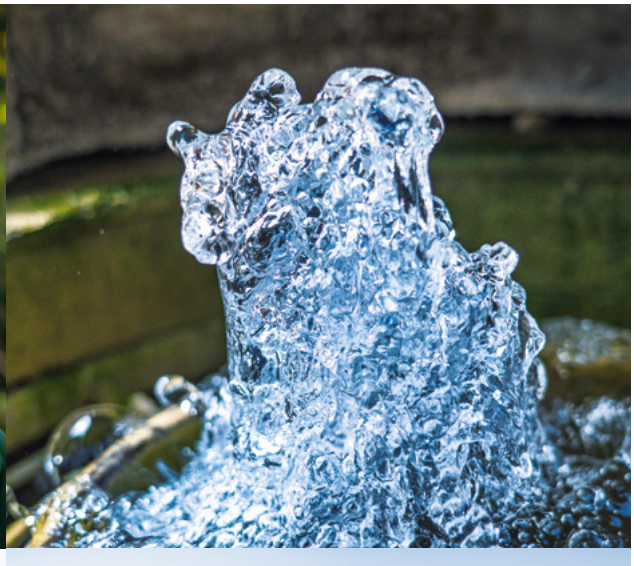
Bayern

So gesund!



Alles, was gut tut. Schroth, Moore, Wildkräuter, Eisbaden, Fasten, Meditation, Waldbaden, Wildblumenheu und „Bayurveda“

erlebe.bayern/gesundheit



erlebe.bayern



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

Das digitale Bayern-Reisemagazin
Über 270 Reportagen und 130 Listicles für Familien, Genießer, Naturliebhaber, Wanderer, Biker und Kulturfreunde

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

Urlaub in Bayern?
Gesund, aber mit Genuss



erlebe.bayern/gesundheit

Lange vor Erfindung des Begriffs Wellness erkannten die Bayern die Heilkräfte der Natur. *Sie setzen seitdem auf Heilkräuter, Solebäder, Kneipp-Kuren und die heilende Kraft der Wälder und klaren Seen. Reisen Sie mit diesem Heft auf den Spuren von* **Schroth (Seite 4)** *und* **Ayurveda (Seite 8)**, *von* **Thermalbädern (Seite 12)** *und gesunden* **Waldkräutern (Seite 18)** *durchs Land. Machen Sie sich vertraut mit der wundersamen Wirkkraft von* **Wildblumenheu (Seite 24)**, *den Herausforderungen des* **Eisbadens (Seite 28)**, *der Heilkraft unserer* **Moore (Seite 32)**. *Lernen Sie mehr über die Vorzüge von* **Meditationswegen (Seite 36)** *und einer Auszeit im* **Kloster (Seite 42)** *sowie die Wirkung von* **Fasten (Seite 46)** *und* **Waldbaden (Seite 50)**.

Jetzt das Bayern-Magazin *kostenlos abonnieren*
Einfach QR-Code scannen und „Bayern. Das Magazin“ viermal im Jahr kostenlos erhalten

Entgiften *auf Allgäuer Art*



Barbara Häusler aus Oberstaufen beginnt ihren Tag als Dunstwickel-„Packerin“ für Gäste, die eine Schrothkur machen.
Und abends unterhält sie die Kunden mit der Gitarre

Text: **Oliver Gerhard** Fotos: **Peter von Felbert**

Punkt vier Uhr morgens geht es los: Zeit zum Aufwachen für die Gäste im „Kurheim Geissler“ im Dörfchen Zell. Den Frühstart machen alle ganz freiwillig mit, denn sie haben eine Schrothkur gebucht: „Nein, mit Körnern oder geschrotetem Getreide hat das gar nichts zu tun“, sagt Barbara Häusler. „Dieses Naturheilverfahren aktiviert die Selbstheilungskräfte und stärkt den Körper.“

Das Morgenritual der Kur, die Johann Schroth (1798–1856) Mitte des 19. Jahrhunderts entwickelte, beginnt mit einem frisch gebrühten Lindenblütentee. Danach hüllen die Packerinnen und Packer, wie Barbara und ihre Kollegen genannt werden, die Gäste fachmännisch in einen „Dunstwickel“: unter dem Körper ein nasses Laken, Wärmflaschen an Füßen, Rücken und Bauch, darüber weitere Laken. Nun ist Ruhen angesagt – und Schwitzen!

Trinkverordnung mit Kurwein

„Das nasse Laken fühlt sich erst einmal sehr kalt an, es signalisiert dem Körper: Da stimmt etwas nicht. Ich muss aufheizen. Und das Nervensystem erkennt, dass es Vollgas geben muss“, erklärt die junge Allgäuerin die Wirkung. „So entsteht ein künstliches Fieber, verstärkt durch die Wärmflaschen und die Laken. Die Poren öffnen sich, und Gifte können mit dem Schweiß aus dem Körper geschwemmt werden.“

Die Packung ist eine von vier Säulen einer Schrothkur, die zwischen zwei und drei Wochen dauert und unter ärztlicher Begleitung stattfindet. „Die zweite Säule ist eine salzarme, zuckerfreie Ernährung ohne tierische Fette und Eiweiße“, sagt Barbara.

„Ein weiterer wichtiger Reiz ist die Trinkverordnung, die der Kurarzt für jeden Gast individuell erstellt. Inklusive Kurwein – aber der ist natürlich kein Muss.“

Die letzte Komponente ist Ruhe oder Bewegung, je nach Bedarf des Kurgastes. Möglichkeiten für beides findet man reichlich hier in Zell in Oberstaufen.

Mehr Kühe als Menschen

In Barbaras Heimatort lässt es sich aushalten. „Unser Dorf ist sehr klein, und es gibt hier mit Sicherheit mehr Kühe als Menschen“, sagt sie und lacht. „Alle zehn Minuten fährt mal ein Trecker durch, ansonsten hört man nur den Schlag der Turmuhr und das Plätschern des Brunnens.“

1 + 2
Barbaras Morgenroutine
Erst werden die Laken mit eiskaltem Wasser getränkt, dann die Gäste darin eingewickelt

3
Frischer Lindenblütentee
Fördert das Schwitzen und wirkt entzündungshemmend. Lindenblütentee aus dem Allgäu ist besonders hochwertig, da die Blüten von Hand gesammelt und schonend getrocknet werden



„Heimat ist für mich da, wo meine Familie und meine Freunde sind“

Barbara Häusler



Grünes Allgäu, typisch Allgäu!
Sanfte Hügel und viele Weiden, auf denen die Kühe die Sommertage verbringen, dazu kleine Weiler und die Bergkulisse



1
Schroth-Küche
Kalorienreduziert, überwiegend basisch und auf dem Prinzip des Heilfastens basierend

2
Laken für den morgendlichen …
… Dunstwickel. Unter dem Körper ein nasses Laken, Wärmflaschen an Füßen, Rücken und Bauch, darüber weitere Laken. So entsteht ein künstliches Fieber

3
Musik gehört für Barbara Häusler dazu
Barbara musiziert abends häufig mit ihrem Bruder für die Gäste – sie auf der Gitarre, er auf der Steirischen Harmonika

Die Zeller nennen sich stolz die „Ureinwohner des Allgäus“, denn ihr Ort wurde als erster in der Region bereits vor rund 1.200 Jahren urkundlich erwähnt. „Alle sind hier sehr familiär miteinander. Man kennt sich und unterstützt sich gegenseitig“, sagt Barbara, deren Familie seit Generationen in Zell lebt – anfangs als Landwirte, seit 1981 auch als Gastgeber und Anbieter der Schrothkur.



Reset-Knopf für Stressabbau

„Die ersten drei Tage sind für jeden Kurgast eine Herausforderung“, gesteht Barbara – das weiß sie aus eigener Erfahrung, denn sie macht zweimal im Jahr selbst eine Schrothkur. „Wenn man so eingepackt auf dem Bett liegt, dann hat man keine Chance auf Ablenkung. Man muss sich mit sich selbst auseinandersetzen“, sagt sie. „Ich fühle mich danach konzentrierter, aufnahmefähiger und nicht mehr so träge.“



Die gelernte Hotelfachfrau und Kauffrau für Tourismus und Freizeit rät allen, die vorsorgen, runterkommen und entgiften möchten, zu einer Schrothkur – nicht nur älteren Gästen: „Viele junge ‚Schrothler‘ haben einen sehr stressigen Alltag und möchten den Reset-Knopf drücken. Oft erzählen sie, dass auch sie sich nach der Kur fitter und konzentrierter fühlen.“

gesundes-bayern.de

oberstaufen.de/schroth



1

Namasté, Bayern!

Tiefenreinigung am Rand der Rhön. *In Bad Bocklet bitten indische Ärzte und Therapeuten zur Kur. Das „Bayurveda“ mussten wir einfach ausprobieren*

Text: **Florian Kinast** Fotos: **Thomas Linkel**



2

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

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

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

1
Ayurveda
Bedeutet wörtlich das „Wissen vom Leben“

2
Ruhe finden
Der Mensch wird als Einheit von Körper, Geist und Seele betrachtet und behandelt

3
Shirodhara
Der ayurvedischen Lehre zufolge beruhigt der Stirnölguss das vegetative Nervensystem

Vom Indischen Ozean an die Fränkische Saale

Inzwischen beheimatet Bad Bocklet neben dem alten Stahlbad eines der führenden Ayurveda-Zentren im ganzen Land, mit Fachkräften aus der Heimat der Heilkunst. Aber wieso ausgerechnet hier, irgendwo im Norden Bayerns? Wer sich fragt, wie und warum es rund zwei Dutzend Ärzte und Therapeuten vom Indischen Ozean an die Fränkische Saale verschlug, der findet die Antwort bei Ebba-Karina Sander … und bei einem ayurvedischen Mittagessen im Hotel „Kunzmann’s“: geschmorter Ofenkürbis und Udon-Nudeln mit Brokkoli und Lauch.

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



3

In Kerala auf den Kopf gestellt

Von Ayurveda habe sie null Ahnung gehabt, so Sander. Weil ihre Prognose aber nicht sehr günstig war und sie neben der Schulmedizin andere Therapieformen ausprobieren wollte, flog sie drei Monate nach der Begegnung nach Kerala. Zu „Dr. Jobin“, wie sie Madukkakuzhy immer nennt. Eine ganz neue Erfahrung sei es gewesen. Und eine sehr anstrengende! „Die haben mich komplett auf den Kopf gestellt“, erinnert sie sich, rein bildlich gesprochen. Aber es war auch eine sehr erfolgreiche Reise. „Ich bin immer noch da“, sagt sie. Jedes Jahr kehrte sie für einige Wochen nach Kerala zurück, bis ihr eine Idee kam: die Eröffnung einer Ayurveda-Praxis in Bayern. Keine Reisestrapazen, kein stundenlanger Flug, kein Jetlag und keine Umstellung auf das tropisch schwüle Klima. Viel sprach also dafür, die altindische Heillehre auch hier in der Region anzubieten. So fragte sie bei einigen Kurorten und Heilbädern nach, ob denn Interesse bestünde. Die erste Antwort, die sie bekam, war die von einem sehr begeisterten Wolfgang Back, seines Zeichens Bürgermeister von Bad Bocklet.

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

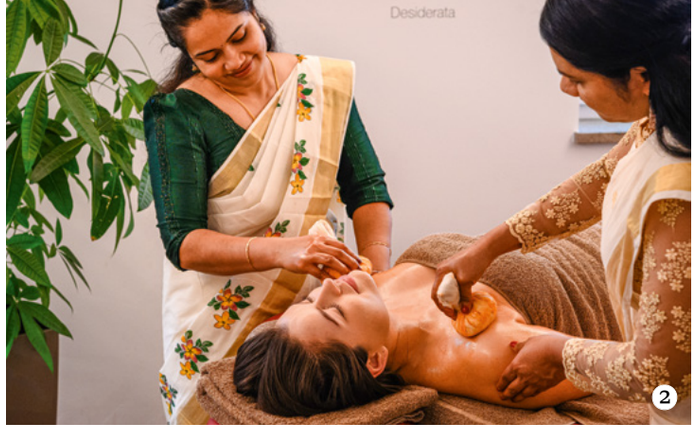
Ölmassage zur Aktivierung der 107 Marmas

Es geht bei der über 5.000 Jahre alten indischen Heilkunst um ganzheitliche, individuell abgestimmte Medizin gegen schwere Krankheiten und chronische Beschwerden. Um Prävention zur Stärkung des Organismus. Um eine Umstellung der Ernährung. Um einen Reset für ein harmonisches Miteinander aus Körper, Geist und Seele.

Dass es sich bei Ayurveda nicht, wie gern falsch interpretiert, um ein Wellness-Angebot aus dem Spa-Resort handelt, wird schon bei der Abhyanga deutlich, einer kraftvoll vierhändigen Ölmassage durch zwei Therapeuten am gesamten Körper.



1
Abhyanga
Die kraftvolle, vierhändige Ölmassage stimuliert die Vitalpunkte des Körpers



2
Pinda Sweda
Die Kräuterstempelmassage lockert das Gewebe und löst Verspannungen

3 + 4
Kräfte der Natur
Therapeutinnen befüllen die Säckchen. Die Kräuter fördern die Durchblutung, entspannen die Muskulatur und wirken schmerzlindernd

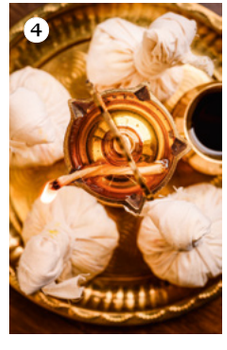
Dabei werden die laut Ayurveda-Lehre 107 Marmas, also die Vitalpunkte des Körpers, stimuliert und aktiviert. Unter anderem für einen schnelleren Energiefluss und einen besseren Stoffwechsel.

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

Panchakarma: Zwei Wochen Detox

Die meisten unterziehen sich dabei dem Panchakarma, einer zweiwöchigen Entgiftungskur. Mit täglichen Sprechstunden und Behandlungen je nach Dosha, von Abhyanga bis Shirodhara, von der Svedana, einem Kräuterdampfbad, bis zur Padabhyanga, einer Waden- und Fußmassage. Täglich im Programm ist Morgen-Yoga.





Fenchel und Rote Bete statt Bratwürste

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

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

Die indischen Kinder und das Fränkische

Aber wie ist das überhaupt für die Menschen aus Indien, die hier nun knapp 8.000 Kilometer fernab ihrer Heimat praktizieren und leben? Anfangs, so sagen es alle, mit denen man spricht, hätten sie sich fremd gefühlt. Mittlerweile haben sie sich alle akklimatisiert. Auch Sajan Joseph Vadakkan, der am letzten Tag im „Kurhaus“ zur Kräuterstempelmassage bittet. Seine jüngste Tochter spreche etwas Englisch, ausgezeichnet Deutsch, am allerbesten aber Fränkisch. Die Integration sei leichtgefallen, man habe ihn und seine Landsleute im kleinen Bad Bocklet aufs Herzlichste aufgenommen und willkommen geheißen.

erlebe.bayern/ayurveda

erlebe.bayern/gesundheit



Wer strampelt, darf ins Wasser
Unsere Reporter radelten durch die Rottaler Hügellandschaft und lockerten im Anschluss ihre Muskeln in der „Rottal Terme“

Erst Bike, *dann Bubbles*

Text: **Markus Stein** Fotos: **Frank Heuer**

Das wärmste Thermalwasser Mitteleuropas sprudelt aus dem Untergrund des ländlich charmanten Bad Birnbach. *Das 70 Grad heiße Nass der „Rottal Terme“ ist wohltuend für Gelenke und Muskeln und damit idealer Abschluss von knackigen Radtouren durch die Rottaler Hügellandschaft*



Hilft mit Fluorid
Das Thermalwasser aus tiefen Quellen fördert Durchblutung und hemmt Entzündungen



1
Bad Birnbach
Hat 6.000 Einwohner und liegt in einer der Regionen Deutschlands mit den meisten Sonnenstunden

2
Bruder-Konrad-Tour
Gut 50 Kilometer lang und hält einige knackige Anstiege parat

Ahhhh, das tut gut! Der kräftige Strahl der Wasserdüsen massiert die Waden. Das Wasser im sogenannten Bewegungsbecken der „Rottal Terme“ ist wohlige 34 Grad warm. Dann sind Oberschenkel und Rücken dran – herrlich. So werden müde Radler wieder munter. Doch der Reihe nach …

Bad Birnbach liegt im Tal der Rott, gut 40 Kilometer südwestlich von Passau. Der alte Ortskern schmiegt sich an einen Hügel, auf dem die liebevoll renovierte Pfarrkirche Maria Himmelfahrt thront. Unterhalb ist ein neuer Marktplatz entstanden. Rechteckig angelegt, mit weiß verputzten Häusern, Arkaden, Läden und Cafés, strahlt er einen Hauch von Süden aus.

Der 6.000-Einwohner-Ort liegt mit über 2.600 Sonnenstunden im Jahr in einer der sonnenreichsten Regionen Deutschlands. Deshalb könnte man die Schreibweise der „Rottal Terme“ ohne „h“ auch als Anspielung auf Italien verstehen. Gemeinsam mit Füssing und Griesbach bildet Birnbach das bekannte Niederbayerische Bäderdreieck.

Knackig rauf, lange runter

Bad Birnbach ist der Start- und Endpunkt zahlreicher Radtouren. In der Rottaler Hügellandschaft finden Genussfahrer, Rennradler und Mountainbiker sowohl flache als auch anspruchsvolle Touren mit Steigungen und langen Abfahrten. Die Routen führen über kleine Straßen, Rad- und Forstwege sowie gelegentlich über Wiesen.

Wir haben die „Bruder-Konrad-Tour“ ausgesucht, eine Runde, die größtenteils im Süden des Badeortes verläuft. Sie ist gut 50 Kilometer lang und birgt „knackige Anstiege“, so die Beschreibung. Kein Problem, wir gönnen uns etwas elektrischen Rückenwind. Schließlich geht es um Genussradeln, nicht um Leistungssport …

Wir starten an einem Morgen im Mai im Kurpark von Bad Birnbach. Die Wetteraussichten sind passabel. Radguide Fritz – in signalgelber Windjacke, mit gelbem Helm und Rucksack und wettergegerbten, strammen Waden – hat sein Berufsleben schon hinter sich, ist aber drahtig und fit wie ein Junger. Wohl dank des gesunden Birnbacher Klimas, aber auch, weil er sein Leben lang sportlich aktiv war.





3
Rottalmünster
Die bunten Fassaden entlang der Marktstraße sind ein fröhlicher Hingucker

4
Wasser marsch!
Was im Marienbrunnen spudelt, ist deutlich kälter als das 70 Grad heiße Thermalwasser der Chrysantiquelle

Heiß, heißer, Chrysantiquelle!

Nach wenigen Metern stoppt Fritz an einem Tempelchen mit blauen Säulen. Drei dösende Löwen aus rotem Marmor bewachen einen Brunnen. „Der Brunnen wird gespeist von der Chrysantiquelle, sie ist unsere größte Quelle“, erklärt der Guide. „Die zweite, kleinere heißt Konrad-Quelle. Der Brunnen wurde 1986 zum zehnten Geburtstag der Terme errichtet.“

Ende der 1930er-Jahre war man bei der Suche nach Erdöl auf Thermalwasser gestoßen, hat das Bohrloch aber wieder verschlossen. 1973 erfolgte eine neue Bohrung, 1976 wurde das Thermalbad eröffnet. „Das Wasser kommt aus einer Tiefe von gut 1.600 Metern und ist 70 Grad heiß, es ist das heißeste Thermalwasser in Mitteleuropa!“, so Fritz.



Über die Hügel der Bayern-Toskana

Weiter geht’s, an die Rott. Der gut 100 Kilometer lange Fluss entspringt bei Vilsbiburg und mündet südlich von Passau in den Inn. Auf der Brücke, die wir überqueren, erinnert eine Statue aus rostrotem Stahl an den heiligen Chrysanthus, den Namenspatron der Quelle.

Dann geht es auf einem Forstweg die Rott flussaufwärts durch üppig grünen Auenwald. Vögel zwitschern, ein Kuckuck ruft in der Ferne. Das leicht gekräuselte Wasser glitzert in der Sonne. Hohe Gräser wogen im Wind, der kräftig auffrischt.

Scharfer Richtungswechsel nach Süden. Die 14-Prozent-Steigung hinauf Richtung Neudeck gibt einen Vorgeschmack auf das Rauf-und-runter, das uns in den Hügeln erwartet. Nicht umsonst nennt man den Landstrich zwischen Donau und Inn auch Bayerische Toskana!

Bauernmarkt und Alpenblick

Der Marktflecken Kößlarn, etwa 15 Kilometer weiter, besitzt einen hübschen, denkmalgeschützten Marktplatz und einen seltenen Schatz: die vollständig erhaltene mittelalterliche Wehr- und Wallfahrtskirche Heiligste Dreifaltigkeit.

Kompletter Mauergürtel, überdachte Wehrgänge mit Schießscharten, zwei Tore, spätgotische Kirche, Turm mit Zwiebelhaube – alles da und in bestem Zustand. Einzigartig in ganz Süddeutschland!

In Rottalmünster passieren wir die Marktstraße mit ihren bunten Häuserfassaden. Nach erneuter Kletterpartie ist der südlichste Punkt der Tour erreicht. Ein Aussichtspunkt lädt zum Fernsehen ein. Der Himmel ist bedeckt, zwischen den Wolken blitzt strahlendes Blau hervor.

Der Blick nach Süden reicht weit über Wiesen und Wälder und über das Inntal bis zu den Alpen. Im Dunst zu erkennen: Dachsteingruppe, Tennengebirge und Berchtesgadener Alpen.



1
Parzham
Das Geburtshaus des heiligen Bruder Konrad

2
Into the Blue
Die „Rottal Terme" hat mehrere Außenbecken mit unterschiedlichen Temperaturen

Heiliger Konrad, hilf!

Die Fahrt zurück nach Norden führt zunächst zur frühbarocken Wallfahrtskirche Mariä Heimsuchung zu Langwinkl und erreicht in Parzham, östlich von Bad Birnbach, das Geburtshaus von Bruder Konrad, dem Namensgeber der Tour. Es ist ein mächtiges, mit handgeschlagenen Holzbalken erbautes Bauernhaus und Teil eines Rottaler Vierseithofs. Die Balkone sind mit Geranien geschmückt. Bilderbuchszenario.

Johannes Birndorfer wurde in diesem Haus 1818 geboren. Als junger Mann verzichtete er auf sein reiches Erbe und trat in das Kapuziner-Kloster in Altötting ein. Dort versah er als Bruder Konrad 41 Jahre lang das Pförtneramt. Die Menschen verehrten ihn schon bald wegen seiner großen Hilfsbereitschaft und Bescheidenheit. Konrad starb 1894, er wurde 1934 heiliggesprochen. Geburtszimmer und Schlafkammer sind unverändert erhalten.

Besonders bei Kinderwunsch soll die Fürsprache Konrads beim Allerhöchsten sehr erfolgreich sein, so erfolgreich, „dass der liebe Gott die Wünsche auffallend oft mit Zwillingsgeburten erfüllt!", wie der Betreuer des Hauses, August Dunkl, verrät.

Flüssiger Bodenschatz

Ob in Sachen Nachwuchs auch das Heilwasser der „Rottal Terme" hilft, ist nicht bekannt. Erwiesen aber ist die positive Wirkung, die das fluoridhaltige Natrium-Hydrogencarbonat-Chlorid-Thermalwasser auf Gelenke und Bewegungsapparat sowie gegen Rheuma ausübt.

Die medizinischen Behandlungen mit dem hochmineralisierten Heilwasser können chronische Schmerzen und auch Stress lindern. Oder wie es Viktor Gröll, Leiter der Kurverwaltung, auf den Punkt bringt: „Dieses Wasser hilft gegen Rheumatismus und Pessimismus."

Das Thermalwasser ist bis zu 12.000 Jahre alt. Geologen sprechen von fossilen Wassern. „Man sollte sich bewusst sein, dass man in unserem Thermalwasser in etwas Wertvollem badet, das man nicht überall bekommt. Das ist ein echter Bodenschatz!", so Viktor Gröll weiter.

„Dieses Wasser hilft gegen Rheumatismus und Pessimismus"

Viktor Gröll
Leiter der Kurverwaltung



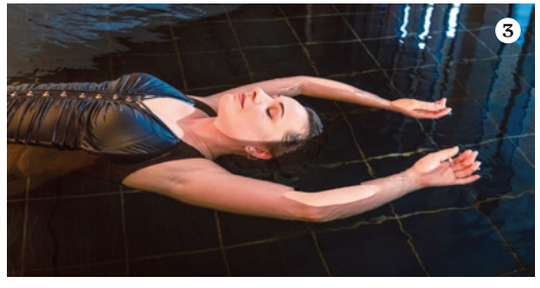


Therapie, Sauna oder Spaßbad

Den Kur- und Tagesgästen stehen in der „Terme" über dreißig verschiedene Heilwasserbecken und Attraktionen zur Verfügung, verteilt auf drei Bereiche. Im Therapiebad finden medizinische Anwendungen statt. In der Thermenwelt, dem Vitarium, nimmt man entspannt Auszeit im warmen Heilwasser und hat Spaß an Kaskaden, Sprudeln, Schwallbrausen und Düsen.

Man schwebt beim Floating in Salzwasser, lässt sich im Thermenbach von der Strömung treiben, relaxt auf einer Liege im großen Garten oder in einem der Ruheräume.

Die Saunawelt bringt Gäste zum Schwitzen – in der Lehm-, Kräuter- oder Zirbensauna. Saunieren stärkt das Immunsystem, weil es die Produktion von Abwehrzellen anregt und die Durchblutung von Schleimhäuten verbessert.



3
Tief entspannt
Beim Floating schwebt man fast schwerelos in 35 Grad warmem Salzwasser

4
Gesunde Wirkung
Das Thermalwasser wirkt sich positiv auf die Gelenke aus

AGES: Gib dem Stress keine Chance!

In Bad Birnbach wurde in Kooperation mit der Ludwig-Maximilians-Universität München eine von allen deutschen Krankenkassen zugelassene Kompaktkur entwickelt: AGES – Aktiv gegen Erschöpfung und Stress.

„Bei einem vierzehntägigen Erstaufenthalt erfährt man alles über Bewegungs- und Entspannungstechniken und übt diese praktisch", erklärt Viktor Gröll. Weitere Elemente sind Gesprächstherapie und klassische Anwendungen wie Naturfango oder Massagen. „Nach einem halben Jahr werden die Themen in einer einwöchigen Kur nochmals aufgefrischt", so der Leiter der Kurverwaltung.

Eine Auffrischung haben sich heute auch unsere Radlerbeine verdient. Und die machen sich jetzt auf den Weg ins Vitarium. Die Massagedüsen warten schon.

erlebe.bayern/radurlaub

gesundes-bayern.de



Apotheke+ *Wald!*

Text: **Markus Stein** Fotos: **Angelika Jakob**

Viele Wildpflanzen sind nicht nur gesund, sondern peppen zudem Gerichte geschmacklich auf. Sie sind auch in den Randbereichen großer Städte zu finden. *Wir streiften mit einer Kräuterpädagogin durch den Perlacher Forst bei München*

Der Perlacher Mugl ist vermutlich der kleinste Aussichtsberg Bayerns. Künstlich errichtet und mit Laubbäumen bewachsen, „ragt" er genau 26 Meter auf. Schon nach wenigen Schritten Aufstieg hat man vom „Gipfel" einen fantastischen Ausblick auf die Alpen. Das Panorama reicht von den Berchtesgadener Bergen im Osten bis zu den Allgäuer Alpen, die sich im Westen am Horizont verlieren.

Es kann spannend sein, den Blick statt in die Ferne auf den Boden zu richten und dort die Schönheit der Natur zu entdecken: die wunderbare Welt der wilden Pflanzen und Kräuter. Insbesondere die der essbaren … Und da sich die feinen Kräutlein gern im Grün verbergen – welcher Laie kennt sie schon! –, ist der Expertenblick gefragt. Wie der von Claudia Schulte zur Hausen. Die zertifizierte Kräuterpädagogin und passionierte Köchin bietet Naturfreunden und Feinschmeckern Wanderungen an, bei denen essbare Wildpflanzen gesammelt werden. Anschließend zeigt Claudia, wie man mit ihnen kocht und Rezepte verfeinert.

Das Sammeln und Verarbeiten von Heilkräutern ist ein weiterer Schwerpunkt ihrer Workshops. Die Wiesen, die den Mugl umgeben, gehören zu ihren Lieblingsrevieren.

Der gut 13 Quadratkilometer große Perlacher Forst erstreckt sich am südöstlichen Stadtrand von München – vom Rathaus in der Stadtmitte sind's nur 6 Kilometer bis zum Nordeingang des Parks in Harlaching. Schnurgerade Forststraßen führen durch Fichten-Laubholz-Mischwälder, ziehen vorbei an Lichtungen und Wiesen mit wilden Obstbäumen. Und Pfade schlängeln sich durch Wald und Unterholz.



Genau hinschauen, bitte!

In gebührendem Abstand vom Wegrand – „je weiter in der Wiese, desto weniger Hunde", so Claudia – durchstreift sie die Wiese. Auffallend die vielen pinkfarbenen Punkte: Klee. „Gut, die Kleeblüten können wir schon mal für unsere Kräuterbutter verwenden", sagt die Expertin. Jetzt heißt's in die Hocke gehen, um das zarte Gewimmel von Stän-



1 + 2
Claudia Schulte
Zeigt in ihren Workshops, wo und wie man essbare Wildkräuter sammelt

3
Was ist was?
Bibernelle, Goldrute, Giersch, Kleeblüten, Schafgarbe, Wiesenlabkraut, Flockenblume und Spitzwegerich (v. l.)

geln, Blättern und Blüten aus nächster Nähe zu begutachten. „Wie unendlich viele unterschiedliche Pflanzen man auf der Wiese entdeckt, fasziniert mich immer wieder“, begeistert sich Claudia.

„Dabei sollte man immer ganz genau hinsehen und die Kräuter sicher bestimmen, damit keine giftigen im Korb landen, das ist das A und O“, rät sie. Im Zweifelsfall zieht sie auch mal ein Buch zurate oder eine App. Claudias Tipp? „Flora Incognita ist eine gute Wahl.“

Warum fühlen sich die Wildpflanzen dort im Perlacher Forst wohl? „Die Wiesen im Forst werden nicht landwirtschaftlich genutzt und gedüngt. Außerdem werden sie nur einmal im Jahr gemäht. So kann sich eine Vielzahl an Wildpflanzen ansiedeln“, erklärt Claudia. Wie die Schafgarbe, die sie jetzt in den Korb legt. Achillea millefolium, die Gewöhnliche Wiesen-Schafgarbe.



Das Kraut des Achilles

Das Kraut mit den feingliedrigen Blättern und kleinen weißen Blüten ist nicht nur heilsam. Es wirkt unter anderem entzündungshemmend, krampflösend und hilft bei Menstruationsbeschwerden. Zudem fasziniert es mit mythischem Background. Man nennt es auch „Kraut des Achilles“.

Der antike Haudrauf war heilkundlich bewandert und behandelte mit Schafgarbe erfolgreich die eiternde Wunde eines gewissen Königs Telephos. Im Altertum fand die Pflanze Verwendung zur Wundheilung und Stillung von Blutungen. Wesentlich poetischer der zweite Spitzname: Wegen ihrer filigranen Blätter, die geschwungen sind wie Augenbrauen, heißt die Schafgarbe auch „Augenbraue der Venus“.

Bibernelle, Giersch und Goldrute

Peu à peu füllt sich so das Körbchen. Was tun mit dem Hohlzahn? „Da nehmen wir die Blüten zur Deko, die Blätter sind zu pelzig“, so Claudia, die in gebotener Kürze die Funde beschreibt. Und die Flockenblume? „Da nutzen wir ebenfalls die schöne Blüte.“ Die Bibernelle sei gut als Schleimlöser bei Husten und Schnupfen, „man sollte sich allerdings beim Bestimmen auch an Blättern und Stängel und nicht nur an den weißen Blüten orientieren, denn bei Doldenblütlern gibt es auch giftige Verwechsler“, betont Claudia.

Und weiter geht es mit dem Spitzwegerich, der sei gut gegen Entzündungen, die Wilde Möhre wirke leberschützend, und Wiesenlabkraut soll laut Volksheilkunde die Lebensgeister wecken. Der Steifhaarige Löwenzahn punktet mit vielen gesunden Bitterstoffen – und junger Giersch? „Der löst Harnsäure und unterstützt mit viel Kalium die basische Ernährung.“

Und weil sie unübersehbar und in großer Zahl in der Sonne leuchten, landen noch Blüten der Goldrute im Korb. „Die Goldrute ist eine invasive Pflanze“, erklärt Claudia, „das hier ist die Kanadische Goldrute. Viele mögen sie nicht, weil sie so massiv auftritt, aber ich bin da anderer Meinung.

Die Bienen lieben sie, außerdem schmecken die Blüten würzig, und Goldrutentee kann heilsam auf das Harnwegsystem wirken.“ Die Sammelaktion hat auch eine Libelle neugierig gemacht, im Zickzack-Tiefflug sondiert sie die Lage über der Wiese.

Brot, Butter, Kräuter: Köstlich gesund!

Genug gesammelt. Die Kräuterfrau schnibbelt das grüne Häufchen, in dem die weißen, gelben, pinkfarbenen und lila Blüten zauberhaft leuchten, auf einem Holzbrett klein, füllt alles in eine Schale. Sie streicht Butter auf eine Scheibe Brot und taucht diese mit der Butterseite hinein – fertig ist das Kräuterbutterbrot.

Ein appetitlicher bunter Teppich bedeckt jetzt die Brotscheibe. Zum Hineinbeißen … Und wie schmeckt’s? Die Kräuter verbreiten im Gaumen außergewöhnliche, nicht alltägliche Aromen, intensiv, mit scharf-würzigen, bitter-herben Noten. Und ein bisschen auch waldig-geheimnisvoll …

„Wildpflanzen werden ja nicht vom Gärtner gepampert, sie müssen sich in der Natur allein ‚durchbeißen‘“, erläutert Claudia. „Deshalb entwickeln sie etwa zum Schutz vor Wetterwidrigkeiten oder Fressfeinden Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle und viele Stoffe mehr, die wiederum gesund sind für uns Menschen.

Bitterstoffe regen beispielsweise Speichelfluss und Verdauung an und sorgen dafür, dass wir Nährstoffe besser aufnehmen. Frische Wildpflanzen liefern durchschnittlich viermal so viele Mineralstoffe und Vitamine wie konventionelles Gemüse!“ Schon der Genuss einer Handvoll wildes Superfood täglich sei gesundheitsfördernd.

Ein grüner Schatz

Claudia verbindet mit ihren Wildkräuter-Workshops ihr Hobby Kochen mit ihrem Faible für gesunde Kräuter. Auch das Sammeln mache ihr Spaß und fördere Achtsamkeit: „Wenn ich beim Sammeln im Wald oder auf der Wiese unterwegs bin, vergesse ich alles um mich herum, schalte komplett ab und konzentriere mich auf die Pflanzen.“

Zum Abschied gibt die Expertin noch einen kleinen Kräuter-Knigge mit auf den Weg. Dabei ganz wichtig: Immer genau wissen, was man da sammelt; nur einen Handstrauß pro Kopf und Tag entnehmen; und nur die Triebe, die man genießen möchte; keine geschützten Pflanzen sammeln; und an den Fundstellen nur so viel ernten, dass genug für Tiere, Insekten und zum Weiterwachsen übrigbleibt.





1
Vogelbeere
Roh isst man die Früchte der Eberesche besser nicht. Aber gekocht helfen sie bei Vitamin-C-Mangel, Erkältungskrankheiten, Gicht und Rheuma

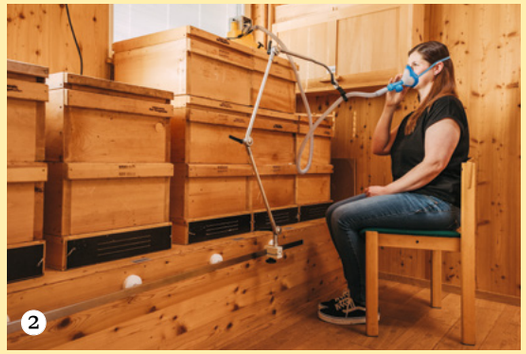
2 + 3
Kräuterbutterbrot
Schmeckt unvergleichlich gut, scharf-würzig und bitter-herb

Dufte, Biene!


1

Bienenstockluft und Propolis als Heilmittel? *Sie sollen für Entspannung und Gesundheit sorgen und bei Bronchitis und Allergien helfen. Gute Gründe für einen Ortstermin*

Text: **Florian Kinast** Fotos: **Thomas Linkel**


2

1 + 2
Bienenstockluft-Therapie
Bad Königshofen war bei der Apitherapie deutschlandweit unter den Ersten

3
Bienengarten
Vermittelt spannende Einblicke und Wissen. Bienenheilkunde betrieben schon die alten Ägypter. Hippokrates schätzte die Heilwirkung und entwickelte viele Rezepte, die auf Honig basierten

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 „Franken-Therme“ als eine der ersten Thermen in Deutschland in Kooperation mit dem lokalen Imkerverein die Bienenstockluft-Therapie anbietet.

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!

Den Bienen folgen:
Bienengarten mit Lehrpfad

Wer sich 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.



3

erlebe.bayern/imker

erlebe.bayern/listicles/thermen

Wildblumenheu

Grünes Wunder!

Klaus Hauber
Sein Therapieheu stammt von einer Wiese, die seit 20 Jahren ungedüngt ist

Text und Fotos: **Angelika Jakob**

Drei Männer, drei Wiesen: Jedem blüht etwas anderes.
Der Biobauer findet seinen Steilhang einfach schön, der Hotelier tut seinen Gästen mit dem Heu etwas Gutes, und der „Almerer" brennt aus den Wiesenkräutern Schnaps und Essenzen



Stefan Bentele
Biobauer



Klaus Hauber
Landwirt und Hotelier



Michael Schneider
Schnapsbrenner

87 Pflanzenarten gedeihen auf Stefan Bentes halbem Hektar. Mit dieser Ausbeute errang der Biobauer aus der Nähe des Alpsees einen der ersten drei Plätze bei der Oberallgäuer Wiesenmeisterschaft.

„Seit 30 Jahren mähe ich diesen Hang, weil er mir gefällt, aber ich bin froh, dass ich das nur einmal im Jahr machen muss. Ohne Mähen wäre hier keine Blumenwiese, sondern Wald."

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

Ein Büschel pure Heilkraft

Dem Landwirt und Hotelier Klaus Hauber wäre so ein Schnitt viel zu schade, um ihn an Rindviecher zu verfüttern. Dieser Duft! Die Heilkräuter! In einem Büschel frisch gemähter Blumenwiese stecken so viele Kindheitserinnerungen, das kann man dem Vieh nicht zum Wiederkäuen überlassen. Es ist für Haubers Hotelgäste reserviert. Sie dürfen drin baden, sich auf Heu ausruhen, mit Heu zubereitete Speisen essen.

Seine Urlauber müssen aber nicht in Scheunen übernachten wie im 19. Jahrhundert, als Heubäder für Bergfreunde und Kurgäste zum Geheimtipp wurden. In „Haubers Naturresort“ schlummert man auf luxuriösen Matratzen in großzügigen Zimmern und Suiten. Alles da, vom iPad bis zur freistehenden Wanne, vom Blick auf die Nagelfluhkette mit dem Hochgrat bis zu den verschiedenen Pools und einem bezaubernden Natursee. Im ausgedehnten Wellnessbereich könnte man Tage verbringen.

Die Entstehung des Heubads

Wenn die Landarbeiter früher nach einem Tag mit Sensen am Steilhang, dem Huinze-Aufschichten und Heueinlagern gleich in ihrer Scheune in tiefen Schlaf versanken, dann hatten sie nichts Besonderes im Sinn, schon gar nicht irgendwas mit Wohlfühlen. Am nächsten Tag klopften sie sich die Halme von den Kleidern und waren erholt, als sei nichts gewesen. Dieses Gesundheitswunder sprach sich Ende des 19. Jahrhunderts herum bis in die Städte, ausgelaugte und erschöpfte Menschen erhofften sich von den Heubädern mehr Nervenstärke.

Natürlich geht heute nicht mehr jedes beliebige Stück Wiese … und fertig ist die Kur. Da muss schon Therapieheu her! „Wir haben einen Hektar für Therapieheu reserviert, den düngen wir seit mehr als 20 Jahren nicht mehr“, betont Hauber voll Stolz. „Genau das macht den Reichtum an Heilkräutern aus. Gemäht wird erst, wenn die Pflanzen ausgesamt haben, damit sie dann im nächsten Jahr wieder wachsen.“

Beim professionellen Hauberschen Heubad genießt man umfassende Betreuung. Feucht und dampfend liegt das duftende Wildblumenwiesen-Heu auf dem körperwarmen Wasserbett bereit, nichts stachelt und piekst.

Der von Rheuma, Ischias, Erschöpfung oder einfach nur Neugier geplagte Mensch wird von einer freundlichen Helferin nackt zwischen feucht-heiße Tücher gepackt. Oben Heu, unten Heu, auf Wunsch Entspannungsmusik – so lässt es sich gut schweben in den ätherischen Dämpfen der verschiedenen Wiesenkräuter. Nach etwa einer halben Stunde darf man sich im Ruheraum auf ein Heubett legen und das Erlebnis nachwirken lassen.



1
Heubad
Schon 30 Minuten in den ätherischen Dämpfen helfen bei Rheuma, Ischias und Erschöpfung



Kräuterkraft, Schluck für Schluck

Michael Schneider setzt auf die innerlich angewendete Kraft der Kräuter. Auf 1.300 Meter Höhe lebt und destilliert der Mittfünfziger auf seiner „Kräuteralp Hörmoos“ bei Oberstaufen Schnäpse und Essenzen, Geister und Liköre.

Schneider ist auf der Alpe aufgewachsen. Die Almwirtschaft hat er vor Jahren seinem Bruder überlassen und für sich und seine Frau das Holzhaus gebaut. Er musste nicht lange nachdenken, was tun. Als Almbub war er inmitten von Kräuterwiesen groß geworden. Diesen Reichtum musste er nur in Flaschen stecken. Sein Allgäu-Gin enthält zum Beispiel achtzehn Bergkräuter.

Die sammelt er erst, wenn drei Tage hintereinander die Sonne auf sie heruntergebrannt hat, dann werden sie handverlesen und sofort in Alkohol eingelegt. Wenn sie genügend durchgezogen sind, destilliert er diese Mazerate langsam und verbindet sie mit Quellwasser.

„In dieser Höhe entfalten die Pflanzen ein kräftigeres Aroma und stärkere Heilkräfte. Warum? Wachstum und Blüte sind kurz, die Sonne strahlt intensiver, die Nächte sind dunkler und kühler, die Luft ist reiner und die Erde würziger“, schwärmt Schneider.

2
Grün statt bunt
Die wenigsten Wiesen dürfen's bunt treiben und werden bis zu sechsmal im Jahr gemäht

3
Gebot der Höhe
Verarbeitet wird nur, was auf 1.300 Meter Höhe gedeiht, also Latsche, Enzian oder Vogelbeere

„Wenn die Vögel singen, wächst alles besser“, sagt er lächelnd. Mit seinen Destillaten könnte er wohlhabend werden. Das aber ist eine Idee, die seiner Vorstellung vom guten Leben widerspricht. 400 Liter Schnaps werden gebrannt, jeder Tropfen mehr würde in Arbeit ausarten. Was er denn mit seiner Freizeit anfange? Michael Schneider ist aufgeräumtester Laune und sagt nur ein Wort: „Nichts!“



erlebe.bayern/heilkraeuter

erlebe.bayern/kraeuterwanderung

Sprung ins kalte Wasser

Fotos: Thomas Linkel



Seit 2019 treffen sich die Mitglieder der „Munich Hot Springs“ zum regelmäßigen Eisbad. *Autor Florian Kinast besuchte die Gruppe – und wagte sich selbst in die eiskalte Flut*

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

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

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



Zehn Grad? Warmduscher!

Der Empfang ist warm. Mit dabei sind einige erfahrene Mitstreiter, ein halbes Dutzend Routiniers der „Munich Hot Springs“: eine Gruppe, die sich im Februar 2019 gründete. Mittlerweile gibt es auf der Facebook-Seite an die 1.500 Mitglieder, im WhatsApp-Chat tauschen sich rund 600 Enthusiasten aus.

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

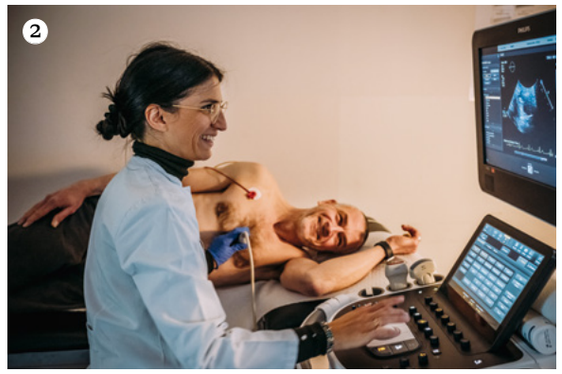
Am Teehaus hinter dem Haus der Kunst treffen sich sonntags um elf Uhr Eisbadende zum Jour fixe. Unweit der Surferwelle an einem kleinen Seitenarm des Eisbachs, ohne tosende Strömung. Oft kommen dann etwa 80 Eisbadende, dann sieht man den Bach vor lauter Menschen nicht. Viele pflegen dabei ein eigenes Ritual und sitzen vor dem Gang ins Wasser minutenlang meditativ auf ihrer Matte. Mit tiefen Atemübungen, ganz bei sich.

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

1
Cool, unser Reporter!
Florian steht, wie Pina und Stefan, das eiskalte Isarwasser fast bis zum Hals

2
Nicht lange fackeln
Wer sich entschlossen hat, ins kalte Wasser zu steigen, tut dies flott und ohne Zaudern





1 + 2
Sicher ist sicher!
Medizinischer Check-up, bevor man den Körper dem Kältestress aussetzt

3
Da hilft kein Beten mehr
Am Kabelsteg geht es für den Reporter das erste Mal ins Wasser, mit Blick auf die Kirche Sankt Lukas

Warm-up fürs Eisbad

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

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

Eisbaden ist für den Körper eine absolute Stresssituation. Da herrscht Alarmstufe Rot. Dadurch steigt die Zahl der weißen Blutkörperchen an. Durch den Schockzustand werden Zellen aus Knochenmark und Milz freigesetzt, die Jagd auf Schädlinge machen. Immunzellen werden mobilisiert, und das berühmte braune Fett wird aktiviert, das anders als das weiße Fett



Energie nicht einfach nur abspeichert. Braunes Fett reguliert den Energiehaushalt, erzeugt Wärme und verbrennt damit mehr Kalorien.

Drei Minuten in fünf Grad kaltem Wasser reichen absolut aus, 15 oder 30 Minuten bringen nichts außer Selbstoptimierungsgehabe für den Insta-Post und ein erhöhtes Risiko für eine Unterkühlung samt folgender Erkältung. Mediziner verweisen darauf, dass das Herz-Kreislauf-System absolut intakt sein müsse. Wenn man verengte Herzkranzarterien hat, die sich durch den Kälteschock noch mehr zusammenziehen, kann das lebensbedrohlich werden.

„Saugut und wie neugeboren“

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

Sechs Minuten habe sie es ausgehalten, sagt sie. „Und als ich rausging, hab ich nur einen großen Lachkrampf bekommen. Weil ich so begeistert war, dass ich es geschafft habe.“ Ähnlich geht es Stefan, einem IT-Fachmann, der nun bei seinen zwei, drei Einheiten pro Woche jedes Mal Glücksgefühle verspürt, wie er sagt.

Eiskaltes Vergnügen

Schon nach wenigen Minuten steht für mich fest: Ich werde zum Wiederholungstäter. Ich verabrede mich fürs nächste Bad, diesmal am See im Riemer Park, der an jenem Tag mit knapp sieben Grad schon fast subtropisch anmutet. Dann am Flaucher, später auf Höhe der Weideninsel nahe der Wittelsbacher Brücke. Immer wieder stellt sich nach dem Baden der gleiche Effekt ein. Ein gutes Gefühl mit sich selbst.



4 + 5
Eisbaden im Riemer See
Auch dieses bis zu 18 Meter tiefe Gewässer im Münchner Osten, das zur Bundesgartenschau 2005 künstlich angelegt wurde, wird von Mitgliedern der „Munich Hot Springs“ bebadet. Zum Sonnenaufgang vorzugsweise und nicht ohne eine Tasse wärmenden Tee



erlebe.bayern/eisschwimmen



Moorgebiet Sterntaler Filze
Das artenreiche Biotop bei Bad Feilnbach ist seit 2021 „Feuchtgebiet von internationaler Bedeutung"

Schwarzes Gold

Text: **Florian Kinast** Fotos: **Thomas Linkel**



Moorbad im Holzuber Rein ins warme, weich-sämige Element. Entspannt, lindert Gelenkschmerzen, kurbelt den Stoffwechsel an und tut der Haut gut

Von Geistern und Dämonen, Eisenhutblättrigen Hahnenfüßen und heilenden Huminsäuren. *Unterwegs mit Naturkundlern, Torfgräbern und Bademeistern auf einer Tour de Moor zwischen Blauem Land und Mangfalltal*

Der Max macht das mit dem Anbaggern mit ganz viel Gefühl. Sachte setzt er die Schaufel an der Spitze des Greifarms am Boden auf. In beeindruckend feinmechanischer Filigranarbeit kratzt er mit diesem monströsen Koloss eine nur wenige Zentimeter dichte Torfschicht heraus, die sich als dünne Rollbahn in den Humuslöffel eindreht. Rund 3.000 Kubikmeter Torf gräbt Max Panradl mit seinem Vater jährlich aus dem Auer Moos. Der Vater heißt auch Max. So wie seit Generationen alle erstgeborenen Buben der Panradls den Namen Max tragen, so graben sie in jahrzehntelanger Familientradition im Mangfalltal das Moor aus dem Boden, für die Heilbehandlungen nebenan in Bad Aibling.



Max Panradl Gräbt jedes Jahr rund 3.000 Kubikmeter Torf aus dem Auer Moos für Heilbehandlungen in Bad Aibling

Murnauer Moos: Methusalemglocke und Geister

Wir beginnen unsere Erkundung am südwestlichen Ortsrand von Murnau. Dort treffen wir Helmut Hermann an der Info-Station neben dem Wanderparkplatz. Der Diplom-Biologe leitet alle vierzehn Tage Exkursionen durch das Murnauer Moos. So wie bei den Führungen erzählt er an diesem Tag auch uns von der Geschichte, der Fauna und Flora und den ökologischen Besonderheiten dieser verwunschenen Landschaft, deren Mystik sich schon nach wenigen Metern beim Ramsachkircherl offenbart.

Nach dem Ende der letzten Eiszeit vor rund 12.000 Jahren und dem Abschmelzen des einst 700 Meter dicken Gletscherpanzers hatte sich diese abwechslungsreiche Sumpflandschaft hier gebildet. Durch die Bewirtschaftung der Flächen in den letzten Jahrhunderten aber, durch Baumaßnahmen und Entwässerungsgräben drohte dem Moor die komplette Austrocknung und Verwaldung – bis sich seit den 1930er-Jahren die Botanikerin und spätere Schulrektorin Ingeborg Haeckl für den Erhalt der Moorlandschaft engagierte, so Hermann.

Der Einsatz der von Einheimischen als „Moos-Hex“ verschrienen Pädagogin und Aktivistin hatte Erfolg. Noch zu Haeckls Lebzeiten wurde 1980 ein Areal von 2.355 Hektar als Naturschutzgebiet ausgewiesen.

Das Moor, der Klimaschützer

Das Murnauer Moos weise mit bis zu 18 Metern die größte Moortiefe in ganz Bayern auf, sagt Hermann. Und betont, dass es, wie alle Moore, als CO_2-Speicher einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz leiste. Mehr Zahlen gefällig? Inzwischen sind wieder ein Drittel aller 3.000 bayerischen Pflanzenarten im Murnauer Moos beheimatet. Mit gut 120 von etwa 240 ist die Hälfte aller bayerischen Vogelarten im Moor zu Hause, vom Braunkehlchen über die Bekassine bis zum Brachvogel.

Wie eine Urlandschaft präsentieren sich tags darauf auf der zweiten Etappe unserer Tour de Moor auch die Sterntaler Filze bei Bad Feilnbach, ein Überbleibsel vom Rückzug des Inngletschers vor gut 10.000 Jahren und der Folge der Verlandung des Rosenheimer Sees. Der war mit seinen 420 Quadratkilometern einst fast so groß wie heute der Bodensee. Auch hier drohte durch Austrocknung des Bodens und durch industriellen Abbau lange dauerhafte Verödung, bevor seit Beginn der Renaturierung und der Wiederbewässerung ab 2005 wieder viele Tier- und Pflanzenarten zurückkehrten.

Heilende Kraft durch Huminsäuren

Das „Kurmittelhaus Egger“ wurde vor Jahrzehnten von Meinrad Egger gegründet. Heute führt Sohn Andreas das Gesundheitszentrum für Mooranwendungen. Immer am frühen Abend rührt er den Torf mit Wasser an, bis das Moor eine breiartige Konsistenz aufweist und dunklem Pflaumenmus ähnelt.

Über Nacht erhitzt Egger das Gemisch in einem großen Kessel auf rund 42 Grad. Das ist jene Temperatur, bei der sich die Patienten am nächsten Tag in das Moor legen, das über ein Röhrensystem in eine der bis zu 250 Liter großen Badewannen fließt und dort aufgrund der Hitze ein künstliches Heilfieber erzeugt.

Moor gilt in Bad Aibling schon seit der Eröffnung der ersten Moorschlammanstalt im Jahr 1845 als bewährtes Heilmittel, anfangs kam es bei Frauen gegen Regelschmerzen und bei unerfülltem Kinderwunsch zum Einsatz.

Durch genauere Erforschung der einzelnen Bestandteile und dank seiner entzündungshemmenden Funktionen verbreiterte sich das Wirkspektrum des „Schwarzen Golds“ auf Krankheiten wie beispielsweise degenerative Gelenkerkrankungen oder Muskelverletzungen.

Auf 252 Hormone und Inhaltsstoffe bringt es das Aiblinger Moor, darunter vor allem die Huminsäuren. Sie entgiften den Körper und stärken das Immunsystem. Ideal für Rheumapatienten, so Egger.

Er habe Gäste, die alljährlich für drei Wochen nach Bad Aibling kommen, erzählt Egger weiter. Zehn bis fünfzehn Moorbäder reichen, um ein knappes Jahr schmerzfrei durchzustehen.

Grund hierfür sei die Aktivierung der Nebennierenrinde durch das Moorbad und die daraus resultierende Ausschüttung des körpereigenen Hormons Cortisol. Das wiederum ersetze das pharmazeutische Kortison komplett.

Zum Abschluss besuchen wir noch einmal die Panradls, die den Torf aus dem Auer Moos auch in Mooskissen verpacken, zur punktuellen häuslichen Schmerzbehandlung. Sechseinhalb Hektar umfasst ihr ausgewiesenes Areal.

Bis 2050, schätzt der Seniorchef, sei sicher genug an Heilmoor zum Abtragen vorhanden. Dann steuert wohl der nächste Max die Greifarmschaufel, vielleicht auch noch der übernächste. Getreu der Familientradition als versierte Baggervirtuosen, als Schürfer des Schwarzen Golds.

erlebe.bayern/naturheilmittel



Moor? Tut gut!

Empirische Studien belegen das vielseitige therapeutische Potenzial von Moorbehandlungen. Insbesondere bei muskuloskelettalen Erkrankungen wie Rheuma, Arthrose, Arthritis, Osteoporose, Gicht und chronischen Rückenschmerzen konnte eine signifikante symptomatische Linderung beobachtet werden. Dermatologische Indikationen wie Psoriasis zeigen auch positive Reaktionen auf moorbasierte Therapieansätze. Zusätzlich deuten erste Forschungsergebnisse auf vielversprechende Effekte bei reproduktionsmedizinischen Fragestellungen sowie klimakterischen Beschwerden hin, wobei weitere systematische Untersuchungen zur vollständigen Validierung erforderlich sind.

Gehen, um runterzukommen

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



Text: **Anja Keul**

1
Bayerisch-Schwaben:
Stauden-Meditationsweg

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

die-stauden.de

2
Nesselwang:
Besinnungsweg Ge(h)zeiten

Botschaften und Anregungen begleiten den Nesselwanger Besinnungsweg, der in rund einer Stunde zu begehen ist – manch ein Wandernder verweilt aber gern viel länger an den sechs Meditationsstationen mit ausführlichen Texten. Die Station „Zeit für mich" erinnert mit einem Naturlabyrinth daran, dass oft viele Kehren im Leben gegangen werden müssen, aber letztendlich nur ein Weg zu sich selbst führt. Auf dem Kopf steht die Welt bei der Station „Zeit für die Schöpfung". Beim Blick durch die Glaskugel wird das Vertraute fremd. Staunen und die Perspektive wechseln ist hier die Devise. Nicht nur beim Blick durch die Kugel, sondern auch insgesamt im Leben.

nesselwang.de



3
Scheidegg:
Impulse rundherum

Rund um den heilklimatischen Kurort im bayerisch-schwäbischen Landkreis Lindau führt der knapp 22 Kilometer lange „Kapellenweg" mit wunderbaren Aussichten auf das Städtchen Scheidegg und in die Berge. In verschiedenen Varianten kann man ihn auch abkürzen. Jede einzelne hält einen Gedanken für den Wanderer bereit. „Wenn du es eilig hast, mach einen Umweg!", heißt es da etwa. In wettergeschützten Kästen liegen die gedruckten Impulse zum Mitnehmen aus und regen dazu an, sie auch später noch einmal zur Hand zu nehmen und darüber nachzudenken.

scheidegg.de

„Wenn du es eilig hast, mach einen Umweg!"

4

Arberland:
Gläserner Kreuzweg



Er ist nur rund einen Kilometer lang, aber es lohnt sich, genügend Zeit für den „Gläsernen Kreuzweg" im Arberland einzuplanen. Rechts und links des Weges schuf der Künstler Josef Hilgart vierzehn Stationen, die die Leidensgeschichte Jesu erzählen. Passend zur Glasbläserregion sind sie auf Spezialglas in Glasstrahlgravur geschaffen – die vierzehn Kunstwerke auf Urgestein, jeweils beschützt von einem kleinen hölzernen Dach, laden zum Innehalten ein. Vom Parkplatz oder der Bushaltestelle bei Schloss Rabenstein sind bis zum Gipfel des 965 Meter hohen Hennenkobel gut 3 Kilometer durch stillen Wald zurückzulegen.

glasregion-arberland.de

5

Bad Füssing:
Waldbaden

Es raschelt und knackt, irgendwo keckert ein Vogel im Unterholz. Es riecht nach Baumrinde. Die Finger streichen über grünes Moos. Warum nicht einmal die Schuhe ausziehen und ganz bewusst, ungeschützt, den Waldboden erspüren? Diesen Mikrokosmos aus Düften, Geräuschen und tanzenden Lichtpunkten Schritt für Schritt erfühlen?
Bad Füssings seit dem Sommer 2022 ganz offiziell zertifizierter Kur- und Heilwald regt alle Sinne an. Wer mag, lässt sich im eigenen Rhythmus auf das Erlebnis Wald ein, es gibt aber eine ganze Reihe von Angeboten zum meditativen Waldbaden unter Anleitung.

badfuessing.com/de



6

Neumarkt:
„Neunmal Sinne"

Entschleunigen, resilienter werden gegen Stress und Ansprüche von außen – rund um Neumarkt in der Oberpfalz gibt es reichlich Gelegenheit dazu. Die „Innehalten-Region" verbindet Natur mit meditativen Übungen. Gelassenheitswege laden in Parks oder am Wegesrand zur Meditation ein. Ein besonderer Genuss ist der rund 13 Kilometer lange Wanderweg „Neunmal Sinne". Die fünfstündige Runde führt von der beeindruckenden Burgruine Wolfstein (Parkplatz) über den Mariahilfberg mit seiner Wallfahrtskirche und wieder zurück. Neun Stationen laden dazu ein, unterwegs Kraft aus der Natur zu schöpfen.

innehalten-region.de



7

Mangfalltal:
Wanderweg der Sinne

Auf rund fünf Kilometern wurde der Lehrpfad von Maxhofen (Bahnanschluss in Bruckmühl) nach Kleinhöhenrain auf den Spuren eines bereits seit 1870 bestehenden Kreuzwegs angelegt. Ziel ist das Restaurant „Schöne Aussicht", das seinem Namen mit einem phänomenalen Ausblick in die Alpenkette alle Ehre macht. Eine gut gemachte Panoramatafel benennt die mehr als 80 Gipfel, in deren Anblick man sich ganz in Ruhe versenken kann. Unterwegs geht es durch freies Wiesengelände, moosbewachsenen Hochwald und vorbei an mächtigen Eichen.

wanderweg-der-sinne.de

8

Wasserburg:
Skulpturenweg

Links und rechts des Hochwasserdamms, der die Innschleife im Halbrund um das malerische Städtchen Wasserburg säumt, warten um die 35 raumgreifende Skulpturen auf den Betrachter. Es lohnt sich, genügend Zeit für den 1,5 Kilometer langen Weg einzuplanen. Seit 1988 lud die lokale Künstlergemeinschaft AK68 immer wieder Künstlerinnen und Künstler ein, Werke für diese einzigartige Location zu schaffen. Manche sind schon vom Zahn der Zeit angenagt, andere entwickelten sich zu beliebten Selfie-Kulissen.

wasserburg.de



9

Bad Kohlgrub:

Zeitberg, ohne Handy!

Bis 2013 trug die Anhöhe auf dem Hörnle, dem Hausberg von Bad Kohlgrub, gar keinen Namen. Heute heißt sie „Zeitberg“, weil die Gäste ihre Auszeit dort oben mit Aussicht ganz bewusst genießen sollen. Das beginnt mit den hölzernen Handy-Schließfächern, in denen sie den digitalen Störenfried für die Zeit ihres Aufenthalts einschließen können. Ohne ständige Pieps-, Brumm- und Klingeltöne geht es dann auf den 4,3 Kilometer langen Rundweg. Im „3D-Naturkino“ sind massive Holzbänke im Halbrund angeordnet, sodass jeder besten Blick auf die unten liegenden Wälder, Felder und Dörfer genießen kann.

ammergauer-alpen.de





Dettelbach:

Bibel, Wein und Weisheiten

Mitten im fränkischen Weinland, das dem Auge durch das endlose Auf und Ab der Weinberge viel Ruhe schenkt, verläuft der 4 Kilometer lange „Meditationsweg Neuses am Berg“ bei Dettelbach. Häufig ist die Mainschleife mit den Orten Köhler, Eschern-dorf, Nordheim und Volkach im Blick. Wer an allen zwölf Meditationstafeln eine kurze Pause einlegt, ist in zwei Schleifen insgesamt rund zwei Stunden durch die Weinlage „Neuseser Glatzen“ unterwegs. Die Texte und Bibelzitate haben alle einen Bezug zum Thema Wein, dem uralten Genuss- und Kulturgut der Region.

fränkisches-weinland.de

Bad Kissingen:

Weg der Besinnung

Die etwa 2 Kilometer lange Route mit zwölf Kunst-Stationen ist in einen schönen, insge-samt rund 7,5 Kilometer langen Wanderweg eingebettet, der direkt am Arkadenbau startet. Zur Einstimmung empfiehlt es sich, an einer der öffentlichen Quellen ein paar Schlucke von einem der berühmten Bad Kissinger Heilwässer zu nehmen, etwa aus dem Max-Brunnen. Wer früh unterwegs ist, kann das passende Heilwasser täglich von sieben bis neun Uhr aus der Hand der sogenannten Brunnenfrauen entgegennehmen und sich dessen Wirkung fachkundig erklären lassen.

badkissingen.de





Fränkische Schweiz:

Gasseldorfer Kreuzweg

Anfang November 2022 wurde der 700 Meter lange Meditationsweg mit sieben Stationen nach langjähriger Planung eingerichtet, neben jeder Stele findet sich eine Ruhebank. 700 Meter deshalb, weil dies die Distanz ist, die Jesus Christus auf seinem Leidensweg, der Via Dolorosa in Jerusalem, vom Amtssitz des Pilatus bis nach Golgatha zurücklegen musste. Der Wunsch der Initiatoren ist es, dass Menschen aller Altersgruppen hier durch Meditieren und Beten Kraft und Hilfe erlangen. Mitten in einem beliebten Wander-gebiet gelegen, kann man auch spontan zum Kreuzweg abbiegen und die 700 Meter nicht durcheilen, sondern meditativ durchschreiten.

kulturerlebnis-fraenkische-schweiz.de

Zwischen Omm und Amen



Beda Maria Sonnenberg
Der Abt des Klosters Plankstetten macht es vor …

Text: Anja Keul Fotos: Angelika Jakob

Runterkommen, ruhig werden, den Wünschen, Träumen und Brüchen im Leben nachspüren? *Dafür sind Klöster die richtigen Orte, wie unsere Reporterinnen als Auszeit-Gäste in Oberzell bei Würzburg erfuhren*

Regina Postner hat sich mittlerweile daran gewöhnt, dass in ihrem Job viele Tränen fließen. Und auch daran, dass viele energisch-dynamische Selbstoptimierungspläne hinter den Mauern ihres Klosters in der Gemeinde Zell am Main schnell verfliegen.

Etwa dann, wenn Postner die neuen „Auszeit-Gäste“ auf einen Spaziergang schickt oder ihnen vorschlägt, einfach mal richtig auszuschlafen: „Die meisten kommen sehr angespannt zu uns und wollen gleich irgendwie anpacken, im Klostergarten mithelfen oder sonst etwas tun. Dabei ist es so wichtig, erst einmal in Ruhe zu sich zu kommen und Wut oder Trauer zuzulassen. Erst wenn der Mund schweigt, spricht das Herz!“

Wenn das Herz spricht, hört Regina Postner gut zu. Auf Wunsch trifft sie sich mit jedem Auszeit-Gast einmal täglich zu einem Gespräch, gern am plätschernden Brunnen vor dem Haus Klara, dem klostereigenen Bildungshaus. Die resolut-engagierte, promovierte Theologin war zwanzig Jahre lang als Seelsorgerin tätig und sieht sich als Impulsgeberin. Sie stellt Fragen, liefert Anregungen, oft mit Bibel-Bezug.

Orientierung in der Krise

Seit Herbst 2018 bietet die Leiterin des Bildungshauses diese „Auszeit im Kloster“ an. Im Schnitt bleiben die Gäste fünf Tage, jeder Aufenthalt wird vorab per Telefon oder E-Mail individuell vereinbart, eine zusätzliche Spende für die Gespräche ist erbeten.

Die Auszeit-Gäste übernachten in nostalgischen Zimmern mit eigenem Bad im Klostergebäude. Die Pandemie brachte einen deutlichen Wechsel in der Gästestruktur: Waren vorher die Frauen mit zwei Dritteln in der Überzahl, so suchten in der Krise weitaus mehr Männer Inspiration und Orientierung im Kloster, sagt Regina Postner. Auch Studierende haben das stadtnahe, aber eben doch völlig in seinem eigenen Rhythmus lebende Kloster Oberzell für sich entdeckt.

In der Tradition ihrer Gründerin Antonia Werr, die die Oberzeller Gemeinschaft im Jahr 1855 als Kongregation innerhalb der katholischen Kirche und der franziskanischen Ordensfamilie ins Leben rief, engagieren sich die Schwestern auf vielfältige Weise für benachteiligte Frauen und Mädchen.

Außerhalb des Klosters unterhält die Gemeinschaft soziale Einrichtungen wie das Antonia-Werr-Zentrum, ein großes, heilpädagogisch-therapeutisches Mädchenheim, sowie vielfältige Angebote für Frauen in Krisensituationen. „Für Menschen da zu sein, das ist unser Auftrag“, so Schwester Rut. Deshalb gehen die jüngeren Schwestern als Ärztin, Krankenschwester, Sozialpädagogin, Umweltingenieurin oder Erzieherin in Zivilkleidung ihrer Arbeit nach.



Entspannung im Klostergarten von Waldsassen
„Schweigt der Mund, spricht das Herz“



Vom Barock-Kloster zur Fabrik und zurück

Seine Blütezeit hatte das schon 1128 nahe vom Main als Männerkloster gegründete Ensemble im 18. Jahrhundert, als Würzburgs Meister-Architekt Balthasar Neumann den barocken Neubau schuf. Nachdem 1803 alle bayerischen Klöster im Zuge der Säkularisierung aufgelöst wurden, diente die Kirche als Lagerhalle einer Fabrik, andere Gebäude mussten als Produktionsstätten herhalten.

Zur Wende vom 19. auf das 20. Jahrhundert gelang es der Gemeinschaft, das Kloster in Zell am Main zurückzukaufen und mit erheblichem Aufwand „wieder in einen spirituellen Ort zu verwandeln“, so Schwester Rut. Wobei wie schon zu Antonia Werrs Zeiten frauenspezifische Themen eine große Rolle spielen: Dr. Katharina Ganz, die von den Schwestern gewählte Generaloberin, setzt sich aktiv für die Gleichberechtigung von Frauen in der katholischen Kirche und die Zulassung zum Weiheamt ein.

Entspannen an der Orgel

Untereinander gehen die Schwestern liebevoll und mit viel gegenseitigem Respekt um. Hier ist jede nicht nur ein „Rädchen im Getriebe“, sondern voll und ganz als Individuum gesehen und übernimmt bis ins hohe Alter gerne Aufgaben, soweit es eben geht. Außer beim Essen sehen sich die Schwestern dreimal täglich zu den Gebetszeiten, den Horen. Die Auszeit-Gäste dürfen gerne daran teilnehmen und erleben diesen spirituellen Höhepunkte des Klosteralltags etwa bei der Vesper, dem Abendgebet – oder bei der Eucharistiefeier in der wunderschön restaurierten Klosterkirche.

Klostergarten und Jakobsweg

Am Abend beten einige Schwestern gern in der Stille des Klostergartens. Dieses duftende Refugium mit seinen zahllosen Heilpflanzen und dem Kräutergarten ist ein Lieblingsplatz der Gäste, die dort ein wenig Gartenarbeit verrichten.

Ein Spruch auf einer Schiefertafel motiviert sie vielleicht besonders, die Kloster-Auszeit gut zu nutzen: „Tue deiner Seele Gutes, damit sie Lust hat, in dir zu leben!“

Um dem Körper Gutes zu tun, bietet sich reichlich Gelegenheit: Das nur wenige Kilometer von Zell am Main entfernte Würzburg ist Schnittpunkt des fränkisch-schwäbischen mit dem unterfränkischen Jakobsweg. In der alten Bischofsstadt sollten Auszeit-Gäste natürlich auch unbedingt die Residenz besuchen, Balthasar Neumanns monumentales Hauptwerk. In der Stille des Klosters Oberzell werden sie dann viele Details aus seiner Meisterhand wiedererkennen.

1
Kloster Waldsassen
Kurse zu Heilkunde, Kneipp, Klosterfasten und Handwerk im Programm

2
Stiftsbibliothek Waldsassen
Prunkvolles Ambiente für einstmals 12.000, oft jahrhundertealte Bücher

erlebe.bayern/kloster-benediktbeuern

erlebe.bayern/kloster-waldsassen

erlebe.bayern/kloster-frauenwoerth





Bayern So gesund!

Herausgeber
BAYERN TOURISMUS Marketing GmbH
Arabellastr. 17, 81925 München
redaktion@bayern.info

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

Redaktion
Ornella Rosaria Cosenza
Anna Heckelmann

Schlussredaktion
Heidi Keller

Art Direction & Design
KD1 Designagentur

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

MIX Aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C021751

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

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

Bildnachweis
Cover: *Thomas Linkel (l.o.); Frank Heuer (r.o.); Angelika Jakob (r.u.) gesundes-bayern.de (l.u.)* |
Seite 3: *Thomas Linkel (l.o.); Frank Heuer (r.o.); Angelika Jakob (l.u.); gesundes-bayern.de (r.u.)* |
Seite 4–7: *Peter von Felbert* |
Seite 8–11: *Thomas Linkel* |
Seite 12–17: *Thomas Linkel* |
Seite 18–21: *Angelika Jakob* |
Seite 22–23: *Thomas Linkel* |
Seite 24–27: *Angelika Jakob, Peter von Felbert (27 o.)* |
Seite 28–31: *Thomas Linkel* |
Seite 32–35: *Thomas Linkel; gesundes-bayern.de (33)* |
Seite 42–44: *Gert Krautbauer (42 o.) ; Angelika Jakob (42 u., 43); André Schösser (44)* |
Seite 50–51: *Thomas Linkel*

bayerischer-heilbaeder-verband.de

gesundes-bayern.de/heilmittel-naturheilverfahren

Nicht kauen!

Autorin Barbara Stummer schlemmt für ihr Leben gern. *Wie sie eine Woche medizinisch betreuten Fastenurlaub als „Fasten-Küken“ erlebte und das Begleitprogramm aus schönen Erlebnissen und geistiger Nahrung genoss, notierte sie in ihrem Tagebuch*

Vom Balkon meines Hotels in Bayrischzell genieße ich traumhafte Ausblicke auf den Wendelstein und Paraglider am Hang. Eine Woche voller Yoga, Massagen und Wanderungen liegt vor mir – doch trotz der Idylle macht sich Unruhe breit: Mein Magen bleibt in den nächsten Tagen leer.



Tag 1: *Erst mal komplett entlasten*

Mein Magen wird vergeblich aufs Müsli warten – statt Spaghetti, Salat, Kaffee und Wein gibt’s nur Wasser und Tee. Ich mache meine erste Fastenkur. Ob ich, bekennender Vielfraß mit Dauerhunger, das durchhalte? Einen Versuch ist es wert!

Fasten soll laut Studien gegen Rheuma, Bluthochdruck und Entzündungen helfen, das Immunsystem stärken und das Risiko für Diabetes, Herzprobleme und Krebs senken. Altersforscher Valter Longo spricht sogar von lebensverlängernder Wirkung durch Zellverjüngung. Klingt verlockend!

Im „Tannerhof“ klärt mich die Hotelchefin persönlich auf: Burgi von Mengershausen ist Ärztin und Urenkelin des Gründers.

Hier gibt’s täglich nur 400 flüssige Kalorien. Ich habe die kürzeste Kur gewählt: ein Tag mit leichter Kost, fünf Fastentage, zwei Aufbautage. Meine letzte feste Mahlzeit, einen Gemüseteller, gibt’s im Fastenzimmer, abgeschirmt von den genussvoll essenden „normalen“ Hotelgästen.

Tag 2: *Ich zehre von meinen Reserven …*



Zum Frühstück gibt es Kräutertee, dazu je zwei Orangen- und Zitronenschnitze zum Aussaugen. Nicht kauen! Das würde den Appetit anregen.

Als Beilage werden Basentabletten serviert. Drei schlucke ich künftig zu jeder „Mahlzeit“. Sie puffern die beim Fasten ansteigende Harnsäure ab und vermeiden Gichtanfälle. Hoffentlich!

Damit man nach der Kur einen Vergleich hat, werden außerdem mithilfe der Bio-Impedanz-Analyse die Muskelmasse, der Fettanteil und der Wassergehalt meines Körpers gemessen.



Es gibt viel zu tun: von Aqua-Fitness über Atemtherapie und psychologisches Coaching bis zu geführten Wanderungen, Physiotherapie und Konzertabenden auf der Hofbühne. Der Kalorienmangel wird mit schönen Erlebnissen und geistiger Nahrung kompensiert!

Ein weiterer wichtiger Gute-Laune-Faktor ist das Mittagessen. Statt der erwarteten klaren Brühe bekomme ich drei Teller einer Tomatensuppe, die mir wie ein kulinarisches Wunder erscheint – gut gewürzt und so sämig, dass ich satt werde. Gemüsebrühe dürfte ich zusätzlich trinken.

Weniger erfreulich erscheint mir die nun anstehende Darmreinigung mit 40 Gramm Glaubersalz. Das Initiationsritual jeder Fastenkur ist nötig, damit der Darm ruhiggestellt wird. Das soll das Hungergefühl mindern und das Fasten erleichtern. Mir graut es trotzdem.

Tag 3: *Speck-Visionen und meditatives Wandern*

Geweckt werde ich von nagendem Hunger und einer Rührei-mit-Speck-Vision. Dabei bin ich Vegetarierin! Sollten diese Attacken nicht vorbei sein? Beruhigenderweise hat einer der Mitfaster auch damit zu kämpfen. Er hat sogar Buttermilch gebunkert, die er nachts heimlich trinkt. So weit darf es mit mir nicht kommen!

Zur Teufelsaustreibung beginne ich den Tag gesund, mit Wasserfolter: Zwei Runden Wechselguss, bei denen ich erst sehr heiß, dann eiskalt abgeduscht werden soll. Spitze Schreie aus der Nachbarkabine …

Aber mir tut die Behandlung gut. Mein durch das Fasten in tiefste Tiefen gerutschter Blutdruck reagiert auf den Temperaturschock wie Popeye auf eine Dose Spinat.

Zuvor gibt es aber noch Unterstützung für meine hart an der Entgiftung arbeitende Leber. Dafür legt mir die Therapeutin einen warmen Heublumenwickel (die ätherischen Öle regen Durchblutung und Ausscheidung an) auf den Oberbauch und rollt mich wie eine Mumie in eine Decke.

Bei akuter Wanderlust kann man direkt am Hotel loslaufen. Ein Rundweg führt zum Hochplateau Hochkreuth: Nur 45 Minuten Aufstieg, dann geht es wieder entspannt bergab zurück.

Der Wald duftet, der Kies knirscht unter meinen Schritten. Die Wanderung ist eher Meditation als Sport. Ich fühle ich mich so ausgeglichen wie lange nicht mehr.



Tag 4: *Willkommen in der Fastenkrise*

Mir ist übel und schwindlig, der Kopf dröhnt. Zwischen Tag zwei und vier muss der Körper auf die Verbrennung der Fettreserven umstellen, was nicht bei jedem gleich reibungslos funktioniert.

Hoffentlich helfen Burgi von Mengershausens Tricks: etwas Honig gegen den Unterzucker, literweise Tee und Bewegung gegen den niedrigen Blutdruck.

Ich krieche aus dem Bett zum Pilates-Kurs und tatsächlich: Es geht mir besser. Das erspart mir den Einlauf, der bei Kopfschmerzen und Hungerattacken oft angeraten wird und bei vielen Fastenkuren alle zwei Tage obligatorisch ist. Im „Tannerhof“ wird das glücklicherweise individuell entschieden. Ich gönne mir stattdessen eine Fastenmassage, die die Verdauung mittels Bauchmassage von außen anregt.

Tag 5: *Glücksgefühl dank Fasten-Euphorie*

Als ich die Augen öffne, liegt Frühnebel wie Watte über dem Tal. Nur die Berggipfel werden schon von der Sonne beschienen. Aus dem Dorf dringt Blasmusik herauf, und mein Alltag zu Hause fühlt sich so fern an, als wäre auch er hinter einer Nebelwand verschwunden. In mir: Glücksgefühle.

Werde ich mit der berühmten Fasten-Euphorie belohnt, die eintreten kann, weil vermehrt Serotonin freigesetzt wird? Sogar der Hunger hat sich davongemacht.

Laut Burgi von Mengershausen eignet sich Fasten auch zur dauerhaften Gewichtsreduktion, vorausgesetzt, man ernährt sich nach der Kur gesund.

Tag 6: *30 Mal kauen*

Der sechste Tag zählt zwar noch als echter Fastentag. Aber mittags steht bereits der gedünstete Apfel zum Fastenbrechen auf dem Tisch. Etwas lustlos kaue ich, wie empfohlen, jeden Bissen 30 Mal, um die Verdauung anzukurbeln.

Was ist mit dem Vielfraß in mir passiert? Das Abendessen, einen kleinen Teller Tomatenessenz mit Gemüsestückchen, schaffe ich nur zur Hälfte. Und als ich in der Hotellobby auf Gäste treffe, die mit einem Glas Wein anstoßen, merke ich, dass mir auch die Lust auf Alkohol abhandengekommen ist. Keine schlechte Entwicklung.

Tag 7 und 8: *Und jetzt?*

Joghurt mit Leinsamen und Dörrpflaumen, Gemüse und Räuchertofu, ein Karottensoufflé. Alles wird restlos verputzt, es fühlt sich wie ein Neustart an.

Gesünder essen, nicht nur eine Breze vor dem Computer, das würde ich nach dem Fasten gern zu Hause umsetzen. Und viel mehr Bewegung in mein Leben integrieren. Wie gut mir das tut, habe ich in den letzten Tagen gemerkt.

Ich habe nicht nur zwei Kilo Fett verloren, sondern sogar etwas Muskelmasse gewonnen. Dazu kommt etwas, das sich mit Maschinen nicht messen lässt: eine kleine Schutzschicht aus Gelassenheit.

erlebe.bayern/geschmackssache



Tauchgang *im Grünen*

Text: **Florian Kinast** Fotos: **Thomas Linkel**

Ausklinken aus der Zivilisation, abschalten vom Alltag.
Mit Waldbademeister Thomas Müller völlig entschleunigt unterwegs zu krummen Bäumen und rauen Rinden, gerahmten Bildern und vergessenen Erinnerungen



1
Waldbademeister Thomas Müller Seine Zimbel gibt den Takt vor, das Tempo der Entschleunigung

2
Meditation im Quadrat Zwölf Minuten nur durch den Rahmen auf den Boden blicken

Durch die Bäume und irgendwo aus dem Nichts klingt wieder die Zimbel. Zwei winzige Messingbecken an den Enden einer Schnur, die Thomas Müller immer sanft aneinanderschlägt, wenn er an diesem Tag eine der vielen Übungen beginnt und sie beendet. Diese Zimbel gibt an diesem Tag unseren Takt vor. Das Tempo der Entschleunigung.

Zwölf meditierende Minuten lang hatte unsere innere Einkehr gedauert, bei der wir uns einen Platz im Wald suchen und auf einen eingerahmten Flecken Erde schauen sollten, einfach so. Zwölf Minuten, die sich zu ihrem Ende beim Klang der Zimbel anfühlen mochten wie das Doppelte.

Die Empfindung von Zeit und Raum verschiebt sich an diesem Tag im Bayerischen Wald. Gewohnte Wahrnehmungen verändern sich. Wir sind auf einem Tauchgang hinein ins eigene Ich, beim Waldbadetag mit Thomas Müller.

Waldbaden? Davon hört man immer wieder. Schwappte in den letzten Jahren aus Japan zu uns herüber. Dort gilt „Shinrin Yoku“, das „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“, als anerkannte Heilkunst.



Zu lesen war in zahlreichen medizinischen Studien von den positiven Effekten. Von der Stärkung des Immunsystems durch die Terpene, die Duft- und Botenstoffe der Bäume. Von der Produktion von Anti-Stress-Hormonen und Anti-Krebs-Zellen, von der Stimulierung der Produktion des Herzhormons DHEA, das den Alterungsprozess positiv beeinflusst.

Zeit für einen Selbstversuch

Verabredet sind wir mit Thomas Müller, unserem Waldbademeister, am Großen Arbersee. Hektisch springen wir aus dem Auto, entdecken Thomas Müller jenseits der Straße am Waldrand und entschuldigen uns dafür, dass er so lange warten musste.

Doch Müller, Hände auf der Brust gefaltet und Zimbel um den Hals, lächelt sanft. In sich ruhend wie die Personifikation eines niederbayerischen Buddhas sagt er: „Jedes Warten birgt auch eine Chance.“

Dann zeigt er auf einen wunderschönen Schwammerl, den er in der halben Stunde der Warterei neben einer Baumwurzel entdeckte und den er ohne unsere Verspätung vermutlich nie gefunden hätte. In diesem Moment wird klar, es wird ein ganz spezieller Tag. Zeit spielt ab jetzt keine Rolle mehr.

Wir lassen uns ein auf die Stille und die Langsamkeit. Einige Meter gehen wir auf dem Wanderweg am Ufer entlang. Berühren Zweige und Zapfen, Blätter und Nadeln. Ein erstes Kennenlernen mit dem Wald.

Wurzeln schlagen mit Bodyscanning

Bei der Übung, zu der Thomas uns einlädt, sollen unsere Füße mit dem Boden verwachsen, Wurzeln schlagen wie die Bäume. Und wir sollen uns mit den Händen nach oben strecken, in Richtung Himmel. So breite sich ein tiefes Ruhegefühl aus, verspricht Thomas.

So wie auch danach, als uns Thomas losschickt, um einen für uns ganz besonderen Baum zu finden. Um in uns hineinzuhören, warum gerade dieser Baum so eigen ist für uns, um sich dafür zu öffnen und um es später allen in der Gruppe zu erzählen.

Es tut auch überraschend gut, bei der nächsten Übung vier Stöcke einzusammeln, alle etwa einen Meter lang, und sich damit, wo immer es gefällt, ein Stück Boden einzugrenzen. Für die besagten zwölf Minuten der Meditation, um sich beim Betrachten des eingerahmten Quadratmeters zeitlos zu verlieren.

So nah und doch so weit weg

Gemächlich spazieren wir wieder heraus aus dem Wald und staunen, dass wir die ganzen Stunden höchstens 100 Meter von der viel befahrenen Bundesstraße entfernt waren. So nah waren wir der altbekannten Zivilisation. Und doch bei unserem Abtauchen in die Achtsamkeit so weit weg. Ein beeindruckender Waldbadetag geht damit für uns zu Ende.

Am nächsten Morgen ist die Routine schnell wieder da. Eine Flut an eingegangenen Mails wartet im Homeoffice, dazu ein Online-Meeting, Terminabsprachen, Telefonate. Abends in den Nachrichten berichtet die Sprecherin von Krieg und Krisen. Es herrscht Sehnsucht nach dem Wald. Nach dem kleinen Tannenbaum. Nach meinem Quadratmeter Boden. Und im Kopf erklingt die Zimbel.

erlebe.bayern/waldbaden-fichtelgebirge

erlebe.bayern/heilwald-bad-woerishofen

Du bist doch keine Suchmaschine!

Die neue App entdecke.bayern findet für dich!



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

Ganz auf deine Bedürfnisse zugeschnittene Tipps, Informationen und Ideen durch

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

Direkt zu den Apps:

QR-Code scannen und dann die kostenlose App herunterladen

erlebe.bayern/app