feuer

**2**  
**Das Werk von acht Künstlern**  
Der Kulturverein Pontecultura brachte vier Street-Art-Künstler aus Fortaleza und vier deutsche nach Nürnberg. Zu sehen ist ihr 45 Meter langes Werk auf einer Garagenrückwand am Scharfreiterrung

**3**  
**Nürnberg Langwasser**  
Brutalismus meets Eternit



bei der opulent ausgeschmückten Wanderin von Nasca Uno mehr eine Form der Minimal Street Art. „Als Freund der Reduktion finde ich auch dieses Werk außergewöhnlich“, sagt Härtl, „je länger man es betrachtet, desto intensiver wirkt es.“

Was man beim Abschied von Langwasser auf den letzten Metern dieses Tages beim Gang durch graues Gemäuer an der Giesberts- oder der Rati-borstraße erkennt: Es gibt noch viele kahle Hausfassaden, viel Fläche für neue Farben. Reichlich Spielraum für noch mehr Betonverliebtheit. ■

●  
●  
Für Gäste, die sich selbst ein Bild von Langwassers Betonliebe machen wollen, hat das Kulturamt einen Flyer mit Lageplänen und Kurzinfos für einen Rundgang veröffentlicht: [tinyurl.com/buntbeton](https://tinyurl.com/buntbeton)



● Viele Storys und Listicles rund um die Themen Street-Art, Graffiti und Lüftlmalerei auf [erlebe.bayern/streetart](https://erlebe.bayern/streetart)



*QR-Code scannen, um unser neues Listicle über die sehenswertesten Street-Art-Orte in allen Regionen Bayerns zu lesen*



*QR-Code scannen, um den berühmten Street-Art-Künstler Loomit bei seiner Arbeit in München zu begleiten*

Schön herausgeputzt!



Text: Markus Stein Fotos: Gert Krautbauer

**Das Werdenfelser Land ist gesegnet mit herrlicher alpiner Landschaft. Doch nicht genug: Farbenfrohe Malereien schmücken viele Häuserfassaden. *Diese Lüftmalereien machen die Orte zu Freiluft-Galerien. Wir haben uns mit dem Lüftmaler Bernhard Rieger in Mittenwald, Garmisch-Partenkirchen und Oberammergau umgesehen***



# M

Mittenwald ist berühmt für Geigenbaukunst – und kunstvolle Hausfassaden. Angeblich war schon Goethe von Mittenwalds farbenfroher „Street-Art“ enthusiastisch. Als er auf seiner Italien-Reise im Ort einkehrte, soll er ihn bewundernd „ein lebendiges Bilderbuch“ genannt haben.

Die sogenannte Lüftlmalerei ist typisch für Bayern. Sie boomte besonders im Rokoko und wird heutzutage nur noch von wenigen Künstlern gepflegt. Einer von ihnen ist Bernhard Rieger. Zusammen mit der Gästeführerin Regine Ronge begleitet er unsere Lüftl-Tour.

Bayern-Botschafter Bernhard – groß, dunkle Locken und markanter Bart – ist Lüftlmalerei und bekannt für seine moderne Interpretation von Kultur und Heimat im Pop-Art-Stil.

Wir halten vor dem Haus Nr. 15 in der Bahnhofstraße. Das alpine „Mural“ dort wurde 2006 von Sebastian Pfeffer geschaffen. Der Künstler, 1936 geboren, hat Mittenwald mit zahlreichen Lüftlmalereien geschmückt. Man sieht links oben ein Handelsschiff vor der Kulisse Venedigs, im Vordergrund in der Mitte Händler mit Waren und Saumpferden sowie rechts unten die Isar, auf der ein Floß schwimmt.

## Erst fresco, dann secco

„Früher führte ein Fernhandelsweg von Venedig über Mittenwald, Partenkirchen und Oberammergau weiter nach Augsburg“, erzählt Ronge. „Diese Werdenfölscher Orte waren sogenannte Rottstationen, an denen die Pferde gewechselt und Waren gelagert wurden und Kaufleute übernachteten.“

Von 1487 bis 1679 hatten die Venezianer sogar den Bozener Markt aus



### 1 Fassaden mit Geschichten

Eine Lüftlmalerei erkennt man daran, dass anhand der dargestellten Personen eine Geschichte erzählt wird

### 2 Religiös

Früher dominierten motivisch vor allem Jesus, der Heilige Geist und Personen aus der Bibel

### 3 Moderne Interpretation

Bernhard Rieger hält die Tradition der Lüftlmalerei noch heute am Leben

politischen Gründen nach Mittenwald verlegt. Der Handel brachte Wohlstand und mit ihm kamen neue Ideen und Kunsttrends wie die Fassadenmalerei über die Alpen, quasi im Gepäck der Fuhrwerke. Zuerst in die Städte, nach Augsburg etwa, dann auch in die Marktorde und auf Bürger- und Bauernhäuser.

In Italien waren schon während der Antike Häuser bemalt. Auch im Mittelalter schätzte man Außenmalereien mit Figuren und Ausschmückungen, in der Renaissance kamen illusionistische, perspektivische Architekturdarstellungen dazu.

Gemalt wurde al fresco in den feuchten Kalkputz. Beim Trocknen verbanden sich die mineralischen Farbpigmente mit dem Kalk. Es entstand eine harte Schicht: wasserunlöslich, glasischimmernd und sehr lange haltbar. Später dann – wie auch heute üblich – wurde al secco gemalt, auf getrocknetem Putz. Was weniger aufwendig und deutlich weniger beständig ist.

## Vorbild Kirchturm

Weiter im Ort fällt der Blick auf den Turm der Pfarrkirche St. Peter und Paul. „Der Turm ist außergewöhnlich, er ist der einzige barocke Kirchturm mit aufwendiger Scheinarchitektur, der erhalten geblieben ist“, begeistert sich Ronge, „seine Südseite zeigt die beiden Kirchenpatrone, umrahmt von illusionistisch dargestellten Säulen.“

Geschaffen haben das Kunstwerk der großartige Freskenmaler Matthäus Günther und seine Helfer im Jahr 1746. „Gut möglich, dass dadurch Bürger animiert wurden, ihre Häuser bemalen zu lassen“, vermutet die Gästeführerin. Besser konnte man seinen Wohlstand nicht zur Schau stellen als an der eigenen Hauswand!

„Ich glaub’ auch, dass so mancher Junge im Ort, der gesehen hat, wie die Künstler damals angerückt sind mit ihrem Tross, ihre Gerüste aufgestellt

haben und gemalt haben, total fasziniert war“, sagt Bernhard. „Der ein oder andere, der malerisches Talent hatte, wurde sicher so getriggert, dass er sich gesagt hat: Das will ich auch machen“, so Rieger weiter.

„Bei mir jedenfalls war’s so ähnlich“, lacht der Künstler. „Schon mit vier Jahren haben mich die Lüftlmalereien fasziniert. Ich wollte das später unbedingt auch selbst machen!“

### Heiliges und göttliches Personal

Denkbar, dass es dem kleinen Franz Karner genauso erging. Karner wurde 1738 in Mittenwald geboren und war bei der Kirchturm-Malaktion acht Jahre alt. Er war Handwerker, kein akademischer Künstler. Der begabte Junge hat bei einheimischen Malern gelernt und wurde zum wichtigsten Lüftlmalers Mittenwalds im 18. Jahrhundert.

Was macht nun eine Fassadenmalerei zur Lüftlmalerei? Ein altes Haus in der Hochstraße 7 gibt Hinweise. „Für eine Lüftlmalerei braucht es unbedingt Personen“, erklärt Ronge, „sie sollen eine Story erzählen.“

Früher wurden gern Gottvater, Jesus und der Heilige Geist sowie Personen aus der Bibel dargestellt, die fromme Geschichten verkörperten – zum

Lob des katholischen Glaubens. Und Volksheilige wie Sebastian, Leonhard, Isidor, Nepomuk und Christophorus sollten Haus und Bewohner schützen.

Karner hat einen Erker des Hauses mit drei Szenen geschmückt. Sie zeigen sakrale Motive der Zeit, die durch Kupferstiche und Andachtsbilder bekannt waren: Maria, Josef und das Jesuskind auf ihrer Flucht nach Ägypten. Das ist eventuell eine Anspielung auf die vielen Reisen der Händler. Man sieht auch den Gezeißelten Heiland, dem die bekannte Wieskirche gewid-

met ist. Weiteres Motiv: der heilige Wandel, das heißt die heilige Familie auf Wandschaft, bei der Maria und Josef Jesus an die Hand nehmen.

„Typisch für Karner sind meines Erachtens vor allem die lieblich-frommen Gesichter der Dargestellten“, so Rieger. „Wenn man von der Art zu malen und der liebevollen Gestaltung der Gesichter in Karners Fassaden ausgeht, denke ich, war er ein überaus lebensfroher und recht sympathischer Mensch“, folgert Bernhard von den Gemälden auf den Künstler.



**Noch mehr  
Lüftlmalerei gefällig?**



QR-Code scannen,  
um Bildergalerie mit weiteren  
Lüftlmalereien zu starten

## Thront über allem und allen: Die Gottesmutter Maria

Unter einem weit vorragenden Dach sieht man ein weiteres Pflichtmotiv: die Gottesmutter Maria. Auf Wolken – ebenfalls unentbehrlich in der Lüftl-Bildsprache – fährt sie in den Himmel auf. Beim Spaziergang durch Mittenwald begegnet man der Gottesmutter in ihren vielfältigen Darstellungsformen fast an jeder bemalten Hauswand!

Weitere beliebte Stilelemente sind Putten, Erzengel, Flügelköpfechen, Blumengirlanden, Inschriften und Sprüche, verzierte Hausnamen, Fensterumrandungen, Muscheln und mehr.

„Wir haben allein in Mittenwald eine wunderbare Open-Air-Galerie mit weit mehr als hundert Werken aus den letzten 300 Jahren. Dadurch wird die Kunstgeschichte hautnah erlebbar!“, betont Bernhard. „Du kannst an der frischen Luft gemütlich von Bild zu Bild spazieren oder dich vor ein Café setzen und in Ruhe eine Fassade betrachten.“

So wie im Obermarkt gegenüber dem Zwölf-Apostel-Haus mit seinen wundervollen Bildern, um 1750 geschaffen von Schülern des Matthäus Günther.

## Lüftln heute: Alpine Street-Art von Bernhard

Weltliche Themen haben es erst seit dem 20. Jahrhundert auf die Häuserwände geschafft. Bernhard ist einer der wenigen Künstler, der die Lüftlmalerei am Leben hält und ihr einen modernen Touch gibt. Er hat sie sich selbst erarbeitet.

„Als ‚Alpen-Street-Art-Künstler‘ möchte ich die Lüftlmalerei zu einem Teil der Gegenwartskunst machen“, so sein Credo. Mit mineralischen Farben gelingt es ihm, die historischen Farbtöne wiederzugeben. So fügen sich seine Gemälde gestalterisch und farblich gut in das große Bilderbuch der Region ein.

„Die Bilder sollen keine Fremdkörper sein, sondern in das Ortsbild und auch zum Haus und seinen Bewohnern passen“, erklärt Rieger. „Ich nehme mir

*Mittenwald ist  
eine Freiluft-Galerie  
mit weit mehr  
als hundert Fassaden-  
Kunstwerken aus den  
letzten 300 Jahren*

deshalb sehr viel Zeit für die Ideenfindung und für die Kommunikation mit meinen Auftraggebern.“

Ein schönes Beispiel für ein Wandbild in traditionsnaher Manier und gleichzeitig für Riegers feine Farbgebung findet man in Garmisch-Partenkirchen an einem Haus in der Olympiastraße. Kunstvoll sind dort das Wettersteingebirge im Morgenlicht und eine historische Bergsteigerszene dargestellt. Das Gemälde entstand anlässlich des 200. Jubiläums der Erstbesteigung der Zugspitze.

Poppig-modern wiederum die Bemalung am Hotel „Rheinischer Hof“ in der Zugspitzstraße 26. Auf tiefrotem Grund stellt der Künstler auf mehr als 80 Quadratmetern – größtenteils in Schwarzweiß – die Übergabe des Hau-



**1**  
**Maria Himmelfahrt**  
Natürlich darf die Gottesmutter Maria nicht fehlen: Sie fährt in dieser Lüftlmalerei geradewegs in den Himmel auf

**2**  
**Alpine Street-Art**  
Riegers Bilder sollen zum Ortsbild sowie zum Haus und seinen Bewohnern passen



ses an die nächste Generation symbolisch dar. Ein junger Bergfex klettert in die auf die vorspringende Hausfassade gemalte Felswand – ein Bein baumelt buchstäblich noch in der Luft und wurde plastisch anmodelliert.

Gesichert wird er von einem älteren Bergsteiger in historischem Outfit, dem Vater, weiter oben im „Fels“. Das Seil verschwindet unterm Dach in Richtung Himmel, dort wo die Großeltern residieren ... Im Hintergrund ist ein Bergmassiv in digital anmutender Pixeltechnik dargestellt.

### Der Lüftl-Star aus Oberammergau

Oberammergau ist ein weiterer Hotspot der bayerischen Lüftlmalerei. Dort heißt der unumstrittene Star Franz Seraph Zwinck, geboren 1748, ein gelernter Maler, der auch Kirchen mit ausgestaltet hat.

Sein Meisterwerk ist das Pilatushaus nahe dem Ortszentrum. Nach allen Regeln des Trompe-l'œil zaubert Zwinck hier die Illusion eines Palas-

tes mit Säulen, Balkonen, Simsen und mehr an die Fassade: die barocke Bühne für die Geschichte von Christus und Pilatus. In Auftrag gegeben hat das Werk ein wohlhabender Bürger, der bei den Passionsspielen als Pilatus mitwirkte.

Viele weitere erstklassige Wandgemälde reihen sich entlang der Dorfstraße und der anschließenden Ettaler Straße, darunter wieder Werke von Franz Seraph Zwinck.

Ein wenig abseits verstecken sich zwei bemerkenswerte Häuser: das „Judashaushaus“ in der Judasgasse, das von einem Zwinck-Ururenkel bemalt wurde und mit viel Patina sehr romantisch dasteht, sowie das Haus in der Klepperergasse 5, wo sich außergewöhnlich viele Tiere tummeln: Enten, Rehe, Kuh, Schaf und mehr, alle gesegnet von Gottvater auf seiner Wolke. Geschaffen hat sie Guido Postinger 1970.

### Märchenhafte Motive

Nicht verpassen sollte man das Haus mit der Nummer 41 etwas außerhalb in

der Ettaler Straße, ein ehemaliges Waisenhaus, das der Münchner Maler Max Strauß in den 1920er Jahren mit Szenen aus dem Märchen „Hänsel und Gretel“ bemalt hat. An Fassaden auf der Straßenseite gegenüber erlebt Rotkäppchen ihr Abenteuer und singen die Bremer Stadtmusikanten.

Woher kommt nun aber der Name Lüftlmalerei? Die einen sagen, von der luftigen Arbeitsweise der Maler auf ihren Gerüsten, andere verweisen auf den Hausnamen „Zum Lüftl“, aus dem der berühmte Zwinck stammte. Eine weitere Erklärung ist, dass die vielen „in Lüften“ und auf Wolken schwebend dargestellten Heiligen zu dem Namen geführt haben. Endgültig aber wird sich dieses Geheimnis aber wohl nicht, nun ja, lüften lassen ...

- [mittenwald.de](https://mittenwald.de)
- [oberammergau.de](https://oberammergau.de)
- [gapa-tourismus.de](https://gapa-tourismus.de)

Viele Storys und Listicles rund um die Themen Street-Art, Graffiti und Lüftlmalerei auf [erlebe.bayern/streetart](https://erlebe.bayern/streetart)



Andre Maier ist Mural-Artist. Er bringt meterhohe Kunstwerke auf Regensburger Wände und macht die Stadt damit bunter



Street-Art-Tour durch München. Mit dem Künstler Thomas Neumann zu den spannendsten Spots

1

1

**Stadtschloss Neuburg**  
Prächtiger Renaissance-  
Bau, der die Stadt-  
silhouette prägt

2

**Stadtführung historisch**  
Unterwegs mit der  
Apothekerfrau Lucrezia



# Rubens, Hexen *und* Slow Food



Text: Markus Stein Fotos: Bernhard Huber

**Neuburg an der Donau** punktet mit einer der schönsten Altstädte Bayerns, mit dem prächtigen Stadtschloss und erlesenen Kunstschätzen. *Und alle zwei Jahre wird ein großes Renaissance-Fest gefeiert. Natur genießt man im nahen Auwald und im Naturpark Altmühltal*



# N

Na dann, Prost! Die Apothekerfrau Lucrezia, geboren Anfang des 17. Jahrhunderts, reicht ihren Schützlingen ein Gläschen Kräuterlikör, natürlich selbst gemacht. Ah, tut gut. Schmeckt angenehm süß und schmeichelt dem Magen. So verdaut man manches Detail der spannenden Stadtführung zum Thema „Von Hexen, Heilern und Halunken“ besser.

Lucrezia heißt im unkostümierten Leben schlicht Margit. Die promovierte Kunsthistorikerin ist eine der Gästeführerinnen und -führer, die als historische Figuren sehr informative, unterhaltsame Spaziergänge durch Neuburg leiten.

Die 30.000-Einwohner-Stadt liegt reizvoll im Donau-Tal, zwischen der Fränkischen Alb im Norden sowie Donaumoos und Hügelland im Süden. Die historische Oberstadt thront auf einem Jurafelsen hoch über dem Fluss. Sie ist perfekt erhalten, tipptopp renoviert und gilt deshalb als einer der schönsten Renaissance-Komplexe in Bayern.

## Münzstätte und Hexenkerker

„Wir befinden uns in uraltem Siedlungsraum, es gab bronzezeitliche Ansiedlungen, auch Spuren der Kelten wurden entdeckt. Und es existierte hier, wo wir stehen, auch ein Römerkastell“, so Lucrezia.

Die Stadtgänger gruppieren sich in einem kleinen Hof vor der sogenannten Münz. Das älteste Gebäude der Stadt beherbergte die Münzstätte. Und im Turm des mächtigen Hauses wurden „Hexen“ eingekerkert, bevor sie hingerichtet wurden.



**1**  
**Zu Unserer Lieben Frau**  
Die Hofkirche wurde ab 1607 errichtet

**2**  
**Schlossfest**  
Organisator Friedhelm Lahn freut sich auf das Renaissance-Spektakel im Jahr 2025

**3**  
**Flämische Meister**  
Unter den 150 Werken der Bayerischen Staatsgalerie Flämische Barockmalerei sind zwei Altarbilder von Peter Paul Rubens

**4**  
**Oberes Tor**  
Neuburgs Stadtwappen ziert die Fassade der 1530 erbauten westlichen Einfahrt in die Altstadt

Die grausame Verfolgung von „Hexen“ und „Zauberern“ wütete besonders zwischen Ende des 16. und Ende des 17. Jahrhunderts. Eine Zeit, die geprägt war von der Kleinen Eiszeit mit viel Regen, Frost sogar im Sommer und schlechten Ernten.

Unerklärlich war das für viele Menschen: Da mussten also übernatürliche Kräfte am Werk sein. Ein Nährboden für Verschwörungstheorien. „Schuldige“ waren schnell „besagt“, also verleumdet. „Das traf besonders Personen, die sich unbeliebt gemacht hatten oder in der Öffentlichkeit standen wie Bäcker-, Metzger- oder auch Apothekerfrauen“, so Lucrezia.

## Gute Stube Karlsplatz

Weiter geht es die Innere Stadtmauer entlang und durch den ehemaligen Hofgarten am südlichen Altstadtberg. „Die Hangterrassen heißen ‚Hutzeldörre‘ – Hutzel bedeutet ‚getrocknete Birne‘. Warum? Hier haben sich die älteren adligen Damen gern gesonnt“, lächelt Lucrezia ironisch.

Es geht vorbei an einem Kräutergarten, in dem sich jedermann bedienen darf. Links und rechts des Weges sprießt das Grün, die Mai-Sonne blinzelt durch das Blätterdach. Aus einer schmalen Schießscharte in der Mauer wächst friedlich ein Baum empor, Efeu bedeckt die Mauer, Vögel zwitschern.

Die gute Stube der Oberstadt ist erreicht: der großzügige Karlsplatz. Wunderschön umsäumen ihn bis zu 200 Jahre alte Linden und stattliche Häuser aus Renaissance, Barock und Rokoko. In der Mitte der gekiesten Fläche zieht der elegante Marienbrunnen die Blicke auf sich.

Hofkirche und das Rathaus mit zweiläufiger Freitreppe dominieren die Piazza im Osten. An der Westseite fällt die Rokoko-Fassade der Provinzialbibliothek auf, prachtvoll im Innern der Bibliothekssaal mit barockem Schrankwerk.

## 200-Kilo-Kerl: Ottheinrich

Der Wittelsbacher Ottheinrich (1502 bis 1559), ein Vier-Zentner-Mann mit gut zwei Meter Brustumfang und der Inbegriff eines lebensfreudigen Renaissance-Fürsten, prägte Neuburg wie kein anderer. Das Fürstentum Pfalz-Neuburg existierte von 1505 bis 1808. Ein kurioses Konstrukt aus sechs verstreuten Landstrichen, die heute in Schwaben, Oberbayern, Mittelfranken und der Oberpfalz liegen.

Ottheinrich war der erste Pfalzgraf und regierte ab 1522 mehr als drei Jahrzehnte lang. Er führte die Reformation ein, förderte Wissenschaft und Kunst, gab Porträts und monumentale Wandteppiche in Auftrag, sammelte Bücher, ließ eine kostbare Bibelhandschrift vollenden, die berühmte Ottheinrich-Bibel. Und er stand ständig vor dem Bankrott ...

Ottheinrich ließ das Stadtschloss im Stil der Renaissance ausbauen, das später erweitert wurde. Heute ist das eine Anlage mit vier mächtigen Flügeln um einen Innenhof mit Arkadengängen und Sgraffiti, Bildern in einer anspruchsvollen Stucktechnik.

Die Schlosskapelle zählt zu den ältesten protestantischen Kirchenräumen weltweit, außergewöhnlich sind auch die barocken Schlossgrotten. Hell strahlend und mit zwei Rundtürmen zeichnet das Schloss eine der schönsten historischen Stadtsilhouetten Bayerns ans Donau-Ufer.

## Rubens & Co. in Ruhe genießen

Im Schlossinnern beleuchtet ein Museum die Historie des Hauses Pfalz-Neuburg und seiner Hauptakteure. Margit, am nächsten Tag in Zivil als Museums-Guide, deutet auf ein Porträt, das Wolfgang von Pfalz-Zweibrücken und Neuburg darstellt. Ein Wittelsbacher mit Langzeitfolgen für ganz Bayern: „Wolfgang wurde durch seinen Sohn Karl zum Stammvater der Linie Pfalz-Birkenfeld. Und aus diesem Familienzweig kommen spä-

1

### Was lange gart ...

Schweinebraten und Zwiebelrostbraten im „Neuwirt“ garen bei Niedertemperatur zwölf Stunden und mehr

2

### Schloss Grüna

In dem Renaissance-Jagdschloss östlich von Neuburg liegt das Aueninformationszentrum

3

### Schloss Neuburg

Der Innenhof versprüht viel italienisches Flair

4

### „Neo Kastro“

Nicoleitet den jungen Griechen in alten Gemäuern



ter die bayerischen Könige. Alle heute lebenden Wittelsbacher stammen also von ihm ab.“

Besonders und zu Recht stolz sind die Neuburger auf die Sammlung Flämische Barockmalerei im Schloss. „Sie spielt in der gleichen Liga wie die Sammlungen in Madrid, Wien oder München“, freut sich Margit. „Wer sich für flämische Malerei begeistert, der muss nach Neuburg!“

Star der Sammlung ist Peter Paul Rubens. Bei ihm hatte der Pfalz-Neuburger Herzog Wolfgang Wilhelm der-einst Altarbilder für die Hofkirche bestellt. Heute hängen davon zwei in dem wunderschönen, modern gestalteten Museum. Und man kann sie ganz in Ruhe betrachten, ganz ohne Gedränge und Geschiebe.

## Alle zwei Jahre wieder: Renaissance-Spektakel

So viel schöne Altstadt und Schlosskulisse schreien nach einem historischen Fest. Und der Verkehrsverein „Freunde der Stadt Neuburg e. V.“ hat den Ruf gehört. Alle zwei Jahre veranstaltet er in der Oberstadt das Schlossfest, ein Renaissance-Spektakel. „Es findet immer am letzten Juni- und ersten Juli-Wochenende statt“, berichtet der Vorsitzende Friedhelm Lahn.

Dann ist alles geboten: Tanz, Musik, Schauspiel, Reiterspiele, es gibt Zehrstätten, altes Handwerk und vieles mehr. „Regelmäßig kommen auch Spandiatori, Fahnenchwinger, aus Italien zu uns.“ Höhepunkte sind der Große Festumzug mit über 2.000 Teilnehmern und ein Feuerwerk. Dann hallt es durch die Gassen: „Ein dreifach: Jungpfalz Neuburg, vivat hoch!“

## Raus in die Natur! Auwald oder Altmühltal

Einen Besuch in Neuburg lässt sich prima mit Naturerlebnissen verbinden. Gleich im Osten vor der Stadt erstreckt sich an der Donau ein großes Auwaldgebiet bis Ingolstadt. Ein grü-





nes Paradies! Das kann man auf sechs Themenwegen erkunden, die zwischen 1,5 und 26 Kilometer lang sind. Dazu versorgt ein Informationszentrum im Jagdschloss Grünau mit Wissenswertem zum Auwald – von seiner ökologischen Bedeutung bis hin zum Thema Hochwasser. Auch Radler sind in den Auen unterwegs. Der Naturpark Altmühltal mit seinen vielen Freizeitmöglichkeiten liegt, nördlich der Donau, ebenfalls vor der Haustür.

### Sundowner oder Slow Food?

Sanftes Abendlicht spiegelt sich am Donaukai im grau-braunen Wasser. In flottem Tempo strömt es vorbei, kräuselt und kringelt sich an der Oberfläche. Schwalben touchieren im Tiefflug kurz das Wasser, steigen in die Höhe. Spaziergänger flanieren den Kai entlang, Radler rollen auf dem Donauradweg vorüber, im Hintergrund dominiert das mächtige Schloss die Szene.

Zeit für einen Sundowner im Café oder im lauschigen Biergarten. Oder ein Abendessen, etwa beim Griechen „Neo Kastro“, übersetzt Neuburg, mit großer Terrasse. „Neben den Fleischgerichten haben wir in der Regel immer auch Wolfsbarsch und Dorade auf der Karte“, sagt der junge Wirt Nico über seine Speisekarte.

Die Zeiten, als Neuburger Fischer Huchen, Waller und den grätenreichen „Spuckfisch“ Brachse aus der Donau holten, sind lange vorbei. Auch existierten früher noch viele Altwässer, in denen es Muscheln gab, damals war das ein Arme-Leute-Essen!

Modern bayerisch speist man stadteinwärts in der Traditionsgaststätte „Neuwirt“, entweder in der gemütlichen, holzvertäfelten Stube oder im überdachten Innenhof-Biergarten. Seit zehn Jahren ist der „Neuwirt“, zu dem auch ein Hotel gehört, im „Slow Food Genussführer“ vertreten.

„Wir kochen saisonal, kaufen regional ein, das heißt im Umkreis von maximal 80 Kilometern, und legen Wert

darauf, dass das Fleisch, das wir in der Küche zubereiten, aus artgerechter Tierhaltung stammt“, erklärt Küchenchefin Anke Deiml.

Beliebt seien besonders der Schweinebraten und der Zwiebelrostbraten. „Wir garen das Fleisch bei Niedertemperatur mindestens zwölf Stunden lang“, so Anke. Die Köchin hat auch einen „Neu-Burger“ mit Hackfleisch vom Bio-Rind kreiert, „den besten Burger der Stadt“.



4

1

#### Anke Deiml

Die Küchenchefin des Slow-Food-Mitglieds „Neuwirt“ legt Wert auf wirklich regionale Produkte

2

#### Schlossperspektive

Blick vom Donau-Ufer hinauf zum nördlichen der beiden imposanten Rundtürme

3 + 4

#### Vinum Vernaculum

Josef Tremmls Weinberg ist die Wiederbelebung einer Tradition, die mit den Römern in Neuburg an der Donau begann

### Bodenständiges aus dem Weinberg

Önologische Genüsse erwarten Besucher außerhalb der Stadtmauern. Keine Überraschung: Die Römer hatten den Weinanbau an die Donau bei Neuburg gebracht. Er endete um 1770, bis Josef Tremml die Tradition wieder aufleben ließ. „Ich habe 1991 ohne Wissen, nur mit den Wühlmäusen angefangen“, lacht der Quereinsteiger. Mittlerweile hat er eine Winzerausbildung absolviert und ist so etwas wie ein alter Hase im Weinberg. Zwei Weinberge besitzt der Nebenerwerbsswinzer: in den Gemarkungen Bittenbrunn und Ried.

In der kleinen Laube „Zum Weinbauern“ im Eulatal verkostet man, mit Blick auf Donau und Neuburg, nach Anmeldung Tremmls Wein. „Ich mache alle Arbeiten im Weinberg mit der Hand“, erklärt Josef, „bei mir kommen keine faulen Trauben in die Ernte, sauberes Lesegut ist das A und O.“

In den Gläsern leuchtet rosa der Gemischte Satz, also Wein aus verschiedenen Rebsorten, die in einem Weinberg wachsen und gleichzeitig geerntet werden. Vinum Vernaculum, „der Bodenständige“, heißt der Tropfen. Der wasserspeichernde Juraboden sorgt für fruchtig-erdigen Charakter. Der Bodenständige schmeckt entsprechend fruchtig, mit ausgewogener Säure und Restsüße. Prost, Neuburg! ■

neuburg-donau.info

Schon gewusst?

# Fabelhaft!

Text: Markus Stein

**Der Wolpertinger lebt in Bayern. Man kennt das scheue Wesen aber nur vom Hörensagen – und als fantasievolles Tierpräparat.**

*Der Maler Werner Härtl hat sich davon inspirieren lassen und für uns ein Exemplar aufs Papier gebannt. Aus Kubscheiße und Gold. Eine Mischung, die so vogelwild ist wie der Wolpertinger selbst!*



Entschlosse, und kräftig wischt der Pinsel hin und her. Werner Härtl beseitigt überflüssige Goldblättchen vom Papier. Man erkennt jetzt eine goldene Linie, die übrig bleibt. Sie zeichnet die bayerische Raute auf das Papier – den würdigen Rahmen für das wohl spektakulärste Tier des Landes: den Wolpertinger.

Ursprünglich kommt der Maler aus dem Comic-Bereich, er hat auch viel Graffiti gemacht. Seine künstlerische Liebe zum Dung hat er während seiner Arbeit auf einem Bauernhof entdeckt. „Ich war fasziniert von den verschiedenen Effekten des Materials“, sagt er.

### Schöner Scheiß

„Ich bringe auf einer Meta-Ebene Gold und Scheiße zamm, das sind ja zwei sehr unterschiedliche Materialien“, so Härtl, „konträrer könnt’s gar nicht sein. Das eine ist das Wertvollste, das andere der Abfall.“

Doch Edelmetall und Dung sind für Härtl keine Deko-Elemente, ihr Zusammenspiel soll zum Nachdenken anregen. Unter bestimmten Lichtverhältnissen schein Gold so bräunlich wie der Kuhdung und verschwinde optisch in ihm. Sind sich also Gold und Scheiße ähnlicher, als man vermutet? Und was ist wirklich wertvoll?

Dem Wolpertinger scheint die Materialisierung aus Kuhfladen völlig schnuppe zu sein. Selbstbewusst und direkt schaut er vom Papier den Betrachter an. Ganz Promi, mit modischer blauer Sonnenbrille auf der Nase und die rechte Pfote zum Victory-Zeichen erhoben ...

### Sehr divers: Hase, Rehbock und Ente

Es ist nicht bekannt, wann der Wolpertinger zuletzt lebend in freier Wildbahn gesehen wurde, wenn überhaupt ... Viele halten ihn deshalb für ein fabelhaftes Mischwesen, eine bayerische Chimäre. Angeblich ließen Tierpräparatoren im 19. Jahrhundert ihre Fantasie walten und setzten Präparate aus Körperteilen unterschiedlicher Tierarten zusammen, um sie als Wolpertinger zu verkaufen und Touristen damit zu verulken. Heute sind Gaststuben in Jagdhütten oder Landgaststätten das Habitat der Sonderlinge.

Der Wolpertinger hat in der Regel einen Hasenkopf mit Rehbockgeweih. Er bewegt sich mit den Gliedmaßen anderer Spezies fort: Flügel statt Vorderläufe und statt Hinterbeinen die Füße von Wasservögeln. Aus seinem Oberkiefer ragen zwei große, spitze Fangzähne hervor.

Der entenhafte Hasenrehbock vermehrt sich angeblich Eierlegend wie der Osterhase. Er ernährt sich von Würmern, Schnecken oder Käfern, verputzt aber auch Kräuter, Wurzeln, Beeren und Pilze. Dass er sich, wie bei Wikipedia zu lesen ist, auch von „preußischen Weichschädeln“ ernähren soll, klingt doch sehr nach Komödiendusel.

*„Der entenhafte  
Hasenrehbock aka  
Hirschbockbirk-  
fuchsauergams  
vermehrt sich Eier  
legend“*

Der Wolpertinger kommt nicht nur in vielerlei Gestalten daher, er heißt auch je nach Region verschieden. In Niederbayern nennt man ihn Oibadrischl, in der Oberpfalz Rammeschucksn, in Österreich Ruarackl. Heimatdichter Ganghofer spricht gar von Hirschbockbirkfuchsauergams. In Brandenburg nennt man ein vergleichbares Wesen Rasselbock, und auch Nordamerika hat seinen Wolpertinger: den Jackalope.

### Woher kommt der Name?

Zur Herkunft des Namens gibt es mehrere Erklärungen. Eine Theorie bringt ihn in Verbindung mit der Walpurgisnacht, eine andere führt ihn zurück auf Glasmacher aus Wolterdingen bei Donaueschingen. Diese stellten Schnapsgläser in Form von Tiergestalten her, die man Wolterdinger nannte. Durch sprachliche Abschleifung soll daraus im Lauf der Zeit der „Wolpertinger“ entstanden sein. Ob dabei auch der Glasinhalt eine Rolle spielte, ist nicht bekannt.

Wolpertinger können nur von jungen, attraktiven Frauen gesichtet und nur mit der sogenannten Kartoffelsack-Kerzenlicht-Methode gefangen werden. Dabei wird dort im Wald, wo der Wolpertinger vermutet wird, ein Sack geöffnet und eine Kerze daneben gestellt. Der durch das Kerzenlicht angelockte Wolpertinger kann dann mithilfe eines Stocks in den Sack getrieben werden. Eigentlich gar nicht so schwer. Viel Erfolg! ■

# Natürlich. Gesund



# Die wichtigsten Naturheilmittel und Heilverfahren in Bayern im Überblick. Natürlich und effektiv gegen Stress, Rückenschmerzen und Co.: In den bayerischen Naturheilmitteln und Heilverfahren stecken enorme Kräfte, die wir in der heutigen Zeit gut gebrauchen können. Kombiniert mit einem Urlaub in den schönsten Regionen Bayerns entspannen die natürlichen Anwendungen und Techniken für den Moment – und wirken zu Hause weiter. Hier kommen sechs bayerische Helfer aus der Natur

Text: Susanne Pähler

①

## Kneipp: 360-Grad-Methode mit Brrrrr!-Effekt

Im Urlaub durch morgenfeuchtes Gras, einen eiskalten Bachlauf oder eines der vielen öffentlichen Kneipp-Becken staksen. Mit ein paar Schweißperlen auf der Stirn über saftige Wiesen wandern. Sich gesundes Slow Food schmecken und Kräuterdüfte in die Nase steigen lassen. Dazu sich selbst etwas Gutes tun, vielleicht mit einer Runde Yoga? Was nach einem wunderbaren Wellnessprogramm von heute klingt, ist mehr als 150 Jahre alt: Schon als junger Mann entwickelte der Allgäuer Pfarrer Sebastian Kneipp aus den fünf Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Pflanzen und Balance sein wirkungsvolles, ganzheitliches Heilverfahren. Elf bayerische Heilbäder und Kurorte zeigen Reisenden, wie das Kneippen funktioniert – mit modernen Angeboten!

### 11 zertifizierte Kneipp-Orte in ganz Bayern kennenlernen



QR-Code scannen und lesen oder  
[erlebe.bayern/listicles/kneipp-heilorte](https://erlebe.bayern/listicles/kneipp-heilorte) eingeben



②

## Schroth:

### *Einmal Neustart, bitte!*

*Innerlich leuchten, gelassen werden und 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 dies nass-feuchte „Glückswickel“ inklusive kuscheliger Wärmflaschen, dazu eine basische Ernährung, ein individuell angepasster Trinkrhythmus und etwas Bewegung. Die Effekte sind vielfältig: Schroth kann unter anderem entsäuern, entgiften, verjüngen, entstressen und sogar einen drohenden Burn-out abwenden. Wo und wie genau die Kunst des Loslassens nach Schroth funktioniert, das erfährt man zum Beispiel in Deutschlands einzigem Schroth-Heilbad Oberstaufen, wo unsere Bayern-Botschafterin Barbara Häusler ihre Gäste in „Dunstwickel“ packt.

[erlebe.bayern/schrothkur](http://erlebe.bayern/schrothkur)



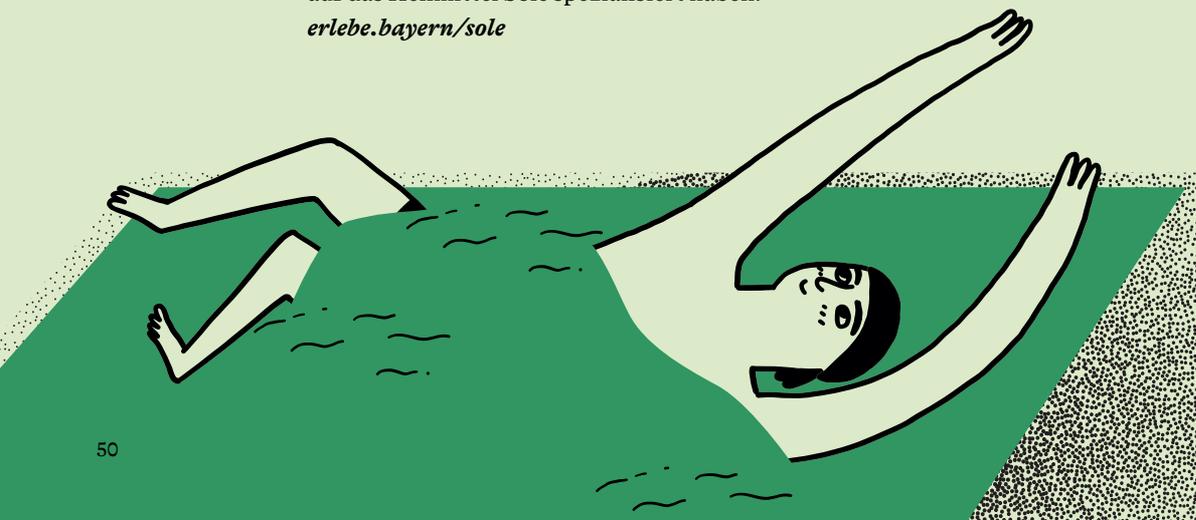
③

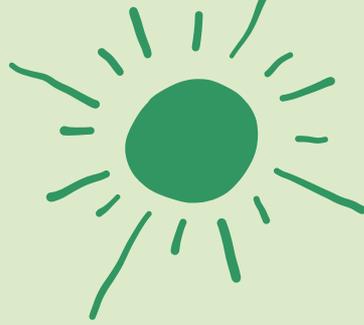
## Sole:

### *Einfach treiben lassen*

*Flüssiges Salz ist einer der unterirdischen Schätze Bayerns:* Aus riesigen Salzstöcken ans Tageslicht befördert, ist Sole dank ihrer vielen Talente eine Wohltat für Körper und Geist. Open-Air-Gradierwerke etwa verströmen das flüssige Salz als erfrischenden Nebel, der nachhaltig tiefes Durchatmen möglich macht. Ein Solebad hingegen löst Sorgen, Stress und Verspannungen – ganz entspannt im Floating-Becken. Kombiniert man das flüssige Salz mit Licht, gefällt das vor allem problematischer Haut. Klingt gut? Dann ab in einen der sechs bayerischen Orte, die sich auf das Heilmittel Sole spezialisiert haben.

[erlebe.bayern/sole](http://erlebe.bayern/sole)





④

## Heilklima:

### *Draußen lebt es sich besser*

**Einatmen. Ausatmen.** Manchmal braucht es nicht viel mehr, um sich vom Stress des Alltags zu erholen, eine Allergie zu lindern oder präventiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Denn Klima, Wetter und Natur haben erstaunliche Kräfte, wenn man deren Reize richtig zu nutzen weiß. Dazu gehören unter anderem verlässliche 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 ganze Faszination des bayerischen Heilklimas lässt sich in siebzehn heilklimatischen Orten entdecken.

[gesund-bayern.de/themen/heilmittel-naturheilverfahren/heilklima](https://gesund-bayern.de/themen/heilmittel-naturheilverfahren/heilklima)





---

**Bayern-Listicle**  
*13 Thermen für Genießer*



QR-Code scannen oder diesen Link eingeben:  
[erlebe.bayern/thermen](https://erlebe.bayern/thermen)

---

⑤

**Moor:**  
*Power-Paste zum Reinlegen*

*Kräuter, Bäume, Blätter, Samen, Wasser.* Mehr ist nicht drin im bayerischen Moor, diesem faszinierenden therapeutischen Multitalent, das im Laufe seiner jahrhundertlangen Entstehungszeit natürliche Hormone, Mineral- und Spurenelemente produziert. Also rein ins warme, weich-sämige Bad im traditionellen Holzzuber! Ganz entspannt lindert das Rücken- und Gelenkschmerzen, kurbelt den Stoffwechsel an, tut der Haut Gutes, kann einem Burn-out vorbeugen und sogar dem Kinderwunsch auf die Sprünge helfen. Seine natürliche Kraft entfaltet das Moor in fünfzehn bayerischen Heilbädern.

*[erlebe.bayern/moor](https://erlebe.bayern/moor)*

⑥

## Heilwasser: *Kristallklare Entspannung*

*Es gluckert in historischen Wandelballen aus glänzenden Wasserhähnen und plätschert in modernen Thermen warm über die Haut. Die Spitzendisziplin: sich im Thermalbad von einem sprudelnden Strömungskanal mitreißen lassen. Bayerisches Heilwasser ist erstaunlich vielfältig – auch in seiner Wirkung. Denn je nach Quelle und den darin enthaltenen Spurenelementen und Mineralien macht es fitter, wacher und entspannter. Das hilft erwiesenermaßen bei Erschöpfungszuständen, Schlaflosigkeit und Rückenbeschwerden. Möglich machen diesen im wahrsten Sinn unbeschwertem Urlaub mehr als zwanzig bayerische Heilbäder und Kurorte.*

*erlebe.bayern/listicles/thermen*

---

**Bad Kissingen**  
*entdecken!*



QR-Code scannen oder diesen Link eingeben:  
[erlebe.bayern/stories/bad-kissingen](https://erlebe.bayern/stories/bad-kissingen)

---



# Dufte, Biene!

## **Bienenstockluft und Propolis als Heilmittel?**

*Sie sollen für Entspannung und Gesundheit sorgen und bei Bronchitis und Allergien helfen.  
Das haben wir uns genauer an*



Text: Florian Kinast  
Fotos: Thomas Linkel

Wer unter Asthma, Allergien und Bronchitis leidet, der geht zu den Imkern! Für die Gesundheit kann die Rhön nämlich nicht nur Schaf! Sie hat auch Bienen. In Bad Königshofen etwa, wo die FrankenTherme als eine der ersten Thermen in Deutschland in Kooperation mit dem lokalen Imkerverein die Bienenstockluft-Therapie anbietet.



### Honig, Wachs und Pollen statt Pharma

Das Prinzip bei der Behandlung im Bienenzentrum von Albert Nöth: Mithilfe eines Schlauchs inhalieren die Patienten den wohltuenden und heilsamen Dampf aus dem konstant 35 Grad warmen Bienenstock ein – ein sagenhafter Cocktail aus Honig, Wachs und Pollen, ätherischen Ölen und Antioxidantien und natürlich dem einzigartigen Wirkstoff Propolis. Dabei handelt es sich um eine harzige Substanz mit einer

Wirkung, die der von Antibiotika ähnelt, nur ist es eben ein rein natürliches Produkt.

Zur Beruhigung für alle, die fürchten, neben der gesunden Bienenluft auch noch ein Insekt zu inhalieren: Mehrere Schutzventile und Mechanismen trennen Stock und Schlauch in zwei völlig separate Systeme. Aus dem Stock kommt nur heißer Dampf. Dufte!



**1  
Bienen und Bäume**  
Im ehemaligen Kloster Maria Bildhausen gibt es einen historischen Obst- und Bienengarten

**2  
Pollen statt Pharma**  
Durch Sicherheitsventile wird in der Apitherapie-Station nur reine Bienenstockluft angesaugt

**3  
Kloster Maria Bildhausen**  
Das Kloster liegt in der sanften Hügellandschaft der Rhön



„Der wohltuende und heilsame Dampf aus dem konstant 35 Grad warmen Bienenstock ist ein sagenhafter Cocktail aus Honig, Wachs, Pollen, ätherischen Ölen und Antioxidantien und natürlich Propolis“

**Albert Nöth**

Leiter Bienenzentrum Rhön-Grabfeld



**Den Bienen folgen**  
Bienengarten mit Lehrpfad

Wer sich übrigens ganz ohne Behandlung und Anwendung den Bienen nähern möchte: In Maria Bildhausen in Münnerstadt gibt es im klostereigenen Bienengarten einen Lehrpfad mit Schautafeln unter anderem zu den sogenannten Hobosphären, in denen geimkert wird: speziell entwickelte, dem natürlichen Lebensraum der Honigbiene in den Baumhöhlen nachempfundene Bienenkugeln. Eine runde Sache.

Im 1899 von Pfarrer Dominikus Ringeisen eröffneten Klostergasthof nebenab kommen feine Salate, Kräuter und Gemüse aus dem klostereigenen Garten auf den Tisch. Der Genuss ruft unvergleichliche Rhön-Impressionen wach: eindruckliche Bilder von sanften Hügeln im Land der offenen Fernen. Ein wundervoller Platz für Mensch und Biene – zum Leben, zum Sein, zum Summen. ■



# Bayern zum Schmökern

Text: Ornella Rosaria Cosenza



## Reise durch die bairische Sprach- und Kulturlandschaft!

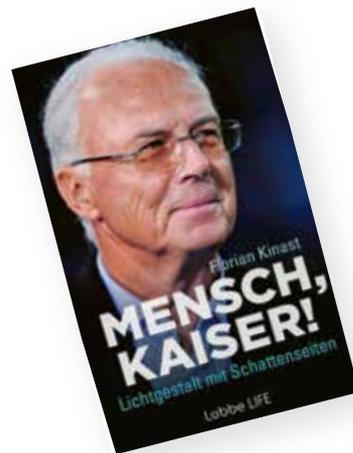
*Sprache eignet sich hervorragend, um mehr über die Geschichte von Ländern, Regionen und Orten zu lernen.* Sie ist ein Spiegel der Zeit. So verhält es sich auch mit dem bairischen Dialekt: Viele Wörter verraten Details über die Geschichte Bayerns. Und heißt es nun „bairisch“ oder „bayerisch“? Beides ist richtig, jedoch sind unterschiedliche Dinge gemeint, nämlich: Die Schreibweise mit „y“ meint alles, was sich auf den Freistaat Bayern bezieht. Die Version mit „i“ hingegen bezeichnet nur den bairischen Dialekt. Warum diese Unterscheidung wichtig ist, was die Unterschiede zwischen Nord- und Mittelbairisch sind und wie man anhand von Leckerbissen wie dem „Steckerlfisch“ oder der „Weißwuascht“ sprachliche Eigenheiten des Bairischen erklären kann, all das erfährt man in diesem kleinen, schlaun und unterhaltsamen Buch.

„*Bairisch. Vom Ratschen und Granteln*“, von Milena Gropp, Juliane Limper, Markus Kunzmann, Dudenverlag, 128 Seiten, 14 Euro.

## Bayerische Fußball-Legende

*Es war ein bewegender Moment, als der FC Bayern in der Münchner Allianz Arena eine Gedenkfeier für den am 7. Januar verstorbenen Franz Beckenbauer ausrichtete.* Franz Beckenbauer, die bayerische Fußball-Legende, sagte zu Lebzeiten einmal: „Ich würde gerne wissen, wer ich bin.“ Florian Kinast, den Sie auch aus vielen Reportagen in diesem Magazin kennen, traf Beckenbauer mehrere Male und porträtiert den vermutlich berühmtesten deutschen Fußballspieler. Das Buch erschien noch vor dem Tod Beckenbauers und beleuchtet sowohl große Erfolge in der Karriere des Spielers und Trainers als auch die Schattenseiten im Leben Beckenbauers. Eine Biografie, durch die man dem Menschen Franz Beckenbauer etwas näherkommt und die sich nicht nur an Fußball-Fans richtet.

„*Mensch, Kaiser!*“, von Florian Kinast, Lübbe Life, 287 Seiten, 20 Euro.





So gesund

**Gesundes Grün**  
Im Wald übt der Mensch  
Achtsamkeit und  
entspannt

# *Doktor* Wald

Text: Markus Stein Fotos: Frank Heuer

**Der Wald tut Menschen gut. Seine Heilkraft  
wird seit Jahren wissenschaftlich untersucht und genutzt.**

*Deshalb haben bayerische Heilbäder spezielle  
Kur- und Heilwälder eingerichtet. Wir besuchten in Bad  
Wörishofen so einen „grünen Therapieraum“*

### Shinrin Yoku

So nennen die Japaner das Waldbaden. Dort wird es seit über 40 Jahren praktiziert



Was – keine Umarmung? Oh, aber gehört das nicht dazu ...? „Nein, Bäume umarmen, das mache ich ganz bewusst nicht während meiner Waldbaden-Führungen“, lacht Maria Rück. „Dieses Klischee, das bei vielen Menschen herumgeistert, wenn sie von Waldbaden hören, möchte ich nicht bedienen. Mir geht’s nicht um Effekthascherei, sondern darum, die Gesundheit zu fördern, durch bewusste Sinneswahrnehmungen, Langsamkeit und Entschleunigung. Und durch Achtsamkeit.“ So, das musste gleich mal gesagt werden!

Wir treffen die inspirierende Frau mit den kurzen, blonden Haaren am Parkplatz „Versunkenes Schloss“. Dort, etwas außerhalb im Westen von Bad Wörishofen, startet die zertifizierte Waldgesundheitstrainerin und Waldtherapeutin ihre Führung.

### Schon Pfarrer Kneipp hat’s gewusst!

„Shinrin Yoku heißt Waldbaden in seinem Ursprungsland Japan, wo es seit den 1980er-Jahren praktiziert wird. Übersetzt bedeutet das etwa ‚Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes‘“, erzählt Maria während der ersten Schritte. Doch eigentlich sei Bad Wörishofen – so viel Lokalpatriotismus muss schon sein – die Wiege der Waldmedizin. Pfarrer Kneipp habe schon vor 150 Jahren das Liegen im Wald zur Stärkung der Gesundheit empfohlen, ebenfalls die Atemgymnastik im Fichtenwald!

In den 1990ern besuchte ein japanischer Wissenschaftler der Universität Tokio, Professor Iwao Uehara, regelmäßig Bad Wörishofen. Dort ließ er sich vom Allgäuer Naturheilpionier inspirieren. Uehara gehört zu einem Team von Forstwissenschaftlern, das Kneipps Methode und seine Ideen ins Shinrin Yoku integriert und stetig weiterentwickelt – zum Wohle stressge-

plagter Großstädter im Fernen Osten. Mehr als sechzig Waldtherapiestationen gibt es heute in Japan, auch die Südkoreaner nutzen zunehmend den Wald als Gesundbrunnen.

### Grüne Paradiese voller Überraschungen

Und auch in Bayern tut sich was! Dreizehn bayerische Kurorte haben im Juli 2022 Kur- und Heilwälder aus-

Kurwälder sind kleine Waldparadiese. Die Areale haben eine Größe von mindestens sechs Hektar – etwa acht Fußballfelder –, damit ein spezielles Waldinnenklima entstehen kann. Sie sind ausreichend weit von Verkehrs- und Zivilisationslärm entfernt, ruhig und gegliedert in Ruhe- und Aktivitätszonen.

### Der ideale Kurwald

Im Kurwald wächst Mischwald. Die möglichst verschiedenartigen Bäume sind jung und alt, klein, mittel und groß, krumm oder gerade, es gibt auch Buschwerk – die Mischung macht’s. Und Abwechslung ist dort Trumpf: Man läuft über Waldboden, Moos oder Gras, über breite Wege oder schmale Pfade, auch mal durchs Unterholz. Es gibt Lichtungen und dichtes Laubdach, Totholz, vielleicht noch Felsen, Tümpel oder Bäche, Hügel oder Gräben. Das Auge freut sich über Licht und Schatten, Sichtachsen und Blicke ins Freie. Kurz, Kurwälder sprechen alle menschlichen Sinne an!

*„Schon 20 Minuten Aufenthalt im Wald können Stresshormone erheblich reduzieren und so Herzfrequenz und Blutdruck senken“*

**Maria Rück**

Waldgesundheitstrainerin

gewiesen, darunter auch Bad Wörishofen. Zertifiziert hat sie das Kompetenzzentrum für Waldmedizin und Naturtherapie in Bad Wörishofen unter Mitarbeit der Ludwig-Maximilians-Universität München.

### Achtsam Schritt für Schritt

Ein breiter Forstweg führt uns hinein ins gesunde Grün. Wir atmen tief ein und aus, konzentrieren uns ganz auf die Atmung. „Schon 20 Minuten Aufenthalt im Wald können Stresshormone erheblich reduzieren und so



Herzfrequenz und Blutdruck senken“, erklärt Maria. Waldluft sei so rein wie die Luft am Meer oder im Gebirge.

Eine wichtige Rolle spielen dabei Duftstoff-Bestandteile von ätherischen Ölen, sogenannte Terpene, die die Bäume in die Luft abgeben. Diese Düfte wirken unmittelbar auf den Menschen, und der Körper kann diese über die Lunge oder die Haut aufnehmen. Es gebe Hinweise, dass dies eine gesundheitsfördernde Wirkung habe, was allerdings noch nicht wissenschaftlich gestützt sei, betont Maria.

### Beyond Spaziergang

Im Unterschied zum „normalen“ Spaziergang im Wald geht es beim Waldbaden um mehr, als nur an der frischen Luft und im Grünen zu sein. Hier stehen Sinneserleben, Achtsamkeit und mentale Entspannung im Fokus, um Abstand zum Alltag zu schaffen und um wieder „zu sich zu kommen“.

Der Herbstnebel löst sich allmählich auf. Die Sonnenstrahlen dringen durch die hohen Baumkronen. Die Japaner haben dafür ein eigenes Wort: Komorebi nennen sie das Licht, das durch die Blätter in den Wald fällt.

Wir verlassen den Weg und treten ein in den Wald. Mit Bedacht, auf jeden Schritt achtend. Fichtenzapfen bedecken den weichen Boden, Holz knackt unter den Füßen, über uns

krächzt ein Vogel. Der Geruch von Pilzen dringt in die Nase, eine kleine Rotkappe lugt aus dem weichen Waldboden hervor. Ansonsten Stille.

### Entspannte Wachheit durch Waldklänge

Zeit für Achtsamkeitsübungen. Wir schließen die Augen und öffnen sie langsam wieder – wie viele verschiedene Grüntöne es im Wald gibt. Wie gut das tut! Ebenso achten wir auf die Geräusche, von denen wir im Wald umgeben sind. Wir hören einen Vogel zwitschern, leises Säuseln von Blättern, entferntes Rauschen.

Irgendwie beruhigend – oder wie’s die Wissenschaft laut Wald-Handbuch der LMU München nennen würde: Die Waldklänge erzeugen in der menschlichen Psyche eine „entspannte Wachheit“ durch das Freisetzen von Endorphinen im limbischen System. Und das wirkt sich entlastend auf die Psyche aus. Zudem können mentale Kapazitäten wie Konzentration und Aufmerksamkeit regeneriert werden. Wer sagt’s denn!

### Einen Dankesklaps für Dr. Baum

Jeder sucht sich nun einen Baum aus, der einen, na ja, gerade anlacht. Wir betasten und fühlen die Rinde. Wir rütteln am Baum und spüren, wie stark

#### 1 Baden mit Waldmikroben

Die winzigen Lebewesen gelangen durch den Atemtrakt in den Körper und tun dort Gutes

#### 2

#### Achtsamkeitsübung

Abstand zum Alltag, mentale Entspannung sowie sinnliches Erleben stehen im Fokus

#### 3

#### Lecker mit Vitamin C

Selbst gemachter Tee aus Fichten- und Kiefernadeln. Schmeckt nach Wald!



und unerschütterlich er dasteht, fest verwurzelt im Waldboden. Wir lehnen uns mit dem Rücken an seinen Stamm, spüren dabei die Kraft und lassen diese Energie in uns einströmen. Gestresste Menschen könnten, so Maria, dadurch Entspannung finden und merken, wie Ballast von ihnen abfiele. Langsam lösen wir uns und geben dem Baum zum Abschied noch einen freundschaftlichen Klaps. Es muss ja nicht immer eine Umarmung sein ...

Wir verlassen für einen Moment den Wald, schauen am Waldrand in die offene Landschaft und über Wiesen, auf denen der Tau in der Sonne glitzert. Wir genießen den Wechsel vom schattigen Waldesinneren ins Helle und Weite. Gehen am Waldrand entlang und biegen wieder ein in den Forst. Und erleben eine Überraschung.

### Reizvolles Chaos

Wie sieht's denn hier aus? Tote Bäume liegen kreuz und quer durcheinander. Windbruch, den die zwei Orkane Vivian und Wiebke vor Jahren angerichtet haben. Die Sturmschäden wurden bewusst so gelassen. Das kleine Chaos strahlt einen besonderen Reiz aus. Ein mehrere Meter hoher roter Keil, aus Holz errichtet, erinnert an die zerstörerischen Naturgewalten. Zwei Vögel zwitschern aufgeregt, als könnten sie sich wegen dieser Unordnung gar nicht beruhigen.

Bedächtig ziehen wir weiter, an einem Weiher vorbei, lassen die Ruhe und Stille des Wassers wirken, biegen ein in einen mit Gras bewachsenen Weg, darauf verstreut gelb verfärbte Blätter und Lichtflecken, von der Sonne hingeworfen.

Wir setzen im feuchten Gras jeden Schritt langsam vor den anderen, spüren den weichen Untergrund. „Es geht ums Spüren, um Achtsamkeit. Im Alltag erfahren wir so viel Zerstreuung. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns einmal ganz auf uns selbst konzentrieren“, so Maria. Bald darauf weichen die Bäume auseinander – und wir erreichen eine Lichtung. Einen Therapieplatz.

### Heilwald: Kurwald mit Zusatz-Qualifikation

Bad Wörishofen darf, neben Bad Füssing und Bad Kötzing, seinen Kurwald auch Heilwald nennen. Während der Kurwald für die Gesundheitsvorsorge und Gesunderhaltung da ist, dient der Heilwald auch der therapeutischen und rehabilitativen Behandlung von Patienten. Und muss dafür zusätzliche Kriterien erfüllen.



*„Waldklänge erzeugen in der menschlichen Psyche entspannte Wachheit durch das Freisetzen von Endorphinen“*

Unter anderem sind, neben hohen Anforderungen an Ruhe und Luftreinheit, geringe Entfernung zur Reha-Einrichtung wichtig, Barrierefreiheit sowie vor allem speziell eingerichtete Therapieplätze und qualifiziertes Personal wie Waldtherapeuten.

Der Therapieplatz, den wir betreten, ist angelegt auf einer runden Lichtung, etwa 20 Meter im Durchmesser, und umringt von hohen Buchen. Der Boden ist eben und weich, bedeckt mit Holzschnitzeln. Den „Eingang“ markieren zwei junge Buchen, die einmal zusammenwachsen und ein „Tor“ bil-

den sollen. Man fühlt sich sofort wohl und geborgen auf dem Platz und unter dem hohen Blätterdach.

### Alles mit Zertifikat, natürlich ...

Das Spektrum an waldtherapeutischen Maßnahmen, die in einem Heilwald möglich sind – durchgeführt von zertifizierten Waldtherapeuten, auch zusammen mit einem Arzt oder Physiotherapeuten –, ist groß. Sie werden eingesetzt bei Burn-out, Depressionen, Schlaf- und Angststörungen und vielem mehr.

Die Bandbreite reicht von Body-Mind-Verfahren wie Qigong, Tai-Chi und Yoga über Klimatherapien wie Frischluft-Liegekur oder Heliotherapie und Bewegungstherapien wie Gymnastik, Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe bis zur körperorientierten Psychotherapie oder patientenzentrierten Gesprächstherapie. Auch die Kneipp-Therapie kann mit der Waldtherapie gut kombiniert werden.

### Tun gut: Waldmikroben und Fichtennadeln

Wir genießen in Ruhe den Genius Loci und setzen uns auf den Boden. Oder legen uns auf den Rücken und sehen fasziniert, wie die Bäume in den Himmel wachsen. Und tun dabei auch etwas für die Gesundheit: Im Waldboden tummeln sich Millionen unterschiedliche Waldmikroben, die durch die Waldluft und beim Riechen an der Erde über Haut und Atemtrakt in den Körper gelangen und dem menschlichen Darmmikrobiom guttun.

Zum Dank an die guten Waldgeister zaubert Maria noch ein Mandala aus Blättern und Beeren auf den Waldboden. Und wir stoßen an mit einem Tässchen Tee aus Fichten- und Kiefernadeln, gestiftet von Bäumen aus dem Kur- und Heilwald Bad Wörishofen und von Maria selbst gemacht. Das Getränk schmeckt lecker nach Wald und enthält viel Vitamin C. Und ist natürlich sehr gesund! ■

# Aufatmen!

Diese Einladung der bayerischen Kurorte und Heilbäder ist wörtlich zu verstehen! Zum einen bieten sie mit Sole, Heilklima und Thermalwasser eine direkte Wohltat für strapazierte Atemwege – und im übertragenen Sinn eine Vielzahl von Angeboten für gestresste Seelen. Hier kommen sieben rundum wohltuende Empfehlungen!

In der salzigen Schwerelosigkeit des Solebads den Alltag vergessen oder im heilsamen Mineralmix des warmen Thermalwassers Stress und Verspannung hinter sich lassen: So kann die Seele aufatmen und der Mensch in die Balance finden. Und die Atemwege freut es ebenfalls, werden doch entzündliche Prozesse gelindert. Wo das am besten gelingt? In Gradierwerken, die einen feinen Solenebel erzeugen.



sich der Alltag wieder viel besser stemmen. Das vermögen auch Schrothkuren, das ganzheitlich wirkende Kneippen in Bayerns Kneipp-Kurorten oder spezifische Programme zur Stressreduktion, die allesamt auch die Kraft aus der Natur nutzen.



Weitere positive Nebenwirkungen heilklimatischer Orte: Sie reizen im positiven Sinne den Organismus und sorgen für neue Kraft. Unter klimatisch besonderen Bedingungen helfen sie aufzuatmen sowie vor allem Allergikern und Asthmatikern bei der Regeneration. Nach einer derartigen Stärkung lässt



## 1 Bad Aibling

### Tief entspannt in Bayerns ältestem Moorbad

Die oberbayerische Kurstadt bietet dank ihrer beiden Heilmittel Moor und Thermalwasser beste Voraussetzungen für wohltuende Stunden. Diese werden in vielfältigen Angeboten zur Entspannung und Stressreduktion eingesetzt. Ein Beispiel: Bereits bei einem rund 20-minütigen Moorbollbad entsteht eine wärmende und entspannende Wirkung mit nachweisbar positiven Effekten auf Körper und Geist. Wohlig-warm ist mit 39 Grad auch das schwefel-, fluorid- und jodidhaltige Heilwasser in der architektonisch reizvollen Therme Bad Aibling. Davon profitieren chronische Entzündungen und die Seele sowieso.

[bad-aibling.de/gesundheit](http://bad-aibling.de/gesundheit)



## ② Oy-Mittelberg

### Aufatmen im Duftort: Impulse für ein gesundes Leben

„Kraft & Ausdauer“ oder „Kräuter & Düfte“ – bei den „Aktiv-Wochen“ erleben Gäste die Kraft der Allgäuer Bergwelt und das gesunde Reizklima von Oy-Mittelberg. Zahlreiche Heil- und Wildpflanzen haben in dem charmanten Duftort ihre Heimat gefunden. So gehören wohldosierte Wanderungen zwischen Moorweihern und dem Grünten- und dem Rottachsee, Rückenfitness oder Fitnesstraining fürs Gehirn ins Programm. Und unter dem Motto „Total lokal“ bekommen Interessierte in den Kräuterwelten Einblick in die Welt der Düfte und deren Anwendungen.

[oy-mittelberg.de/natur-vitalitaet](https://oy-mittelberg.de/natur-vitalitaet)

Sieben Tage „Fitness & Allgäuer Lebensart“ kosten ab 375 Euro (Bezuschussung durch Krankenkassen möglich)



## ③ Bad Grönenbach im Allgäu

### Die richtige Balance für Körper, Geist und Seele

Das idyllisch gelegene Kneipp-Heilbad steht nicht nur für medizinische Fachkompetenz, Prävention und Rehabilitation sowie die Kneipp-Kur, sondern bietet mit seinem weitverzweigten Rad- und Wandernetz viel Raum für Bewegung. Im Sinne der ganzheitlichen Lehre nach Sebastian Kneipp vereint der Kurpark im Herzen des Kneipp-Heilbades die Säulen Wasser, Bewegung und Balance. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Wie wäre es mit einer Auszeit auf den Ruhebänken, im Kneipp-Becken oder an der Yoga-Station? Alternativ auch mit einer Partie Boule oder einer Wanderung? Schließlich kreuzen hier eine Reihe von Wegen, darunter die Glücksmomente-Runde „Weite fühlen“.

[bad-groenenbach.de](https://bad-groenenbach.de)



## ④ Füßen im Allgäu

### Mit Kneipp wieder gesund schlafen lernen

Tief und ohne Unterbrechungen durchzuschlafen ist nicht allein eine Sache des guten Willens. Vielmehr können Betroffene selbst aktiv werden: mithilfe von gezielten Techniken, Ritualen und Verhaltensregeln nach dem Kneipp'schen Naturheilverfahren. Dies bestätigt eine wissenschaftliche Studie der LMU München, die gemeinsam mit den Schlaf-Experten des Allgäuer Kneipp-Kurorts Füßen durchgeführt wurde. Auf Basis dieser Ergebnisse haben unfreiwillige Nachteulen in Füßen heute die Wahl zwischen einem fünftägigen Schnupperkurs im Schlafenlernen und der dreiwöchigen Kneipp-Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“. Letztere ist übrigens von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.

[fuessen.de/besser-schlafen](https://fuessen.de/besser-schlafen)



## 5 Frankenthaler Thermal Spa Schweben im Fränkischen Toten Meer®

Seit Jahrhunderten bewährt, verbindet die Sole Wasser, Mineralien und Salze zu einem wahren Schatz für Körper und Seele. Die heilsame Lösung hilft, viele Beschwerden zu lindern, von Rheuma über Stress bis hin zu Hautproblemen. Weitere Pluspunkte: Trinkkuren mit Heilwasser regen Magen und Darm an, Sole-Inhalationen helfen bei Atemproblemen. Direkt am Kurpark wartet das Highlight: Wohltuende Thermalsole in außergewöhnlicher Vielfalt aus dem einstigen Urmeer. In der Frankenthaler Thermal spürt man Wärme, Wohlbefinden und die volle Wirkung der natürlichen Sole entspannt in allen Becken und besonders eindrucksvoll im einzigartigen Salzsee.

[franken-therme.net](http://franken-therme.net)



## 6 Kurzentrum Weißenstadt am See Edelgas Radon – Heilmittel aus der Natur

Das 4-Sterne-Gesundheitshotel liegt idyllisch am Weißenstädter See im Norden Bayerns und bietet seinen Gästen maßgeschneiderten Gesundheits- und Verwöhnurlaub. Als staatlich anerkannter Heilquellenkurbetrieb setzt es das ortsgebundene, natürliche Heilmittel Radon ein. Aus der Quelle werden damit Wannenbäder und das deutschlandweit einmalige Radon-Therapiebecken befüllt. Das Heilwasser entfaltet seine heilende Wirkung vor allem bei Rheuma, degenerativen Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden sowie bei Haut- und Atemwegserkrankungen.

[kurzentrum-weissenstadt.de/arrangement](http://kurzentrum-weissenstadt.de/arrangement)

6 oder 7 Nächte "Radon-Heilquellenwoche" mit VP,  
15 Radon-Anwendungen, 2 Arztgesprächen und mehr  
kosten ab 1.012 Euro im DZ



## 7 Siebenquell GesundZeitResort Thermen- und Wellnessresort am Weißenstädter See

Aus 1.835 Meter Tiefe sprudelt im Fichtelgebirge ein einzigartiger Schatz: Das Schwefel-Thermalwasser im Siebenquell zählt mit zu den stärksten fluoridhaltigen Wässern in Deutschland. Besonders der enthaltene Schwefel kann gesundheitsfördernd bei Allergien, Rheuma, Arthrose und Schmerzen wirken. Das Resort vereint unter einem Dach ein 4-Sterne-Superior-Hotel mit Medical Wellness, Beauty & Spa, Fitness-Studio und Therme. Spüren können Gäste das heilsame Nass in der Therme mit ihrer weitläufigen Wasser- und Saunawelt sowie in der einzigartigen GesundZeitReise.

[siebenquell.com](http://siebenquell.com)

Übernachtung mit Frühstück inkl. freier Nutzung  
der Siebenquell Therme ab 125 Euro im DZ

# Bayern zum Schmökern

Text: Ornella Rosaria Cosenza

## Auf den Spuren vergessener Orte

*Sie sind unheimlich, üben aber gleichzeitig Faszination aus: verlassene Orte, die zu Ruinen verfallen und die sich die Natur über die Jahre zurückerobert.* In Ostbayern gibt es einige davon: die Granitbahn, die leer stehende „Prinzenfabrik“ in Bärnau oder Leopoldsreut, ein verlassenes Dorf. Die neunzehn Mitglieder des Schriftstellerverbands Ostbayern suchten diese verwahten Orte auf und entdeckten sie neu. Sie schrieben die Geschichten der Orte weiter, schmückten sie aus und nehmen die Leser und Leserinnen in neue, teils fiktive Welten mit. Ergänzt werden die Geschichten mit historischen Infos und Fotos, sodass man einen Einblick in die tatsächliche Historie der jeweiligen Orte bekommt. Wer Lust hat, zieht nach der Lektüre zu einer etwas anderen Entdeckungsreise durch Ostbayern los.

„*Verlassenes Ostbayern*“, Verband deutscher Schriftstellerinnen und Schriftsteller Ostbayern (Hg.), SüdOst Verlag, 200 Seiten, 19,90 Euro.



## Bier trifft Feminismus

*Es ist eine Geschichte, die eigentlich größere Bekanntheit haben sollte. Wenige wissen, dass für den Erfolg der Münchner Traditionsbrauerei Augustiner Frauen eine wichtige Rolle spielten.* 1829 erwarben Anton und Therese Wagner die Brauerei, nach Antons Tod führte Therese das Brauhaus weiter, auch als es große Widerstände gab. Der historische Roman „Thereses Töchter“ erzählt die Geschichte der Familie Wagner, die hinter der Brauerei Augustiner steht. Auch in den nachfolgenden Generationen der Familie sind es die Frauen, die die Brauerei souverän durch Höhen und Tiefen führen. Das Buch nimmt Leser und Leserinnen mit auf eine Zeitreise auf den Spuren der Augustinerbräu-Gründerdynastie. Dabei lernt man auch Zeitgeschichtliches. Angereichert werden die Erzählungen mit Fotos aus dem Archiv der Familie Wagner. Bier trifft dabei auf Feminismus, sozusagen ... Und das schon bevor es den Begriff „Feminismus“ in seiner heutigen Form gab.

„*Thereses Töchter*“, von Marta Haberland, Volk Verlag, 568 Seiten, 26 Euro.

# Wein-Start-up mit *Power*

Text: Wolfgang Hubert Fotos: Florian Trykowski

## Die Jungwinzerinnen und früheren Weinprinzessinnen Pauline und Anna sind als „Steinmanns Töchter“ erfolgreich. *Wir besuchten das Erfolgsduo in seiner Heimatstadt Sommerhausen*

Es war alles so schön geplant. Ende März 2020 wollten die damals 23-jährige Pauline und die zwei Jahre jüngere Anna ihren ersten richtigen Jahrgang präsentieren. Die Weinqualität war überzeugend, die 25.000 Flaschen waren alle gefüllt und ansprechend etikettiert. Alles war für eine große Feier gerüstet, und die Schwestern hofften auf einen starken Abverkauf. Da platzte der Corona-Lockdown dazwischen. Keine Party also, und das Lager in einem damals gepachteten ehemaligen Weingutgebäude blieb voll. Der Lockdown war schon für viele alteingesessene Winzer ein Problem, erst recht eines für Neulinge ohne einen stabilen Kundenstamm.

Doch Pauline und Anna standen nach dem unverschuldeten Fehlstart wieder auf, richteten ihre Kronen und entwickelten andere Ideen. Mit Flyern, großen Hinweistafeln, Plakaten in den Weinbergen und mittels Social Media machten sie auf sich aufmerksam – mit Erfolg. Dabei half nicht zu-

letzt auch der ungewöhnliche Name des Weinguts: Steinmanns Töchter.

„Bei uns in Sommerhausen gab es schon ein paar Winzer und Weingüter mit dem Namen Steinmann“, begründet Pauline die Namensgebung. „Wir wollten uns nicht nur durch die Vornamen von den anderen unterscheiden.“ Außerdem, so die Überlegungen, erwecke dieser Name mehr Neugier. Ebenso wie das Logo und die Etiketten, die zusammen mit der ortsansässigen Designerin Alexandra Maiwald entwickelt wurden.

Die Aufgabenstellung für das Logo lautete: Wie vereint man drei Schwestern, ehemalige Weinprinzessinnen von Sommerhausen und das Wahrzeichen der fränkischen Weinkultur miteinander? Die Lösung: durch eine dreizackige Bocksbeutelkrone.

Apropos drei Schwestern. „Wir sind sehr familienverbunden, unsere dritte Schwester Viktoria lebt und arbeitet aber seit einiger Zeit mit ihrer Familie in Tadschikistan“, klärt Anna

auf. „Wenn sie nach Hause kommt, packt sie überall mit an.“

### Weine, die auffallen

Bei den Etiketten entschied man sich für malerische Motive aus der Romantik, die durch ein knalliges monochromes Farbschema modern anmuten und mit dem Schriftzug WIR LIEBEN gefolgt von Namen wie GEORG für die Scheurebe oder NOAH für den Muskateller versehen sind.

„In jedem unserer Weine stecken so viel Liebe und Herzblut, da wollten wir ihnen Namen geben“, erläutert Pauline. Angefangen hat es mit dem Georg, da der Züchter der Scheurebe Georg Scheu hieß. Der Muskateller heißt Noah, da die Sorte als eine der ältesten Reben gilt, die schon Noah mit auf seine Arche genommen haben könnte. „Wir haben uns unsere Männer selbst gebastelt“, lacht Pauline. „Die Kunden finden das super.“

Ebenso wie die Weine. Sie sind sortentypisch, gelegentlich halbtrocken



1

1

**Ein Hauch von Science-Fiction**

Wie so ein Traubenvollernter funktioniert?  
Die Rebzeilen werden in bis zu 500  
Schwingungen pro Minute versetzt, dadurch  
werden die Beeren abgeschüttelt

2

**Anpacken!**

Das ist das Motto der beiden Winzerinnen im  
Alltag wie bei der Vermarktung ihrer Weine



2

ausgebaut und weisen einen moderaten Alkoholgehalt auf. „Wir wollen lieber etwas leichtere Weine mit Trinkspaß machen, das liegt ja auch im Trend“, meint Anna dazu.

Auch ihr erster eigener Wein war leicht. Von dem Weinberg mit dem Alten Fränkischen Satz wurden 2018 die ersten Reben geerntet und der Ertrag von 50 Litern in kleinen Glasballons ausgebaut. „Er wurde unter Freunden aufgeteilt, die mit uns 2016 den Weinberg neu angepflanzt hatten“, blickt Pauline zurück und isst ein Stückchen Käsekuchen in ihrem Lieblingslokal „Leni's Coffee & Vino“ in der Sommerhauser Maingasse.

Der modern-gemütlich eingerichtete Treffpunkt wartet mit selbst gebackenen Kuchen, Zimtschnecken, warmen Kleinigkeiten und regionalen Weinen auf. Ist mal geschlossen, geht man ins „Caféhaus Schatztruhe“ in der Hauptstraße. Dieses Café mit einer ansprechenden Einrichtung im heimeligen Oma-Stil und ebenfalls leckeren Kuchen befindet sich in einem denkmalgeschützten, zweigeschossigen Gebäude mit Schopfwalmdach, Fachwerkbereich und einem Anbau mit Satteldach aus dem 18. Jahrhundert. Einige Meter weiter lockt nicht nur in den Sommermonaten das Eiscafé „Eisgold“ mit selbst gemachten Eis- und Sorbet-Spezialitäten.

### Gelebte Nachhaltigkeit

Danach wird es Zeit für einen Abstecher in die Weinberge. Die derzeitigen 3,5 Hektar befinden sich in den sonnenverwöhnten Sommerhäusern Lagen Ölspiel, Steinbach und Reifenstein, meist Hanglagen mit bis zu 22 Prozent. „Wir haben hier typische alte, wiederentdeckte und neue fränkische Sorten“, erläutert Pauline. Darunter auch den ersten kleinen eigenen Weinberg mit dem Alten Fränkischen Satz, eine Anlage aus sechzehn uralten weißen und roten regionalen Sorten, die als Cuvée unter dem Namen Johann auf der Weinkarte stehen.

Außerdem finden sich zwei unterschiedliche Silvaner, Bacchus, Müller-



Thurgau, Scheurebe, Sauvignon Blanc, Muskateller, Traminer, Spätburgunder, Rotling und Rosé, demnächst auch ein Weißer Burgunder auf der Karte. Im Winter ergänzen die sogenannten Glühgeschoppen in Rot und Weiß das Angebot und heizen gut ein.

Doch zurück zu den Weinbergen. Jede zweite Rebzeile ist begrünt mit blühenden Pflanzen und Kräutern. „Das schafft nicht nur einen geschützten Lebensraum für Insekten und Kleintiere, sondern fördert auch die Bodenqualität unserer Muschelkalkhänge und verhindert eine mögliche Bodenerosion etwa durch Starkregen“, erzählt Pauline, die während ihrer Ausbildung zur Winzerin unter anderem in dem nachhaltig zertifizierten österreichischen Weingut Eitzinger im Kamptal arbeitet.

### Fotovoltaik und PIWIs

Anna sammelte Erfahrung beim biodynamischen Weingut Bernhard Ott im Gebiet Wagram. „Der biologische

Gedanke ist ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeitsweise“, meint Pauline. So wird etwa der Trester gelagert und im Frühjahr zur Düngung in den Weinlagen ausgebracht.

Die Edelstahl tanks im ehemaligen Gebäude der örtlichen Volksbank Raiffeisenbank, das die Schwestern 2021 gekauft, renoviert und im September 2023 als Sitz des Weinguts eröffnet haben, werden mit Wasser gekühlt, das aufgefangen und wieder verwendet wird. Dazu sind Wärmepumpe und Fotovoltaik im Einsatz.

Das nächste Weinprojekt der drei Schwestern? Im benachbarten Winterhausen, wo es tatsächlich etwas kühler ist, werden 2024 ungefähr 0,5 Hektar Weinflächen gepachtet und mit sogenannten PIWIs bepflanzt. Dabei handelt es sich um Weintrauben, die eine besondere Widerstandsfähigkeit gegenüber Pilzkrankheiten aufweisen. Bei diesen pilzwiderstandsfähigen Sorten kann man bis 80 Prozent der Pflanzenschutzmittel einsparen.

**1**  
**Steillage**  
Bei bis zu 22 Prozent Gefälle wird die Erntearbeit zur sportlichen Herausforderung

**2**  
**Cool bleiben**  
Das Kühlwasser für die Stahltanks wird aufgefangen und wieder verwertet

**3**  
**Sortenvielfalt**  
In den Weinbergen wachsen unter anderem Thurgau, Scheurebe, Sauvignon Blanc, Muskateller, Traminer, Spätburgunder und Rotling



### Unterwegs genießen

Auch eine weitere Idee von Pauline und Anna während des Lockdowns erwies sich als Glücksgriff: das „Steinmanns Töchter Winzer-Picknick“. Es beinhaltet üblicherweise eine Flasche Wein, eine kleine Flasche Secco, eine Flasche Wasser sowie Obst aus den familieneigenen Gärten, Wurst, Käse und Brot, alles aus der Region, für einen Preis von 16,50 Euro pro Person.

Auch selbst gemachte Aufstriche sowie vegetarische oder vegane Alternativen werden angeboten. Mit dem fertig gepackten Rucksack können es sich Touristen bei einer Wanderung in den Weinbergen gemütlich machen, durch den Ort mit seiner mittelalterlichen Stadtmauer spazieren oder auch eine Radtour am Main entlang unternehmen.

Nach dem Lockdown wurden Gäste in der Heckenwirtschaft bewirtet. Das kam so gut an, dass die Schwestern im Sommer 2024 eine kleine Gaststätte im Weingut eröffnen möchten.

1

### Sommerhausen

Mit durchgehender Stadtmauer, vitaler Gastronomie und schönem Kulturangebot auch einen längeren Besuch wert

2

### Main

Die beiden Jungwinzerinnen kommen zum Entspannen gern an den Main, der zwischen Kitzingen und Randersacker einen wilden Haken schlägt

„Klein“ bedeutet in diesem Fall zwanzig Gäste im Innenraum und bis zu fünfzig Besucher auf der Terrasse. „Wir werden dann eine kleine Standardkarte haben, zwei bis drei wechselnde warme, saisonale und regionale Gerichte sowie selbst gebackene Kuchen“, kündigt Pauline an.

### Sommerhausen-Sightseeing

Ein Besuch im Torturmtheater im Torbogen des Würzburger Tors in Sommerhausen lohnt sich, erfahren wir. Es gilt als das kleinste Theater in Deutschland und wurde ab 1975 durch Ur- und Erstaufführungen von dem Schauspieler, Regisseur und Maler Veit Relin sowie aufgrund eines niveauvollen und außergewöhnlichen Spielplans überregional bekannt.

Heute leitet Relins Witwe Angelika das Torturmtheater, in dem man auf seidenen Kissen auf den wenigen Stuhlreihen direkt über der Straße im Turm sitzt. Auf dem Spielplan steht Heiteres, oft skurril und schwarzhumorig erzählt, aber auch Ernstes. In jedem Fall, so verspricht es Angelika Relin, erwarte die Besucher ein anspruchsvolles, lebendiges Theater.

Das Theater Sommerhaus in der Kirchgasse wartet dank eines Fördervereins seit rund 20 Jahren mit einem vollen Programm und abwechslungsreichen Stücken auf. Wobei die Winzerinnen Pauline und Anna ausnahmsweise keine Rolle spielen.

Beide verbringen ihre rare Freizeit mit ihrem Dackel und bei der Hobby-

Damenfußballmannschaft. Oder sie essen fränkische Bratwürste, bevorzugt mit Kartoffelbrei, zum Beispiel im Hotel-Restaurant „Zum Goldenen Ochsen“ in der Hauptstraße.

### Genießer-Tipps von Anna und Pauline

Das Haus wurde im 16. Jahrhundert gebaut und 1704 als Gasthof „Zum Goldenen Ochsen“ in der Ortschronik erwähnt. Zu den damaligen Übernachtungsgästen zählten Herzöge und Fürsten. Das hat sich geändert, ebenso die Karte. Mittlerweile ist das Restaurant mit vorwiegend regionalen Speisen mit dem Ehrenschild „Hier wird fränkisch gekocht“ und der „Bayerischen Küche“ ausgezeichnet.

Im Sommer trifft man sich in der Bar „Die 19“, direkt vor dem dazugehörigen „Hotel Sonnenhöfle“ an der Hauptstraße, zu Wein, Cocktails und Tapas. Ein Teil des Hotels wurde vor über 450 Jahren erbaut und steht unter Denkmalschutz. Die Vinothek „Der Keller 1565“ im historischen Gewölbekeller des Hotels bietet Wein, Sekt, Spirituosen, Weingelee, Honig, Senf, alles von regionalen Erzeugern.

Ein weiterer Tipp ist das nahe gelegene „Restaurant Philipp“. Das kleine Gourmet-Restaurant trägt seit ungefähr 20 Jahren einen Michelin-Stern für saisonale Gerichte, die vom französischen Kochstil inspiriert sind.



Noch weitere Tipps? Im Mai, Juni und August gebe es gut besuchte Weinfeste, im September sei Töpfermarkt und am ersten Oktober-Wochenende finde die Sommerhauser Kirchweih mit Tanz und Umzügen statt.

Wer dazu mit dem Wohnmobil anreist, kann eine weitere Idee von Steinmanns Töchtern nutzen: Nur ein paar Minuten vom Weinufer und von der Ortsmitte entfernt bieten sie ganzjährig zwanzig schöne Stellplätze an mit allem, was man braucht.

[steinmanns-toechter.de](http://steinmanns-toechter.de)

[frankentourismus.de](http://frankentourismus.de)

[churfranken.de](http://churfranken.de)

2



# Kuhmist zu Gold?

Höre diese und weitere besondere  
Geschichten aus Bayern.

WERNER HÄRTL | KUHMISTKÜNSTLER



© erlebe.bayern - Peter von Falbert



**Jetzt Reinhören!**  
erlebe.bayern/podcast  
Und überall, wo es Podcasts gibt.

# Alles am

Text: Anja Keul Fotos: Frank Heuer

**Wie der Name schon sagt: Der Fünf-Flüsse-Radweg begleitet auf rund 300 Kilometern Donau, Altmühl, Pegnitz, Vils und Naab. Schön flach, Handbike-tauglich und bestens beschildert verbindet er bezaubernde Orte und stolze Städte. Der heimliche Star ist aber ein eher stilles Gewässer**

Zwischen Donau und  
Altwasser Unterwegs nahe  
dem Örtchen Herrnsaal

# Fluss



# K

1

## Rammertsbrunn

In der Quelle bei Ensdorf kann man sich im Sommer herrlich erfrischen

2

## Kallmünz

Die Burgruine thront hoch über dem Zusammenfluss von Naab und Vils

3

## Regensburg

Blick auf die Altstadt und den Donaukai

wie attraktive Stadt Amberg wird von zahlreichen Kanälen der Vils durchzogen, die in dem Bilderbuchstädtchen Kallmünz in die Naab mündet. An der Naab wiederum finden sich besonders viele schöne Badeplätze.

### Ideal für alle Radfahrer

Mit großem Verständnis für die unterschiedlichen Typen von Radfahrern – von der Freundesgruppe im Genussmodus über sportlich ambitionierte Paare bis zu Menschen, die mit dem Handbike unterwegs sind – arbeitet Uwe Stanke als Projektmanager in Teilzeit daran, die Website auszubauen, das Kartenmaterial zu optimieren und sein Herzensprojekt in den Sozialen

Kann ein Radweg eine Erfolgsgeschichte sein? Und ob! Vor rund 40 Jahren geplant, führt der Fünf-Flüsse-Radweg entlang von Flusstälern und durch idyllische Ortschaften im Herzen von Bayern. Man zog Landkarten zurate, checkte Querverbindungen, Nebenstraßen und mögliche Übernachtungsorte entlang der ungefähr 300 Kilometer langen Rundtour. Diese Vorarbeit bildete die Basis für einen Fernradweg par excellence.

### Von der Donau bis zur Naab

Heute ist der Fünf-Flüsse-Radweg ein touristisches Highlight, bei dem zwölf Landkreise und Städte in drei Regierungsbezirken zusammenarbeiten. Und eine der schönsten Fahrradtouren, die man in Bayern unternehmen kann.

Unterwegs ist immer ein Fluss in der Nähe: die breite Donau von Regensburg bis Kelheim, die Altmühl in ihrem lieblichen Tal, die Pegnitz, die Nürnberg durchfließt. Die ebenso heimelige



Medien vorzustellen. Unterstützt wird er dabei von den zwölf Landkreisen und Städten entlang des Wegs, die die Beschilderung stets auf dem aktuellen Stand halten.

### **Los geht's an der Donau**

Wir starten mit Uwe in Regensburg, der stolzen, zum UNESCO-Weltkulturerbe geadelten Stadt an der Donau. Neben dem Dom ist die Steinernen Brücke eine der großen Attraktionen der mittelalterlich geprägten Stadt. Bereits im Jahr 1135 wurde mit ihrem Bau begonnen, jahrhundertlang fungierte sie als wichtigste Verbindung für die Fernhandelswege über die Donau.

Gemütlich rollen wir im Schritttempo neben Eis essenden und für Selfies posierenden Fußgängern auf rund 300 Meter Länge über beide Donau-Arme und halten immer wieder an, um den Ausblick über den Fluss zu genießen, in dem sich Bäume und bunte Häuserzeilen spiegeln. Mit dem Spitalgarten lockt auf der drübere Seite im Stadtteil Stadtamhof der erste Biergar-

ten der Tour. „Insgesamt sind es rund siebzig urige Einkehrmöglichkeiten entlang der Strecke“, sagt Uwe, der alle Daten im Kopf hat.

### **Flexible Routenplanung**

Erstes Etappenziel am nächsten Tag ist Kelheim, gerade mal 30 Kilometer von Regensburg entfernt. Wer sich das volle Besichtigungsprogramm geben will – hinauf zur Befreiungshalle, Schifffahrt durch den Donaudurchbruch zum Kloster Weltenburg –, macht schon hier Station für die Nacht. Sportlichere Reisende entscheiden sich für die Weiterfahrt in den bezaubernden Markt Essing im Altmühltal oder gleich bis Riedenburg. Das ist ja das Schöne am Fünf-Flüsse-Radweg: Jeder kann sich seine Etappen nach Lust und Laune, nach Kondition und Interesse einteilen.

### **Einkehr über dem Altmühl-Altwasser**

Essing zählt noch zur Region Kelheim und besitzt mit dem Biergarten der Brauerei Schneider auf einer Terrasse über dem Altmühl-Altwasser





sicher eine der schönsten Einkehrmöglichkeiten am Radwegrand. Viele der liebevoll restaurierten Häuser ducken sich unter hellgraue Jura-felsen, überragt von der Burgruine Randeck. Am Ortsausgang buckelt sich der „Tatzlwurm“, eine der längsten und spektakulärsten Holzbrücken Europas, über den Main-Donau-Kanal.

### 300 Kilometer mit dem Handbike

Zertifiziert mit dem Label „Urlaub für alle“, sind die meisten Attraktionen der Region Kelheim übrigens barrierefrei zugänglich. Ein Thema, das Uwe besonders am Herzen liegt: „Ich habe mir einfach mal gedacht, dass unser flacher Fünf-Flüsse-Radweg doch auch eine super Sache für Menschen wäre, die mit dem Handbike unterwegs sind.“

Gedacht, getan: Uwe lud den Handbike-Blogger Veit Riffer ein, die gesamte, gut 300 Kilometer lange Strecke mit dem Handbike zu testen. Heraus kam, dass die Tour hervorragend geeignet ist. Nur an manchen Stellen mit stark schotterigem Untergrund oder hohen Rampen wird es schwierig für Handbiker, aber dafür gibt es jetzt Umleitungen.

### Informative Karte zu den Etappen

Auch ein Veranstalter bietet mittlerweile den Fünf-Flüsse-Radweg samt Rolli- und Gepäcktransport mit einer empfohlenen Dauer von acht Tagen an. Wer auf zwei Rädern unterwegs



**1 Essing**  
Eine alte Holzbrücke führt über die Altmühl

**2 Bei Dietfurt**  
Mit Muskelkraft zu bedienende Floß-fähre über den Alten Ludwigskanal

**3 Besuchermagnet**  
Die Dietfurter Eisdiele „Valentina“ beim sogenannten Chinesenbrunnen

ist, kann bei mittlerweile fast vierzig Anbietern ebenfalls bequeme Pakete mit vorgebuchten Unterkünften und Gepäcktransport buchen.

Die meisten Radler aber sind auf eigene Faust unterwegs. Für sie hat Uwe neben der äußerst ausführlichen Tourenkarte einen Flyer mit Angaben zu Gastgebern konzipiert, der auch Entfernungangaben enthält – die einen reißen die 300 Kilometer in drei Tagen herunter, andere nehmen sich mehr Zeit.

### Siebzehn Abstecher von der Route

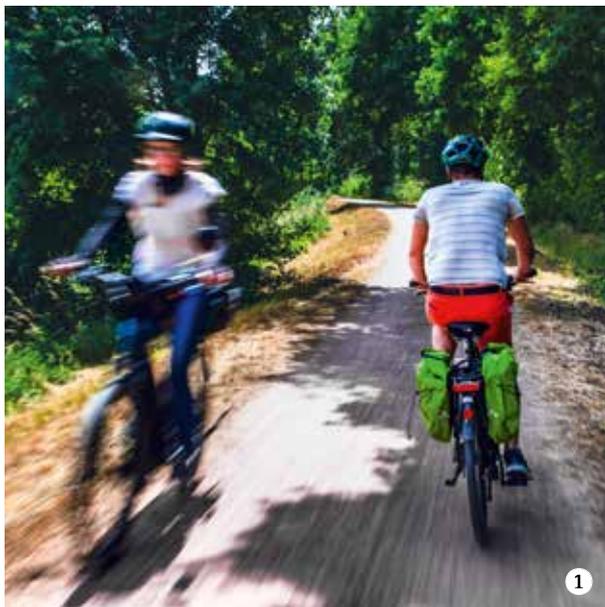
Wer ganz individuell planen möchte, kürzt eventuell einige Etappen des offiziellen Radwegs mit der Bahn ab (Uwe: „Am gesamten Radweg haben wir 23 Bahnhöfe.“) und erkundet einige der siebzehn Tagesabstecher-Etappen, die ebenfalls ausführlich beschrieben sind.

Vor allem für Wiederholer, die schon einmal die gesamte Tour absolviert haben, sind etwa die 27 Kilometer kurze „Räuber- und Rittertour“ ab Riedenburg im Altmühltal oder die 50 Kilometer lange und mit einigen Höhenmetern versehene „Geschichtsschleife“ ab dem fränkischen Lauf an der Pegnitz eine schöne und lohnende Abwechslung.

### Lademöglichkeiten für E-Bikes

Wir strampeln weiter auf der Hauptroute: Von Riedenburg geht es nach Dietfurt im Altmühltal,





wo sich Radler im traditionsreichen Gasthof „Zum Bräu-Toni“ stärken und in einem der schlicht-sympathischen Zimmer übernachten können. Wie fast überall am Fünf-Flüsse-Radweg gibt es auch hier eine Extra-Garage für die Zweiräder nebst Lademöglichkeit für E-Bikes.

Wer nur einen kurzen Stopp in Dietfurt einlegt, kommt am ständig umlagerten Eiscafé „Valentina“ nahe dem viel fotografierten „Chinesenbrunnen“ des Bildhauers Lothar Fischer sicher nicht vorbei.

1

#### Schöngespurt

Der Vilstal-Radweg folgt auf 20 Kilometern einer 1966 stillgelegten Bahntrasse

2

#### Haus ohne Dach

So heißt diese markante Wohnhöhle im Kallmünzer Dolomit

Fast noch ein Geheimtipp für den Picknickstopp ist dagegen ein kurzer Abstecher zur öffentlichen Floßanlage der Stadt Dietfurt am historischen Ludwig-Donau-Main-Kanal. Mit Muskelkraft zieht man Mensch und Bike auf dem hölzernen Floß auf die gegenüberliegende Seite, wo schöne, schattige Rastplätze warten.

### 50 Kilometer am Alten Kanal

Bald nach Berching begleitet der Alte Ludwigskanal den offiziellen Radweg – ein stilles, teilweise regelrecht verwunschenes Gewässer. Auf der dunkelgrünen Oberfläche blitzen die Sonnenlichter durchs Blätterdach, an manchen Stellen breiten sich Seerosen aus. Rund 50 Kilometer folgt der Radweg dem nur noch streckenweise von Ausflugsschiffen genutzten Kanal.

Mit der schönste Abschnitt liegt bei Schwarzenbruck. Dort sind wir schon in Mittelfranken angekommen. Genuss- wie Rennradler teilen sich den Weg, der vorbei an zahlreichen Schleusen führt, mit Spaziergängern und Gassigehern, sodass man etwas Vorsicht walten lassen sollte.

### Europäische Hauptwasserscheide

Mit Nürnberg ist die nächste große Stadt am Fünf-Flüsse-Radweg erreicht. Bis Hersbruck begleitet uns danach die Pegnitz, später geht es durch sanfte Flussauen und über grüne Hügel. Bei Schönwind überquert die Strecke die Europäische Hauptwasserscheide und

➔ 80





# Hochgenuss im Bayerischen Wald

*In der Bierkulturregion Niederbayern ist der Name Programm. Regelmäßig haben die Brauereien dort buchstäblich Bock und kreieren gemeinsam Starkbiere zum Verlieben.*

Von wegen Mischen impossible: Als Biersommelier weiß Bernhard Sitter nur zu gut, dass der richtige Mix auch beim Bier so viel größer sein kann als die Summe aller Teile. Gäste in seinem „1. Bier- und Wohlfühlhotel Gut Riedelsbach“ in Neu-Reichenau können das sogar in der Sauna erleben. „Der Aufguss besteht immer aus Cuvées“, erzählt Sitter und gerät sogleich ins Schwärmen, wenn er von den edlen Verschnitten bei der schweißtreibenden Schnupperprobe erzählt.

In der Mittelgebirgsidylle des Bayerischen Walds ist „Gut Riedelsbach“ die erste Adresse für Bierfans. Weit mehr als 100 Biere gibt's im Angebot, das Thema findet sich im gesamten Interior-Design und – natürlich – auch in der Küche wieder, etwa mit den Bier-Kulinarieren. Bei diesen mehrgängigen Menüs können die Gäste nebenbei bis zu zehn verschiedene Biere probieren.

Bier in Bayern ist verbindendes Kulturgut, das gilt besonders hier in den Landkreisen Passau und Freyung-Grafenau in der Grenzregion zu Österreich und Tschechien. Mit der Vereinigung „Bierkulturregion Niederbayern“ taten sich 2017 die acht Brauereien der Gegend mit hübschen Hotels und Landgasthöfen zusammen für „exklusive Bierspezialitäten und intensive Genussmomente“.

## Altes Getreide, neuer Geschmack!

Zu den Gründungsvätern zählt neben Sitter auch Rudi Hirz, Chef des Apostelbräu oberhalb des Städtchens Hauenberg. 15 Biersorten sind in der Brauerei im Angebot, Highlights sind die Biere mit alten Getreidesorten wie Emmer, Urkorn oder Schwarzem Hafer. Als eine der wenigen Brauereien vermälzt Apostelbräu das Getreide selbst.



Probieren lassen sich die Hirz-Spezialitäten in der eigenen Gastronomie: In der „Brauliebe“ können die Gäste sogar in einem Braukessel Platz nehmen.

## Klingt gut, schmeckt gut!

Erhältlich ist auch der „Hopfenklang“. Das von allen Brauereien der Bierkulturregion gemeinsam entwickelte Bier gibt es derzeit in der sechsten Edition: ein „Farmhouse Bock“ mit Schwarzhafer.

Und die nächste Idee braute sich erst kürzlich im historischen „Bräustüberl“ von Freyung zusammen. Die Partner-Brauereien Sitterbräu, Lang Bräu Freyung, Apostelbräu, Aldersbach, Dampfbierbrauerei Zwiesel, Bucher-Bräu und Brauerei Hutthurm waren am Start und Biersommelier Bernhard Sitter tat, was er am liebsten tut: Er mischte. Was, wird noch nicht verraten, es kann aber ab 1. Mai probiert und gekauft werden.

Gut zu wissen: Der Verbund bietet auch Online-Verkostungen an. Die Biere kommen dabei zum Glück nicht als Bits und Bytes, sondern vorher mit der Post. [bierkulturregion.de](http://bierkulturregion.de)

Alle weiteren Angebote der Region sind auf [bayerischer-wald.de](http://bayerischer-wald.de) zu finden.



#### „Amberger Stadtbrille“

Der außergewöhnliche, 46 Meter lange Wassertorbau über die Vils geht aufs Jahr 1454 zurück

führt ins sogenannte „Ruhgebiet des Mittelalters“ – dank der zahlreichen Wasserstraßen konnte das hier gewonnene Eisenerz in alle Welt verschifft werden. 75 Kilometer sind es von Nürnberg bis Amberg, wo man sich durchaus einen Tag Pause gönnen kann.

#### Hotel im Gefängnis

Mit Hubert Zaremba, dem Tourismusreferenten von Amberg, rollen wir entlang der zahlreichen Kanäle der Vils durch die mittelalterliche Stadt. Weil das Kopfsteinpflaster vieler Straßen unser Tempo senkt, nehmen wir schöne Details wahr, etwa die Rosen, die sich an vielen pastellfarbenen Häusern emporranken.

Vor einem eher unscheinbaren Gebäude hält Hubert mit einem Schmunzeln an. Es ist das „Hotel Fronfeste“, ein ehemaliges Gefängnis, dessen dreißig Zimmern man die Vergangenheit als Zellen noch deutlich anmerkt.

Zum Frühstück gibt es freilich keinen Hafer schleim, sondern eine bunte Palette frischer und regionaler Produkte – serviert im „Kit(t)chen“. Gerade checkt eine Motorradfahrer-Gruppe aus Bremen aus, die sichtlich Spaß an der ungewöhnlichen Unterkunft hatte.

#### Idyllischer Stopp an der Quelle

Hinter Amberg verläuft der Radweg teilweise auf ehemaligen Bahnlinien, die dem Erztrans-

port dienen, passiert das Kultur-Schloss Theuern mit seinem Industrie- und Bergbaumuseum sowie das Kloster Ensdorf nebst der reich ausgeschmückten Asamkirche im Vilstal. Ein idyllischer Stopp bietet sich bei der Quelle Rammerbrunn an, die am Ufer der Vils ein kleines grünes Biotop speist.

#### Badepause an der Naab

Mit Kallmünz ist das letzte Highlight vor der Rückkehr nach Regensburg erreicht. Kaum ein Radfahrer, der nicht auf der historischen Steinbrücke posiert – im Hintergrund staffelt sich der mittelalterliche Ort an eine Felswand, über der eine gigantische Burgruine thront. Saftig grüne Auen markieren den Zusammenfluss von Vils und Naab.

Der fünfte Fluss des Radwegs führt nach Pielenhofen mit seinem Kloster aus dem 13. Jahrhundert und zu einer angenehmen Badepause auf der Wiese. Wer mag, kann sich beim „Bootsverleih Pielenhofen“ ein Kanu mieten und ein bisschen auf dem ruhigen Fluss paddeln. Uns zieht es nach einem mächtigen Eiskaffee nun aber auf die letzte Etappe nach Regensburg. Stolz und zufrieden rollen wir ein letztes Mal über die Steinerne Brücke, an der wir gestartet sind. ■

*fuenf-fluesse-radweg.info*



## Abenteuer Archäologie

Seit April ist München um ein (fast) neues Museum reicher: die Archäologische Staatssammlung. Nach acht Jahren Schließzeit hat das Team um Prof. Dr. Gebhard im Zuge der architektonischen Überarbeitung durch Nieto Sobejano Arquitectos auch inhaltlich alles neu konzipiert. Zwei Rundgänge entführen den Museumsgast in die Geschichte der Menschwerdung und gewähren auch Einblicke in die archäologische Arbeitsweise. Über 15.000 Objekte „von Miniatur bis überdimensional“ sind zu bestaunen. Für einen verständlichen Kontext sorgen Comics von Frank Schmolke mit bunten Szenen aus der Vergangenheit.

[archaeologie.bayern](http://archaeologie.bayern)



### Machen Sie sich selbst *ein Bild!*

QR scannen, um die Highlights der Archäologischen Staatssammlung München anzusehen

# Bayern

Das Magazin  
Ausgabe 02/2024

#### Herausgeber

**BAYERN TOURISMUS**  
Marketing GmbH

Arabellastr. 17  
81925 München

#### Telefon

089/21 23 97-0

#### Email

tourismus@bayern.info

#### Chefredaktion

Peter Pfänder (V.i.S.d.P.)

#### Redaktion

Ornella Rosaria Cosenza  
Christian Haas  
Markus Stein

#### Schlussredaktion

Ulrich Mayer

#### Vertrieb

Anna Heckelmann

#### Sponsored Storys

Anna Heckelmann

#### Art Direction & Design

KD1 Designagentur  
Konstantin Schulze und  
Hendrik Schwab

#### Lithografie

KD1 Designagentur  
Ariane Durand

#### Druck

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

#### ISSN

2749-7933

#### Bildnachweis

**Cover:** Angelika Jakob | **Seite 7:** Fouad Vollmer (l.); LEGOLAND Deutschland Resort, Alexander Scheuber (m.); TVABS, Florian Trykowski (r.) | **Seite 8 – 14:** Thomas Linkel; Michael Helmer (15 o.); Pfronten Tourismus (15 u.)  
**Seite 16 – 23:** Frank Heuer | **Seite 24 – 31:** Thomas Linkel  
**Seite 32 – 37:** Gert Krautbauer | **Seite 38 – 45:** Bernhard Huber  
**Seite 54 – 56:** Thomas Linkel | **Seite 58 – 61:** Frank Heuer  
**Seite 62 – 64:** [gesund-bayern.de](http://gesund-bayern.de) / Gert Krautbauer (62 l.o.); [gesund-bayern.de](http://gesund-bayern.de) (r.o.); [andreas-jacob.com](http://andreas-jacob.com) (62 u.); Melanie Fielenbach (63 l.o.); Louis Zuchtriegel (r.o.); Sabrina Schindzielorz (u.); Franken Therme (64 o.); Kurzentrum Weißenstadt am See (64 l.u.); Siebenquell GesundZeitResort (64 r.u.)  
**Seite 66 – 70:** Florian Trykowski | **Seite 72 – 80:** Frank Heuer; Dietmar Denger (79) | ASM, Stefanie Friedrich (81)



erlebe.bayern





Vorschau

# Schöne Aussichten!

**Zu schnell durch mit Ihrer Lektüre? Zum Glück sitzen wir schon an der nächsten Ausgabe.** *Magazin Nummer 3.2024 erscheint gute sechs Wochen vor dem Oktoberfest. Das sind einige Themen, auf die wir unterwegs gestoßen sind: Wir begleiten eine Wiesn-Kellnerin einen ganzen Tag lang durchs Festzelt und blicken hinter die Kulissen. Wir machen mit drei Schwuhplattlern einen entspannten Oktoberfest-Bummel und erhalten coole Insidertipps. Die Schwuhplattler sind übrigens der weltweit erste und einzige schwule Verein für bayerisches Brauchtum. Wir paddeln munter im Kreis, machen eine Weinreise durch Franken, sehen uns Dillingen, Weiden und Aschau genauer an, begleiten Imker in München und verraten die schönsten Musikfestivals im Jahresverlauf.*

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

AUSGABE 3.2024  
ersch. am 8. August 2024





# 35. BMW INTERNATIONAL OPEN.



03. – 07. Juli 2024, München Eichenried.  
Jetzt **Tickets** sichern.



FORTINET.



NTT DATA



antenne bayern group

GOODYEAR





traditionell anders



**erlebe.bayern**

#### **Bunte Storys aus dem bunten Bayern**

Die Schwuhplattler sind der weltweit erste und einzige schwule Verein für bayerisches Brauchtum. Gründer Sepp Stückl und seine Mitkämpfer hatten anfangs mit Widerständen zu kämpfen. Heute steht die vielfach geehrte Tanzgruppe für Heimat und Vielfalt, für Tradition und Toleranz – und für jede Menge Gaudi. Zu vermitteln, dass Traditionspflege und Homosexualität kein Widerspruch sind, das ist das Anliegen der Schwuhplattler. Auf erlebe.bayern stellen wir über 75 weitere Bayern-Insiderinnen und -Insider vor, die sich kreativ, gegen den Strich und innovativ Kultur und Tradition widmen.



#### **Das digitale Bayern-Reisemagazin**

Über 235 Reportagen und 120 Listicles für Familien, Genießer, Naturliebhaber, Wanderer, Biker und Kulturfreunde