

*mei*DAHOMAM

◆ DAS HEIMAT-MAGAZIN FÜR DAS BAYERISCHE OBERLAND ◆

FÜR SIE KOSTENLOS!

TRADITION TRIFFT SOCIAL MEDIA

DIE ERFOLGSGESCHICHTE HINTER
„HOAMADGFUI“

GENUSS AM MORGEN
UNSERE LIEBSTEN FRÜHSTÜCKSPLÄTZE

WEGE FÜR DIE SEELE
SPIRITUELLE WANDERROUTE DURCHS TÖLZER LAND

DIE KUNST DER LANGSAMKEIT
DAS GEHEIMNIS GUTER BAUERNBROTE





© Alpenwelt Karwendel / Philipp Gülland

ALMABTRIEBE, BAUERNWOCHEN & OCHSENRENNEN

Tradition erleben in der Alpenwelt Karwendel
05. bis 20. September 2026

Wenn Schafe, Rinder und Ziegen am Ende des Sommers wieder heil von den Sommerweiden „hoam kemma“, feiern Mittenwald, Krün und Wallgau die traditionellen Bauernwochen und Almbetriebe mit Bauernmärkten, regionalen Schmankerln und gelebter oberbayerischer Kultur.

Ein besonderes Highlight erwartet Besucher am **06. September in Wallgau** beim legendären **Ochsenrennen**, das nur alle fünf Jahre ausgetragen wird. Prächtige Ochsen, spannende Wettläufe und echte bayerische Feststimmung machen diesen Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis für die ganze Familie.

Weitere Informationen unter
www.alpenwelt-karwendel.de/almabtriebe



Kommen Sie zur Ruhe

monte mare Vitaltherme & Saunawelt · Perfallstr. 4 · Schliersee
www.monte-mare.de/schliersee





Liebe Leserinnen und Leser,

Sie kennen bestimmt den Spruch: „Man sieht sich immer zweimal im Leben.“ Bei der Produktion dieser Ausgabe hat sich diese alte Weisheit für mich gleich mehrfach bewahrheitet.

Den Anfang macht der Protagonist unserer Titelgeschichte, der Wolfratshauser Fahrzeugfolierer Rainer Lorz. Kennengelernt habe ich ihn vor einigen Jahren bei einem Projekt in der Automobilbranche. Umso größer war meine Überraschung, als ich ihn als Kunde des Fachverlages wiederentdeckte, dessen Leitung ich vor rund zweieinhalb Jahren übernommen habe. Als ich dann auch noch auf seinen Social-Media-Kanal „Hoamadgfui“ stieß, schloss sich der Kreis endgültig – bis hin zu diesem Magazin. Was hinter dem beliebten Instagram-Account steckt, erzählt unser Autor Rudi Stallein ab Seite 40.

Ein ähnlicher Kreis schließt sich auch bei zwei Menschen, die unser Magazin seit Langem begleiten: unserer Lektorin Gabriele Ernst und unserem Kolumnisten Ben Kriskhe.

Gabi kenne ich tatsächlich schon seit 1993. Damals war ihr Sohn das Tageskind meiner Mutter und ich im Teenager-Alter. Viele Jahre später – ausgerechnet in der Gründungsphase des *mei Dahoam* Magazins – begegneten wir uns zufällig beim Einkaufen in meiner Heimatgemeinde wieder. Seitdem begleitet sie jede Ausgabe mit ihrem außergewöhnlich präzisen Blick fürs Detail.

Auch Ben habe ich bereits vor rund 17 Jahren über eine Münchner Freundin aus Kindertagen kennengelernt. In seiner aktuellen Kolumne (Seite 49) schreibt er übers Älterwerden. Beim Lesen musste ich schmunzeln, denn vor meinem inneren Auge ist er immer noch der junge Journalistikstudent von damals. Heute ist er Leiter Digitales eines bekannten Magazins für politische Kultur, Buchautor und bald in den Vierzigern angekommen. Es ist doch schön zu sehen, wie sich manche Wege im Leben immer wieder kreuzen.

Auch mit den Autorinnen unseres Frühstücksspecials (ab Seite 22) verbinden mich persönliche Geschichten. Vielleicht ist das das Besondere an der Arbeit an diesem Magazin: Hinter vielen Beiträgen stehen Menschen, denen wir auf die eine oder andere Weise begegnet sind. Menschen, die ihre Geschichten erzählen und unsere Heimat mit Leben füllen. Genau das ist auch unser Anspruch: Ausgabe für Ausgabe authentische Einblicke zu bieten – so, wie unsere Heimat eben ist. Deshalb war es uns auch wichtig, in unserem Frühstücksspecial nicht irgendwelche Cafés zu präsentieren, sondern Lieblingsorte, die den Autorinnen wirklich am Herzen liegen.

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Ihre Sandra Johnson

SANDRA JOHNSON, Chefredakteurin

INHALT SOMMER 2026

INTERESSANTES OBERLAND

Gut zu wissen:

Aktuelles aus den vier Landkreisen

06

FREIZEIT

(Wander)-Wege zur Einkehr

„Klosterwege“ – die neue Weitwanderoute durchs Tölzer Land

10

Ein Märchenkönig ohne Schloss

Die „König der Berge“-Themenwelt – auf den Spuren Ludwigs II.

14

Vom Glück mittendrin zu sein

Zu Gast im Hotel Edelweiss

18



FOTO: ANDREAS BIENERT

GENIESSEN

Kulinarische Morgenstund'

Unsere Lieblings-Frühstückslocations

22

Brot-Zeit

Das Traditionsunternehmen Hopfisterrei im Interview

28

Gar nicht altbacken

Peppige Rezepte mit altem Brot

34



FOTO: HOPFISTERREI

Die fabelhaften Alben des Alfred Mayer

Freund und Mäzen des Blauen Reiter

Schloßmuseum Murnau | 21.5.–8.11.2026



www.kulturbeutel-gap.de/tickets GAP-TICKET 08821 730 1995

FRANK-MARKUS BARWASSER

ERWIN PELZIG



Unterstützt durch die Kulturförderung vom



19.03.

20:00 Uhr VVK: 38 €
FESTSAAL



BESSER LEBEN

Erholung ganz nah

Ideen für perfekte Familienferien

36

Isarfaulenzler in Aying

Entspannen im Garten der Brauerei Aying

37

Wo die Nacht blüht

Wie ein Nachtgarten entsteht

38



FOTO: HEIKE HOFMANN

KULTUR

Mit Lederhose zu Millionen Klicks

Die Geschichte hinter dem Erfolg von „Hoamadgfui“

40

Lesenswert

Buchtipps aus der Redaktion

44

Veranstaltungstipps

Unbedingt vormerken

46

Wie die Zeit vergeht

Die DAHOAM-Kolumne

49



FOTO: PRIVAT

STANDARDS

Editorial

03

Impressum

50

Freilichtmuseum Glentleiten feiert Geburtstag!



Feiert mit uns Geburtstag an den *FeierTagen* jeden ersten Sonntag im Monat mit tollen Mitmachangeboten und erlebt besondere Aktionen: Wir beamen uns zurück in der Zeit, sind nachts im Museum, bestehen Feuerabenteuer, schauen hinter die Kulissen und vieles mehr. Alle Infos: www.glentleiten.de



Freilichtmuseum
Glentleiten



TRACHTEN

Leismüller

WALLGAU



Unser Onlineshop: www.trachtenmode-leismueller.de

Wildes Wasser, harte Arbeit: Lenggries und die Spuren der alten Flößer

→ Wenn die Isar bei Lenggries rauscht, erzählt sie bis heute von einer Zeit, in der Mut, Kraft und Zusammenhalt zum Alltag gehörten. Seit 2009 trägt Lenggries offiziell den Titel „Flößerdorf“ – und bei der Dorfführung „Unterwegs mit dem Flößer“ wird spürbar, warum diese Geschichte hier noch immer so lebendig ist.

Mathias Mederle vom Holzhacker- und Flößerverein nimmt die Gäste mit zum historischen Kalkofen und ins Heimatmuseum. Dort wird die Vergangenheit des Ortes greifbar: „Holzwirtschaft, Flößerei und Kalkbrennerei gehörten früher untrennbar zusammen“, erklärt Mederle. Auf den Flößen wurden einst Bau- und Brennholz, Kalk, Kohle und sogar Menschen über Isar und Donau bis nach München, Passau und Wien transportiert. Was heute nach Abenteuer klingt, war gefährliche Knochenarbeit. Lenggries bewahrt dieses Erbe mit viel Herz: Im Heimatmuseum erinnert ein eigener Ausstellungsraum an die Flößerei. Die Führung dauert rund eineinhalb Stunden. Treff-



FOTO: TOURISMAUS LENGGRIES CHRISTIAN BAECK

punkt ist an der Isarbrücke bei der Nepomuk-Statue. Anmeldung über die Tourist Information Lenggries.

www.lenggries.de/ort-genuss-kultur/ort-brauchtum/floesserdorf-lenggries

Was krabbelt denn da am Isarufer?

→ Wer mit Kindern an der Isar unterwegs ist, weiß: Ein Stein, eine Feder, eine Spur im Sand, und schon beginnt die Entde-

ckungsreise. Genau darum geht es beim Ranger-Angebot „Lebensader Isar: Was krabbelt und fleucht denn da?“ im Rahmen des Lenggrieser Kinderferienprogramms. Familien streifen gemeinsam mit den Rangern durch die Flusslandschaft und schauen genauer hin. Welche Tiere leben zwischen Kiesbank und Ufer? Warum sind Auen so wertvoll? Und weshalb braucht die Isar manchmal auch unsere Rücksicht? Ob Familienführung Richtung Wegscheid, Ranger-Spielstation an der Kiesbank oder Ausflug nach Vorderriß, das Angebot macht Naturwissen greifbar und weckt Lust aufs Draußensein. „Bei der Wanderung machen wir an mehreren Stationen Rast und erklären die Besonderheiten der jeweiligen Landschaft“, sagt Rangerin Gaby Kammerloher. So wird aus einem Spaziergang ein kleiner Blick hinter die Kulissen der Natur.

www.lenggries.de



FOTO: LANDRAISANT BAD TÖLZ-WOLFRATSHAUSEN

TEXTE: BIRGIT WERNER

Wo Biber, Alpakas und König Ludwig warten: das neue Wimmelbuch der Ammergauer Alpen

→ Manche Bücher schaut man nicht einfach an, man versinkt darin. So ist es auch beim neuen „Naturpark Ammergauer Alpen Wimmelbuch“, das Kinder und Erwachsene mitnimmt auf eine kleine Entdeckungsreise durchs Ammertal. Auf sieben stabilen Doppelseiten aus Pappe geht es von Bad Kohlgrub nach Oberammergau, weiter nach Ettal, Unterammergau, Saulgrub und

Bad Bayersoien. Jede der sechs Naturpark-Gemeinden bekommt ihre eigene Bühne. Dazu kommt Schloss Linderhof, ganz winterlich und fast ein bisschen märchenhaft.



Wer genau hinsieht, findet in den Bildern immer wieder Vertrautes, Überraschendes und Liebenswertes: Lüftlmalereien, klösterliche Braukunst, Alpakas beim Leonhardiritt, Biber am Soier See, Rangerinnen und Ranger bei der Arbeit und König Ludwig II. in seinem Muschelkahn. Zwölf Figuren tauchen auf allen Seiten wieder auf, darunter auch „Warzi“, das Maskottchen des Naturparks. Gestaltet wurde das Wimmelbuch von Javier García und Carina Tremel im Auftrag der Ammergauer Alpen GmbH. Es kostet 19,90 Euro und ist in den Tourist-Informationen im Ammertal sowie im Online-Shop erhältlich.

www.ammergauer-alpen.de/online-shop

VERLOSUNG
Wir verlosen
2 Wimmelbücher
(Stichwort: Ammergauer
Alpen) unter
verlosung@dahoam-verlag.de.
Einsendeschluss:
30.08.2026

Als der Kaminkehrer mit dem Motorrad nach Penzberg kam

→ Zum 50. Geburtstag des Freilichtmuseums Glentleiten richtet die Ausstellung „AlltagsSchätze“ den Blick auf Dinge, die einmal zu einem ganz normalen Leben gehörten und gerade deshalb viel

erzählen. Eine Leiter, ein Dienstfahrrad, ein Käppi und ein Zylinder führen mitten hinein in das Berufsleben von Kaminkehrermeister Peter Krüger. Schon als Kind wollte Krüger Kaminkehrer

werden. 1956 begann er seine Lehre in Kiel, später arbeitete er im Ruhrgebiet. Als in Penzberg ein Geselle gesucht wurde, setzte er sich auf sein Motorrad, fuhr los und blieb. 1964 legte er die Meisterprüfung ab. Insgesamt war Peter Krüger 46 Jahre lang in seinem Beruf tätig und bildete viele Lehrlinge aus, darunter auch Frauen. Solche Geschichten machen die Ausstellung besonders nahbar. Die gezeigten Arbeitsutensilien sind mehr als alte Gegenstände. Sie erzählen von Entscheidungen, Aufbruch, Handwerk und einem Berufsleben, das Spuren hinterlassen hat. Zu sehen ist „AlltagsSchätze“ noch bis 8. November 2026 an der Glentleiten.

www.glentleiten.de



FOTO: BEZIRK OBERGARMISCH, FLM GLENTLEITEN, FOTO BAECK

Wenn der Berg wieder erzählt: der Wetterstollen Deisenried

→ Zwischen Hundham und Bad Feilnbach liegt ein Ort, an dem die Vergangenheit nicht hinter Glas verschwindet. Im Wetterstollen Deisenried steht man dort, wo früher Bergleute arbeiteten in Enge, Dunkelheit und unter Bedingungen, die man sich heute kaum noch vorstellen kann. Der Stollen erinnert an eine Zeit, in der der Kohleabbau viele Familien in der Region geprägt hat. Bilder, Werkzeuge, Ausrüstungsstücke, Filme und Animationen erzählen vom Alltag unter Tage. Im kleinen „Stollen-Kino“ wird spürbar, wie hart diese Arbeit war – und wie viel Mut und Zusammenhalt sie verlangte. Gera-



FOTO: REGIONALENTWICKLUNG OBERLAND

de das macht den Ort so besonders. „Ein Originalschauplatz ist eine Seltenheit im oberbayerischen Montanbereich“, sagt Martin Schmid, Vorsitzender des Bergmannsvereins St. Barbara Leitzachthal. Dabei bleibt es beim Besuch nicht beim Anschauen. Man kann ausprobieren, wie schwer ein Presslufthammer ist, die Enge unter Tage nachempfinden oder mit Kindern die akustische Sprengung auslösen. Der barrierefreie Wetterstollen ist ganzjährig an Wochenenden und Feiertagen von 13 bis 16 Uhr geöffnet, Führungen gibt es auf Anfrage.

www.wetterstollen-deisenried.de

Wenn oben Musik losgeht: Musi auf der Alm in Kreuth

→ In Kreuth kann ein Sommertag ganz schlicht anfangen. Ein Weg hinauf, die Schuhe staubig, die Schultern warm, irgendwann eine Bank vor der Hütte und etwas zu essen auf dem Tisch. Und dann spielt jemand auf. Ohne Bühne, ohne große Ansage. Die Musik ist einfach da. Bei „Musi auf der Alm“ ziehen von

Mai bis September Musikantinnen und Musikanten auf verschiedene Almen rund um Kreuth. Auf der Königsalm sitzt man nach dem Anstieg vom Klamm-Parkplatz mit Blick zu den Bergen. Auf der Siebenhüttenalm rauscht die Hofbauernweißsach nebenan, Kinder stehen am Wasser, drinnen klappert Geschirr.

Die Schwarzentenn-Alm liegt weiter drin im Tal, die Buchsteinhütte schon etwas rauer am Berg, die Bayralm stiller, weiter hinten. Dass solche Angebote hier ihren Platz haben, passt zum Ort. „Wir haben uns sehr bewusst um die Auszeichnung bemüht“, sagt Bürgermeister Josef Bierschneider über Kreuth als Bergsteigerdorf, „weil sie gut zu unserem Dorf, unserer Denkweise und natürlich zu unserer Landschaft passt.“ So kommt auch die Musik oben am Berg daher. Nicht als Programm, das man abhakt. Eher als etwas, das unterwegs passiert. Man bleibt sitzen, hört zu, schaut ins Tal. Und wenn man später wieder hinuntergeht, klingt meistens noch etwas nach.

www.tegernsee.com/bergsteigerdorf/musi-auf-der-alm



FOTO: DER TEGERNSEE, THOMAS PLETTENBERG

Pilgern, wo der Pfaffenwinkel still wird

→ Manche Wege machen den Kopf frei, ohne dass man viel darüber reden muss. Die „Heilige Landschaft Pfaffenwinkel“ ist so ein Weg: drei mehrtägige Schleifen rund um den Hohen Peißenberg, vorbei an Kirchen, Klöstern, Flüssen und stillen Mooren. Besonders eindrucksvoll ist die Westschleife „Wilde Flüsse“. Sie führt durch die Ammerschlucht und das Wiesfilz, über Rottenbuch und Steingaden bis zur Wieskirche – immer wieder mit Momenten, in denen man automatisch langsamer geht. Wer unterwegs eine einfache, warme Unterkunft sucht, kann in Wildsteig im Pilgerhaus Station machen. Es liegt mitten im Ort, nahe Kirche und Lourdes-Grotte, und ist eher Rückzugsort als Komfortprogramm: schlafen, kochen, reden, zur Ruhe kommen. Genau das passt zu diesem Weg. So wird aus der Tour keine bloße Wanderung, sondern eine kleine Auszeit. Mit Zeit zum Durchatmen, für Begegnungen am Wegesrand und für das schöne Gefühl, abends einfach angekommen zu sein.

www.pfaffen-winkel.de/wandern/
heilige-landschaft-pfaffenwinkel



FOTOS: PFAFFENWINKEL JENS SCHEIDE

Wieder offen: 25 Jahre Buchheim Museum – und ganz viel Phantasie am See

→ Das Buchheim Museum in Bernried ist wieder geöffnet. Und wer das Haus am Starnberger See kennt, weiß: Es war nie ein

Museum wie jedes andere. Seit 25 Jahren treffen hier Kunst, Architektur, Park und Wasser auf eine Weise zusammen, die manchmal überrascht, manchmal berührt – und oft beides zugleich. Zum Jubiläum blickt die Ausstellung „25 Jahre Buchheim Museum der Phantasie“ bis 11. Oktober zurück auf die Geschichte dieses besonderen Ortes. Zugleich richtet sich der Blick nach vorn: Im Herbst 2026 soll der Erweiterungsbau eröffnet werden. Kräftig, wild und farbenstark wird es parallel in „Aufruhr der Farben“. Bis 15. November sind Werke von Karl Schmidt-Rottluff und Spuren des „Brücke“-Expressionismus zu sehen. Ab 25. Juli kommt Joachim Ringelnatz dazu – nicht als Dichter, sondern als Maler. Der seeseitige Teil des Hauses bleibt wegen der Bauarbeiten, mit Ausnahme des Stegs, noch geschlossen. Trotzdem lohnt sich der Besuch. Für Kunstfreunde, Ausflügler und alle, die am See gern etwas entdecken.

www.buchheimmuseum.de



FOTO: BUCHHEIM MUSEUM



(WANDER)-*Wege* ZUR EINKEHR

*Zwischen Moor, Bergblick und Klosterbier:
Ein neuer Weitwanderweg führt in fünf Tagen
von Kloster zu Kloster durchs Tölzer Land und
verbindet spirituelle Orte, herrliche Land-
schaften und bayerische Gaumenfreuden*

TEXT RUDI STALLEIN

Imposante Klosteranlagen prägen seit Jahrhunderten die Kulturlandschaft im bayerischen Oberland. Dieses wiederum ist durchzogen von einem dichten Netz an Wanderwegen, darunter Teilstücken des bei Pilgern und spirituell motivierten Wandernern beliebten Jakobswegs. Da war es naheliegend, beides miteinander zu verbinden. Herausgekommen sind die „Klosterwege“ – eine Weitwanderroute von Kloster zu Kloster durchs Tölzer Land.

Der in diesem Frühjahr ins Leben gerufene Weitwanderweg führt rund 82 Kilometer durch die Bilderbuchlandschaft zwischen Bad Tölz und Schlehdorf am Ufer des Kochelsees. Die Strecke, auf der insge-



Titelfoto links: Kloster Reutberg lockt mit seinem schönen Biergarten zu einer ersten Rast

links: Auszeit am Kochelsee, wo die Wandertour endet

rechts: Kleinode wie die Wallfahrtskirche Maria Elend sind unterwegs zu entdecken

samt rund 730 Höhenmeter zu bewältigen sind, ist in fünf entspannte Tagesetappen zwischen zehn und 23 Kilometer aufgeteilt. So bleibt unterwegs Zeit, neben den zahlreichen kleinen und großen Sehenswürdigkeiten sowie der „geistigen Nahrung“ auch die vielfältigen Gaumenfreuden in Landgasthöfen und Klosterschänken zu genießen. Spirituelle Highlights der Tour sind natürlich die Klöster in Dietramszell, Beuerberg, Benediktbeuern und Schlehdorf. Aber unterwegs gibt es viele inspirierende Kleinode zu entdecken.

Vom Start der Wanderung beim ehemaligen Franziskanerkloster in Bad Tölz führt der erste Weg hinauf auf den Kalvarienberg mit der Leonhardikapelle und der Doppelkirche Heilig Kreuz und Heilige Stiege (gerade saniert). Nach einem Weitblick ins Isartal ist es Zeit, aufzubrechen, durchs Ellbacher Moor zur nahe gelegenen Roeckl-Kapelle und weiter zum idyllisch gelegenen Kirchsee, wo man sich an warmen Tagen freut, Badesachen und ein Handtuch in den Rucksack gequetscht zu haben. Zudem lockt die Einkehr im „Bräustüberl“ des Klosters Reutberg, wo klösterliche Tradition auf bayerische Genusskultur trifft. Das Kloster ist bis heute Heimat der Franziskanerinnen vom Reutberg und für Wanderer nicht zugänglich. Einen Blick werfen kann man aber in die kürzlich renovierte Wallfahrtskirche.

Auf dem voralpinen Jakobsweg, der in Ost-West-Richtung von Salzburg zum Hohenpeißenberg führt, wandert es sich gemütlich durch den Dietramszeller Wald zur kleinen, barocken Wallfahrtskirche Maria Elend. Von dort ist es nicht mehr weit bis zum Kloster Dietramszell, dem Ziel der ersten Etappe. Von dem ehemaligen Augustiner-Chorherrenstift und heutigen Salesianerinnenkloster sind nur ein hübscher Innenhof und die barocke Stiftskirche zu besichtigen, bevor weltliche Genüsse in die Klosterschänke gegenüber locken. Auf dem Weg dorthin lohnt für Eisfans ein kurzer Stopp bei „Lausbua Eis“ am Klosterplatz. Unser Tipp: das „Lausmadl“, ein Joghurteis mit Erdbeere und Schokoraspeln – zum Dahinschmelzen.

STILVOLL ÜBERNACHTEN IN KLOSTERZELLEN

Am nächsten Tag steht die mit rund 23 Kilometern längste Einzeletappe auf dem Programm. Und unterwegs gibt es weitere Einkehr- und Verweiltipps. Ein erster Aussichtsstopp, der bei schönem Wetter und guter Sicht einen berausenden Blick auf die Gebirgskette bietet, ist der „Kreuzbichl“, nur ein kurzes Stück außerhalb von Dietramszell. Aber die nahen Alpengipfel hat der Wanderer auf dem weiteren Weg durch die hügelige Wald- und Wiesenlandschaft meist vor

Familienbad ISARWELLE



Großes Hallen-Schwimmbecken
Wildwasser-Strudel im Außenbereich
Erlebnisbecken mit Luftperl-Liegen · Kleinkinderbecken
Liegewiese mit Panorama-Aussicht · Kiosk

**Täglich kostenloser Eintritt
mit der Gästekarte PLUS!**
Mit der Lenggrieser Gästekarte 30% Ermäßigung
auf alle Eintritte (außer Mehrbadekarten).

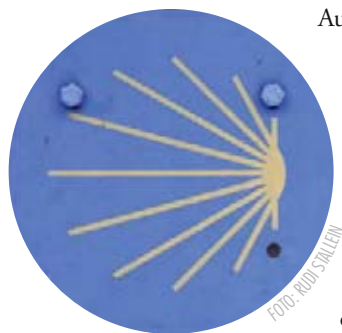


links und rechts: Eine Augenweide ist das sanierte Kloster Beuerberg. Moderne Zimmer bieten Komfort in historischem Ambiente.

Mitte und unten links: Die Jakobsmuschel (Symbol des Jakobsweges) weist den Klosterwanderern den Weg. In Beuerberg lohnt der Lausbubengeschichten-Rundweg

unten rechts: Wechselnde Ausstellungen, hier in Benediktbeuern, bereichern das Wandererlebnis

Seite 13: Vor den Toren des Klosters Schlehdorf endet die Tour



Augen. Bei Peretshofen lohnt ein kurzer Abstecher auf die Peretshofener Höhe – von den Bänken dort genießt man einen herrlichen Blick auf das Alpenpanorama. Nach einem kurzen Stück auf dem „Traumpfad München – Venedig“, vorbei an Geretsried, weist wieder das Schild mit der gelben Jakobsmuschel auf blauem Grund den Weg weiter Richtung Beuerberg. Vorbei an der Königsdorfer Alm (nur an schönen Wochenenden bewirtschaftet, bis Ende September) zum „Lago di Bibi“, wo ein erfrischender Sprung in den See und eine kurze Rast auf der Café-Terrasse lohnen.

Ein besonderes Erlebnis ist die Übernachtung im Kloster Beuerberg. Das ehemalige Salesianerinnenkloster hat sich seit dem Auszug der letzten Schwestern im Frühjahr 2014 in ein spirituelles Kulturzentrum mit Hotel, Gastronomie, Seminarhaus und wechselnden Ausstellungen verwandelt. Aus den spartanischen Klosterzellen von einst wurden stilvolle, moderne Einzel- und Doppelzimmer, das frühere Refektorium dient heute als Klosterwirtschaft.

Da fällt es mitunter nicht leicht, sich am nächsten Morgen zeitig auf den Weg zu machen. Womöglich haben das die Planer bedacht, als sie die dritte Etappe von Beuerberg zur Reindlschmiede bei Bad Heilbrunn mit nur zehn Kilometern be-

sonders kurz anlegten. So bleibt im Klosterdorf noch genug Zeit für einen Spaziergang auf dem Lausbubengeschichten-

ten-Rundweg, der an sieben Original-Drehorten an die Kultfilme mit Hansi Kraus erinnert, die zum Teil in Beuerberg gedreht wurden. Mehrere kleine Kapellen begleiten die folgende Wegstrecke gen Süden, die immer wieder schöne Panorama-Ausblicke über das Loisachtal und die dahinter aufragenden Berge bietet.

ZWISCHEN KLOSTERMAUERN UND MOORPFADEN

Nach einer Übernachtung im Gasthof Reindlschmiede wird am Ende der nächsten Etappe in Benediktbeuern ebenfalls im Kloster übernachtet, und zwar in einem der ältesten Klöster Bayerns. Das ehemalige Benediktinerkloster, in dem seit bald 100 Jahren Ordensbrüder der Salesianer Don Bosco leben, blickt auf



eine mehr als 1.200-jährige Geschichte zurück. Wie Beuerberg ist auch dieses Kloster heute ein lebendiger Ort der Bildung, Kultur und Begegnung, der von jungen Menschen ebenso wie von Erwachsenen besucht wird.

Der Benediktusweg, ein meditativer, 2,5 Kilometer langer Rundweg durch das weitläufige Klosterareal, vorbei an Gärten und Naturplätzen, der die Lehren des Heiligen Benedikt zeitgemäß erlebbar macht, stimmt auf die letzte Etappe des Kloster-Weitwanderwegs ein. Der führt auf seinen rund 15 Kilometern nach Schlehdorf die meiste Zeit durch das Loisach-Kochelsee-Moor, das vom Bundesamt für Naturschutz als „Hotspot für biologische Vielfalt“ anerkannt wurde. Zum Abschluss wartet das historische Ensemble des Klosters Schlehdorf mit Herberge, Hofladen, Kräuterwerkstatt und dem Cohaus darauf, entdeckt zu werden. Ein schöner und unterhaltsamer Abschluss der Tour ist der Audio-Spaziergang „763 Ein Klosterdorf im Wandel“, der die Heimat und Kulturgeschichte des 763 nach Christus gegründeten Ortes erlebbar macht. ♦



FOTO: RUDY STALLEIN

Weitere Infos/
Organisation

Allgemeine Auskünfte zu den Klosterwegen finden sich auf der Homepage von Tölzer Land Tourismus: www.toelzer-land.de/klosterwege. Diese bietet detaillierte Etappenbeschreibungen online, demnächst soll es sie auch als PDF zum Download bzw. als Flyer zum Bestellen geben. Auf der Internetseite finden sich auch Tipps für Übernachtungsmöglichkeiten, die jeder Pilger/Wanderer selbst reservieren muss, sowie allgemeine Tipps für eine mehrtägige Pilgerwanderung.

Geführte Touren auf
den Klosterwegen

Das Kreisbildungswerk Bad Tölz-Wolfratshausen bietet im September/Oktober an mehreren Samstagen geführte Wanderungen auf einzelnen Etappen der Klosterwege an. Die Termine sind: 16. und 26. September sowie 3., 10. und 17. Oktober. Eine fünftägige geführte Wanderung ist geplant vom 28.4. – 2.5.2027. Weitere Informationen: www.kbw-toelz-wor.de, E-Mail: info@kbw-toelz-wor.de

www.vrsta-zugspitze.de

Wir sind für Sie vor Ort!
Heimat verbindet. Zukunft vereint.

VR Bank
Starnberg-Zugspitze eG

TRIBUTE-NIGHTS 2026

FESTSAAL WERDENFELS - KONGRESSHAUS



30.10. AUSTRO-POP-NIGHT



31.10. SIMON & GARFUNKEL

www.kulturbeutel-gap.de GAP-Ticket 730 1995

EIN MÄRCHENKÖNIG[👑] OHNE SCHLOSS

*Ludwig II.? Sofort sind prunkvolle Bilder da.
Neuschwanstein. Samt und Gold. Ein König, so grell
ausgeleuchtet, dass der Mensch dahinter fast
verschwindet. Heute stehe ich am Fuß des Herzogstands
mit Vanessa und Markus Richter und Daniel Weickel.
Sie haben recherchiert, was von Ludwig übrig bleibt,
wenn der Glanz wegfällt*

TEXT BIRGIT WERNER

Miss Lilly's*

Das beste Essen für Dich.
Es fühlt sich an wie Heimkommen!

moritz
Bar Restaurant

Oefelestraße 12, 81543 Muc.
089 55 06 21 95 | www.misslillys.de



Entspannen, entschleunigen, genießen...

Lassen Sie sich verwöhnen vor einer malerischen Kulisse auf unserer Terrasse oder in unseren liebevoll gestalteten Stuben.

Wir kochen frisch und saisonal, überwiegend mit regionalen Produkten.

Nutzen Sie auch unseren Liefer- und Abholservice.

Durchgehend warme Küche, Mittwoch Ruhetag



Bairawieser Straße 43 · 83664 Bad Tölz
Tel. 08041/9665
www.walgerfranz.de





Markus Richter kennt Ludwig von der großen Bühne. Als früherer Kastellan von Schloss Neuschwanstein hat er 20 Jahre mitten im Mythos gearbeitet. Vanessa Richter, ehemalige leitende Kulturvermittlerin des Museums der Bayerischen Könige, schaut auf das, was hinter solchen Geschichten oft verschwindet: Alltag, Versorgung, Arbeit. Daniel Weickel, Tourismusleiter der Gemeinde Kochel am See und Projektleiter der Themenwelt „König der Berge“, hat das Thema in Kochel angestoßen und vorangetrieben.

Darum gehen wir hier hinauf. Nicht nach Neuschwanstein, nicht nach Linderhof, nicht nach Herrenchiemsee. Die berühmten Orte sind woanders. Vom Königshaus am Schachen schaut man zur Zugspitze. Aber diese Gegend hier, Herzogstand, Kochelsee, Walchensee, war für Ludwig II. keine Nebensache. Unterhalb des Gipfels ließ er ab 1866 seine Bergresidenz bauen. Kein Schloss im Märchenformat, aber doch alles da, was ein König brauchte, um sich wohlfühlen und nebenbei König zu sein. Ludwig suchte die Berge und kam mit Gefolge. Er wollte Abstand, aber der Hofbetrieb reiste mit. Er liebte die Stille, ließ sich dort oben aber bedienen. Genau dort wird er interessant.

Die „König-der-Berge-Themenwege“ holen dieses Wissen wieder herauf. Tafeln erzählen, was hier stand. Ludwig-Zitate stehen daneben und erklären nicht alles weg. Sie lassen Luft. Man liest, geht weiter, schaut hinunter auf den See. Dieser Weg baut keinen neuen Märchenkönig. Er räumt erst einmal auf.

WO DER KINI BERGTAUGLICH WIRD

Wir gehen los. Keine Führung, bei der einer vorne spricht und alle hinterherlaufen. Eher ein Gespräch, das beim Gehen entsteht. Der Kies knirscht unter den Schuhen. Dann hält Markus an. Er schaut hinauf und sagt: „Der Herzogstand erzählt die Geschichte eines Monarchen, der für seine Schlösser weltberühmt wurde, aber einen Großteil des Jahres in relativ einfachen Berghütten verbrachte.“

Bevor ich nachfragen kann, spricht er weiter. Ludwig habe in seinen Tagebüchern selbst geschrieben, diese Hütten seien ihm mehr wert gewesen als der Prunk der Schlösser. Markus sagt das nicht nebenbei. Er und Vanessa konnten neben vielen anderen Quellen auch die Tagebücher zu Ludwigs Aufhalten rund um Kochel- und Walchensee auswerten. Sehr persönliche Einträge seien das. Über seine Stimmung, über Gewitter in den Bergen, über Sonnenuntergänge. Nichts für die große Bühne, eher Sätze, in denen einer kurz ungeschützt wirkt. Da erscheint diese andere Seite einer faszinierenden Persönlichkeit: weniger Pose,

mehr Bedürfnis. Hochkopf und Herzogstand gehörten fest in Ludwigs Jahresrhythmus. Ausflüge waren das nicht, eher ein zweites Leben, nur weiter oben. Vanessa nickt. Wer Ludwig über Bergwelt, Alltag und Versorgung erzählt, sagt sie, komme ihm näher als über die Schlösser allein.

Daniel wird noch deutlicher: „Diesen Ludwig kennen nur sehr wenige, auch die Einheimischen nicht. Und weil er eine andere, naturverbundene Seite hatte, die unter dem Kitsch verborgen lag, war es mir wichtig, ihn gerade als König der Berge neu zu erzählen.“

Der Wald lichtet sich, das Blau des Walchensees kippt ins Türkis, und wir bleiben stehen. Einer schaut, einer sagt etwas, dann ist wieder Ruhe. Daniel meint, genau deshalb



FOTO: MAX MERGET FOTOGRAFIE

spiele das Gehen auf diesem Themenweg eine so große Rolle. Ludwig haben die Berge geistig beflügelt, er habe Bewegung geliebt, sei ein sportlicher Reiter gewesen. Auch heute versteht man manches besser unterwegs als nur mit einer reinen Infotafel. Eine Tafel kann erklären, aber der Weg macht spürbar, warum Ludwig immer wieder hierherkam.

Ich frage Markus, was ihn bei der Recherche überrascht hat. Er lacht kurz. Wie viele Gebäude zu Ludwigs Zeit auf dem Herzogstand standen, sagt er. Und wie wenig darüber bekannt war. Königshaus, Speisehäuschen, Kochhütten, Aussichtshäuschen auf den Gipfeln. Eine Bergresidenz, die fast verschwunden ist. Dann zeigt er nach oben und beschreibt, was Ludwig hier suchte. Nicht die Jagd wie sein Vater Max II. Aussicht suchte er. Nähe zur Landschaft. „Ludwig zelebrierte hier den ultimativen Gipfelenuss.“ Die Gipfelhütten hatten große Fenster, eine behagliche Einrichtung und ein Kochhüttchen, damit man ihn dort oben bekochen konnte. Daniel ergänzt, Ludwig

Von links: Vanessa Richter, Daniel Weickel und Markus Richter präsentieren die königliche Bergwelt. Mit der „König der Berge“-App macht die Region Kochel am See die Bergresidenzen König Ludwigs II. auf spannende Weise erlebbar

habe vorhandene Hütten und Jagdhäuser seines Vaters genutzt. Am Herzogstand sei jedoch etwas Besonderes entstanden: das Königshaus mit diesem einzigartigen Rundumblick. Ähnlich gedacht waren das Soiernhaus und das Königshaus am Schachen, Orte, an denen Ludwig weit weg sein konnte, ohne auf seinen gewohnten Komfort zu verzichten. „Eine königliche, ja majestätische Bergwelt eben.“

AUSSICHT JA, VERZICHT EHER NICHT

„Mich interessiert die Organisation dieser Bergpartien“, sagt Vanessa. Mit einem Mal ist der König nicht mehr allein in den Bergen. Da sind Träger, Stallpersonal, Kutscher, Reiter, Lakaien, Köche, Adjutanten. Ein ganzer Betrieb, der mit hinaufmusste. „Das Personal war der zentrale Apparat. Alles musste wie Zahnräder ineinandergreifen.“

Rückzug war für Ludwig keine spontane Flucht. Eher eine Verlagerung des königlichen Lebens nach oben. Vanessa zählt auf: Planung in München, Speisen und Geschirr, Pferdewechsel, Wasser vom Berg, Milch und Rahm von der Alm, Eis oder Schnee zum Kühlen. Erst klingt das nach Nebensache. Dort beginnt aber die eigentliche Geschichte. Wer den König auf den Berg bringt, bringt seine Ansprüche mit.

Markus erinnert daran: Ludwig lebte hier oben. Er las, plante, aß, schaute. So führt der Weg fast von selbst an den Tisch. Vanessa erzählt von Mahlzeiten am Königshof, von Regeln in Küchen und an Tafeln, von einer Esskultur, die nicht endete, nur weil der Weg steiler wurde. Dass Ludwig sich auch dort oben mehrgängige Menüs servieren ließ, überrascht dann kaum noch. Auch seine Eltern ließen sich in den Bergen königlich bekochen. Bei Ludwig tritt der Gegensatz stärker hervor: Er suchte Stille und Natur. Auf Genuss verzichtete er nicht. Einfachheit, ja, aber nur bis zu einem gewissen Punkt.

Als wir oben im Berggasthaus sitzen, ist es warm. Jacken hängen über Stuhllehnen, Gläser stehen auf Holz, irgendwo klappert Geschirr. Draußen liegt die Aussicht vor den Fenstern, als wäre sie mitserviert worden. Vanessa zeigt hinaus auf die Terrasse. Das Berggasthaus stehe nur wenige Meter vom einstigen Königshaus entfernt. Das historische Haus sei verschwunden, aber der Blick geblieben.

Und Daniel sagt einen Satz, der bei mir hängen bleibt: „Wir wollen diesen Menschen erklären, nicht verklären.“ Vielleicht ist das am Herzogstand am besten möglich. Gerade weil hier so wenig geblieben ist. Kein Schloss drängt sich dazwischen, kein fertiges Bild nimmt einem die Vorstellung ab. Der Märchenkönig tritt einen Schritt aus dem Rahmen, dahinter wird ein Mensch sichtbar: naturverbunden, widersprüchlich, rückzugsbedürftig, genussfreudig (www.könig-der-berge.de). ♦



MIT DER HERZOGSTANDBAHN
MAJESTÄTISCHE AUSSICHTEN VOM LIEBLINGSBERG
VON KÖNIG LUDWIG II. ENTDECKEN

herzogstandbahn.de

OLAF GULBRANSSON MUSEUM TEGERNSEE



Foto: Hildegard Zenker, Archiv der ZERO foundation, V.l.n.r.: Günther Uecker, Heinz Mack, Hannah Weitemeier, Gotthard Graubner, Otto Piene in der Ausstellung ZERO der Galerie Diogenes, Berlin 1963

EINE INTERNATIONALE KÜNSTLERBEWEGUNG
1957—1966

1. MÄRZ — 6. SEPTEMBER 2026

 **VOM** *Glück,*
mittendr in **ZU SEIN**





„Zu jeder Jahreszeit ist er anders. Immer herrlich. Für mich ein Ort zum Runterkommen.“ Martina Hettegger, Chefin vom Hotel Edelweiss, sagt das über den Königssee, und ich dachte: Klar. Das sagen sie alle über ihren Lieblingssee. Aber ist das nicht kurz vor Kitsch?

TEXT BIRGIT WERNER
FOTOS ANDREAS BIENERT

MÄRKTE IN MURNAU

- 29.03.26** – Palmmarkt
- 03.05.26** – Maidult / Klimamarkt
- 19.07.26** – Skapuliermarkt
- 27.09.26** – Michaelimarkt
- 06.11.26** – Leonhardimarkt
- 08.11.26** – Novembermarkt



**INNENSTADT
FREI
TAG**



TAG



innenstadt-freitag.de

Das große Shopping-Erlebnis
an jedem 1. Freitag im Monat
von Mai bis Oktober 2026

- 5. Juni** – Vielfältige Innenstadt
- 3. Juli** – Sport, Spaß & Spiele
- 31. Juli** – Ab in die Ferien
- 7. August** – Urlaub dahoam
- 4. September** – Einstimmung auf die Wiesen
- 2. Oktober** – Lange Shopping-Nacht





Dann bin ich hingefahren. Das Boot gleitet hinaus, die Felswände rücken näher, das Wasser wechselt die Farbe. Dunkelgrün, fast schwarz, immer wieder dieses helle Grün, für das ich keine passende Beschreibung finde. Dann kommt das Echo von den Wänden zurück, und für einen Moment ist alles still genug. Der Kopf wird langsam leise. Ich verstehe jetzt, was sie meint.

DURCHATMEN VOR IMPOSANter NATUR

Berchtesgaden hat viel von dieser Wucht. Der Watzmann steht einem direkt gegenüber, selbstverständlich, ein bisschen einschüchternd, zugleich beruhigend. Darunter der Markt, alte Häuser, Wanderer mit roten Wangen,

Brimborium. Die Betten sind so, dass man nach einem langen Tag hineinfällt und nicht weiterdenkt. Oben wartet ein Spa über den Dächern mit allem, was den Körper tiefenentspannt, und am Abend ein Fünf-Gänge-Menü mit Zutaten aus der Region. Nach dem See oder dem Berg, nach zu viel Sonne und dieser schweren Müdigkeit, die aus den Bergen mitkommt, ist es genau der Ort, an den es einen gern zurückzieht. Man legt die Jacke ab, stellt die Schuhe in die Ecke und bleibt erst einmal sitzen. Was will man mehr?

ELEGANTE LÄSSIGKEIT MIT WEITBLICK

Oben, im sechsten Stock, wird der Blick weit. Die

Fenster gehen vom Boden bis zur Decke, und das PANO° öffnet sich nach allen Seiten. 360 Grad Berchtesgaden. Der Watzmann steht so nah, dass man kurz erschrickt. Mit Frau und sieben Kindern, wie man in Berchtesgaden sagt, allesamt aus Fels, allesamt ziemlich imposant.

Im PANO° Rooftop Bar & Restaurant wird modern gekocht, ohne steife Geste. Viele Gerichte sind zum Teilen gedacht. Die Küche verbindet internationale Einflüsse mit beliebten Klassikern. Küchenchef Lorenz Hettegger beschreibt den Geschmack des PANO° mit einer Tomate: fruchtig, frisch, prall. Erst denke

ich: eine Tomate? Dann kommt das Essen, und der Vergleich macht irgendwie Sinn. Eine gute Tomate hat Saft, Süße, Säure, Druck. So schmeckt hier vieles, wie der Ceviche mit Wolfsbarsch, Stachelbeere, Paprika und Popcorn: hell, frech, wach. Burrata mit Fenchel, Orange und kandierter Walnuss: weich, dann dieses Knacken. Spaghetti al Pomodoro, bei denen man merkt, wie viel Arbeit hinter scheinbarer Einfachheit steckt. Das PANO° bleibt kein Ort nur für Hotelgäste. Auch Berchtesgadener kommen herauf. Zum Essen, auf einen Drink, manchmal nur wegen des Blicks. Martina Hettegger freut das. „Ich liebe es, wenn Einheimische zu uns kommen. Wenn ein Haus von den Menschen im Ort angenommen wird, dann lebt es erst richtig.“ Das stimmt. Und man spürt es.



Wenn über Berchtesgaden die Lichter angehen, hat das PANO° den besten Platz schon reserviert: hoch über den Gassen, mit Blick zum Watzmann und genug Abstand zum Tag

Gassen, in denen man schnell falsch abbiegt und trotzdem richtig landet. Der Königssee liegt gleich ums Eck, das Kehlsteinhaus thront auf 1.834 Metern, der Nationalpark beginnt vor der Tür, Salzburg ist in zwanzig Minuten erreichbar und mittendrin das „Edelweiss“. Martina Hettegger leitet das Haus seit der Eröffnung 2010 in zweiter Generation in Berchtesgaden. Dass das Hotel familiengeführt ist, merkt man nicht an großen Worten, sondern an dem, was zwischen den Worten passiert. In der Art, wie Gäste begrüßt werden, wie beim Frühstück noch einmal nachgefragt wird, wie im Spa keiner in diesen gelernten Wellness-Ton fällt.

Im Hotel empfängt einen Holz, dazu warme Farben und Linien, die dem Haus gut stehen. Kein Trachten-



ABTAUCHEN VOR DEM WATZMANN

Am Nachmittag zieht es mich in den Spa. Im Außen-Whirlpool ist das Wasser zuerst fast zu warm, dann genau richtig. Die Schultern schauen heraus, die Bergluft kühlt die Haut, Dampf steigt auf. Und vorne: der Watzmann. Der Berg lässt einen wirklich nicht aus den Augen. Ich rutsche tiefer ins Wasser und merke, wie der Tag von mir abfällt. Langsam. Das Wasser blubbert. Sonst nichts. Danach treffe ich Spa-Chefin Sarah Helmich zur individuellen Rückenmassage. „Viele Gäste kommen mit Spannung im Rücken“, sagt sie. „Aber oft ist der ganze Körper noch im Tempo. Mit den Stimmgabeln arbeiten wir über feine Schwingungen. Das kann helfen, tiefer loszulassen.“

Ich nicke und denke: klingt gut. Dann beginnt die Behandlung. Warme Hände, fester Druck, kein Wellness-Gestreichel. Sarah hört mit den Händen, findet die festen Stellen, die man selbst schon vergessen hat. Dann der Ton der Stimmgabel. Hell, kurz. Die Vibration legt sich auf den Körper. Erst fremd. Dann will ich, dass es bleibt. Sie zieht tiefer, als ich erwartet habe. Die Schultern sinken. Der Nacken gibt nach.

Als ich später angezogen bin, ist Berchtesgaden dunkel. Unten leuchten ein paar Fenster. Oben steht der Berg. Das „Edelweiss“ liegt dazwischen. Genau richtig (www.edelweiss-berchtesgaden.com). ◆

Der Pool liegt oben, der Berg schaut zu. Zum Abtauchen im Rooftop-Spa braucht es nicht viel mehr als warmes Wasser, klare Luft und ein bisschen Zeit

53. Tegernseer Woche

*Kultur und Brauchtum
im Tegernseer Tal*

25. September bis 4. Oktober 2026

Sturm am Tegernsee

*Singspiel
Uraufführung 25. September
auf Gut Kaltenbrunn*

Infos und Tickets ab August auf www.tegernsee.com

**23. INTERNATIONALES
BERGFILM-FESTIVAL TEGERNSEE**
14. BIS 18. OKTOBER 2026



Infos und Tickets ab 11. September unter www.bergfilm-tegernsee.de



*Kulinarische
Morgenstund'*

UNSERE LIEBLINGS- FRÜHSTÜCKS- LOCATIONS

Wenn man sich die Redewendung „Morgenstund' hat Gold im Mund“ mal genüsslich auf der Zunge zergehen lässt, stellt man sehr schnell fest, dass sich das nur im übertragenen Sinne verstehen lässt. Denn für Gold im Mund ist allenfalls der Zahnarzt zuständig – und der kann unmöglich gemeint sein

TEXT BETTINA SEWALD | HEIKE HOFFMANN | LINDA FUSS



Das Sprichwort geht einer Erklärung nach auf Aurora, die Göttin der Morgenröte, zurück; geehrt wird sie in dem lateinischen Ausdruck „Aurora habet aurum in ore“. Eine andere Quelle benennt „Aurora musis amica“ als deutlich wahrscheinlicher, also „die Morgenstunde ist die Freundin der Musen“ – und das schmeckt uns Frühstücksliebhabern doch deutlich besser.

Ob zu einem besonderen Anlass oder einfach für einen schönen Wochenendausflug mit der Familie oder mit Freundinnen und Freunden: Wir haben uns für Sie, liebe Leserinnen und Leser, umgeschaut und eine Reihe von Lieblingsplätzen zusammengetragen, an denen man sich ganz besonders auf die erste Mahlzeit des Tages (englisch breakfast – also das „kleine Fastenbrechen“) nach einer hoffentlich erholsamen Nacht freuen kann. Tipp: Eine Reservierung ist eigentlich überall dringend zu empfehlen.

CAFÉ HERZSTÜCK, MURNAU



Vom Herzklopfen bis zum Heldenherz: Im Café Herzstück in Murnau gibt es alles, was zum Herzensurlaub(stag) gehört – und zwar buchstäblich nach Herzenslust! Die Karte bietet von aromatischen Heißgetränken, klassischen Frühstücksangeboten wie „Herzklopfen“ (Croissant, Marmelade und Butter) und „Herzstück“ (Wurst- und Käsevariation, Butter, Marmelade, Ei und Brotkorb) oder „Herzensfreude“ (Joghurt mit Müsli und Obst, Brot, Aufstrich und Orangensaft) bis zu einer Auswahl an Eierspeisen und Bowls und unglaublich leckeren Broten alles, was – natürlich – das Herz, aber auch Auge und Magen, begehren. Das Kleinod ist mit viel Herzblut eingerichtet und hat sich in Murnau als

Anlaufstelle für ein feines Frühstück, einen herzhaften Snack oder auch einen gemütlichen Kaffeeklatsch etabliert – drinnen, vor der Tür oder im idyllischen Innenhof! (© 08841/6783016, kontakt@herzstueckmurnau.de)

CAFÉ UND HOFLADEN PILCHMILCH, EURASBURG

Familie Pilch hat bereits im Jahr 2013 mit der Direktvermarktung ihrer Heumilch(-Produkte) angefangen. Landwirt Christian Pilch macht als Milchbauer aus Leidenschaft alles selbst: Joghurt (Natur oder mit Früchten), Butter, Topfen und auch die legendären Käsesorten wie den „Herrenhauser“, den „Baierlacher“ und den „Schlosskas“. Köstlich! Irgendwann kam das Tagescafé dazu. Und ganz ehrlich, ein Milchkaffee



FOTOS: BETTINA SEWALD



und ein Birchermüsli oder Kas-Vinschgerl mit Blick auf das Eurasburger Schloss ist (nicht nur bei schönem Wetter) eine Schau!

In der Backstube kümmern sich Maria Pilch, gelernte Konditormeisterin, und ihr Team um allerlei Köstlichkeiten, die man sich vor Ort oder zu Hause schmecken lassen kann. Die nächste Generation (drei Kinder, die allesamt in den Betrieb eingebunden, aber noch in Ausbildung sind) steht bereits hilfreich zur Seite. Obwohl es freitags und samstags auf

Bei „Pilchmilch“ können die Besucher schon zum Frühstück echtes Landleben kennenlernen

Die Auswahl an Köstlichkeiten in Café und Hofladen ist beeindruckend



FOTOS: BETTINA SEWALD



Das Café Herzstück bietet eine herzerfrischende Auswahl. Die Frühstücksbrote gibt's auch glutenfrei, zum Beispiel mit Avocadocreme, Tomate, Rucola und Spiegelei

dem Milchhof recht munter zugeht, läuft alles wie am Schnürchen. Wenn die Kleinen den großen Spielplatz erkunden, können sich die Großen unter dem Baum den zweiten Cappuccino schmecken lassen. Eine weitere Attraktion auf dem Milchbauernhof ist natürlich der offene Kuhstall. Vor allem die jungen Gäste sollen Einblick in eine gesunde Landwirtschaft bekommen, sollen sehen, „woher d'Muich kimmt“. Neben 45 Milchkühen und der Arbeit in Stall, Käseerei, Backstube, Hofladen und Café (Öffnungszeiten: Freitag 10–17 Uhr und Samstag 9–13 Uhr) gibt es auch drei Ferienwohnungen, die das Landleben vermutlich ruhiger erscheinen lassen, als es ist. (© 08179/998592)

TAGESBAR GUT KERSCHLACH, PÄHL

Für das Glück, die Terrasse der Tagesbar am Gut Kerschlach mal für sich ganz alleine zu haben, lohnt es sich, früh aufzustehen. Der Duft von frisch aufgebackenen Croissants (die Teiglinge kommen original aus



FOTOS: BETTINA SEWALD

Frankreich) wabert durch die Luft in dem bayerischen Voralpenidyll, und es läuft einem augenblicklich das Wasser im Munde zusammen. Der Blick geht in die weite Natur bis zur Zugspitze. Ein Highlight ist das Sonntagsfrühstück (9–12 Uhr) mit wirklich allen Klassikern, die man sich bei einem Frühstück wünscht.

Lisa Vossen und Robert Schröder sind hier seit fünf Jahren am Start. Die exzellent ausgebildeten Hotelfachleute („Vier Jahreszei-

Die Tagesbar im Gut Kerschlach ist der perfekte Ort für kleine Feste und schöne Momente. Der üppige Sonntags-Brunch macht auch Vegetarier glücklich

ten“ und „Königshof“, München) mögen es unkompliziert und bieten eine bunte Palette an Leckereien, von der Butterbrezen und Weißwürsten über Eierspeisen bis hin zur beliebten Waffelstation: So darf ein Sonntag anfangen! Das Angebot geht fließend in Mittagskarte und Kaffee und Kuchen am Nachmittag über. An einigen Abenden kann man in der Tagesbar sogar zur 80er-Jahre-Disco-Musik das Tanzbein schwingen, der Weltmusik lauschen oder an einem Wine-Tasting teilnehmen. (© 08808/247909, kontakt@tagesbar-gutkerschlach.de)

BOARHOF, BAD WIESSEE/HOLZ

Maria und Markus Bogners Devise lautet „Selbstversorgung beginnt mit einem Samen“. An den Wochenenden (Donnerstag 14–18 Uhr, Freitag 9–18 Uhr und Samstag 9–12 Uhr) kann man sich davon einen lebendigen Eindruck verschaffen. Und wenn es um Reibereien beim Frühstück geht, kann es a) daran liegen, dass man nicht rechtzeitig reserviert hat, oder b), dass man gleichnamiges Gericht, nämlich ein herzhaftes Rösti mit Spiegelei und Salat, wahlweise mit Räucherforelle vom Schliersee, bestellt hat. Die Forelle ist, neben Kaffee und Käse, so ziemlich das Einzige, was die überzeugten Bio-Landwirte nicht selbst herstellen. Sogar das Getreide für das selbstgebackene Brot wird am Tegernsee angebaut und verarbeitet.

Das Frühstücksangebot ist reichhaltig: vom gemischten Frühstück mit Speck, Salami und/oder nur Käse, selbstgemachten Marmeladen, Honig und Brotkorb über fruchtige Pancakes, Joghurt mit Früchten bis zum „Strammen Max“. Die Bogners bewirtschaften den legendären Bio-Bauernhof hoch über dem Tegernsee in absolut ruhiger Lage seit 17 Jahren. Hier kann man erleben (und



FOTOS: BETTINA SEWALD

in Seminaren auch lernen!), wie ein Selbstversorger-Hof funktioniert. Im Hofladen findet man darüber hinaus allerlei Entdeckungswertes für daheim. (© 08022/271425, hofladen@brotzeit-leben.de)

Bettina Sewald



Auf dem Boarhof ist das Frühstücksangebot vielseitig. Man kann sich sogar Kartoffelrösti mit Spiegelei, wahlweise mit Räucherforelle, schmecken lassen

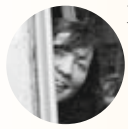


FOTOS: HEIKE HOFFMANN

In Dießen gibt's
Fisch, auch zum
Frühstück



FISCHEREI GASTL, DIESSEN



Ein Bummel durch Dießens Zentrum lohnt sich, denn ein hübsches Geschäft reiht sich ans andere. Schöne Mode von Lissi Rott, Kunst, Keramik, schöne Dinge einfach. Über allem thront der „Diez“, der Mann mit dem goldenen Fisch des Dießener Künstlers Matthias Rodach, auf dem Untermüllerplatz, der verkehrsberuhigt mit vielen Bänken umsäumt ist. Hier befindet sich auch die Fischerei Gastl, die Fischsemmeln, kühle Getränke und inzwischen auch Kaffee anbietet. Babsi spart nicht mit dem Belag der reschen Semmeln mit Räucherforelle oder Saibling, und wenn man Glück hat, gibt es Ammerseerenken-Matjes. (www.fischerei-gastl-diessen.de)

DIE GOLDAMMER, DIESSEN

Wer morgens noch keine Lust auf Fischsemmeln hat, der findet im Café Goldammer, gleich beim Bahnhof, ein überaus vielfältiges Frühstücksangebot sowie Kuchen und Torten – auch zum Mitnehmen. Kleine und große Frühstücksvariationen, alle benannt nach Singvögeln, vom „Zeisig“ mit Obstsalat und veganen Aufstrichen, dem „Spatz“ (hausgemachte Pancakes) bis zum „Pirol“, einer üppig bestückten Etagere „mit allem“. Alles übrigens in Bio-Qualität. (www.diegoldammer.de)

Heike Hoffmann



FOTO: HEIKE HOFFMANN

MILCH
VON PILCH.

Hofladen
Hofcafé

PILCHMILCH

ÖFFNUNGS-
ZEITEN

Fr. 10.00–17.00 Uhr
Sa. 9.00–13.00 Uhr

HOFLADEN
HOFCAFÉ

Baierlach 1
82547 Eurasburg
08179-99 85 92
www.pilchmilch.de



Landgasthof
Fischbach
- seit 1932 -

Immer einen Ausflug Wert ...

Familie Steingruber
Landgasthof Fischbach

Fischbach 48
83646 Wackersberg

Tel.: 0 80 41 / 48 17
www.gasthaus-fischbach.de



MISS LILLY'S, MÜNCHEN



Wer in München etwas ganz Besonderes sucht, wird in Au-Haidhausen im „Miss Lilly's“ fündig. Stilvoll und in modernem Ambiente mit Liebe zum Detail vermittelt das Café, welches zugleich Restaurant und Bar ist, bereits beim Betreten eine Atmosphäre zum Wohlfühlen. Gemütliche Plätze im Außenbereich findet man ebenfalls. Seit bald 15 Jahren zieht „Miss Lilly's“ Frühstücksliebhaber an, die großen Wert auf Frische und Qualität sowie auf regionale Produkte und artgerechte Tierhaltung legen.

Frühstück gibt es täglich von 10 bis 15 Uhr (Montag: Ruhetag) und ermöglicht somit auch Langschläfern einen genussvollen Start in den Tag. Sitzplätze stehen zeitlich unbegrenzt zur Verfügung – für die Gastronomie in München keine Selbstverständlichkeit. Die Frühstückskarte bietet für Naschkatzen wie auch für Liebhaber von Herzhaftem eine bunte Auswahl – von Klassikern wie „French Kiss“ (Croissant, Marmelade, Butter, Kaffee nach Wahl) bis hin zu Ausgefallenem wie „Breakfast Burrito“ (Weizentortilla u.a. mit Avocado, Rührei). An Veganer und Vegetarier wird auch gedacht. Hausgemachten Kuchen gibt es ebenfalls.

Ob zum ausgedehnten Frühstück, für eine kurze Kaffeepause oder einen gemütlichen Brunch mit Freunden und Familie – das „Miss Lilly's“ überzeugt auf ganzer Linie. Und wer auf der Suche nach einer schönen Geschenkidee ist: Es gibt außergewöhnliche Gutscheine aus Holz. (www.misslillys.de)



CAFÉ LOTTI, MÜNCHEN

Weiter geht es mit einer anderen Lady, diesmal aus dem Münchner Stadtteil Maxvorstadt: dem Café Lotti.

Das von dem Ehepaar Maric seit 2009 geführte Café nahe dem Stiglmaierplatz lässt vermutlich besonders Frauenherzen höher schlagen. So besticht hier die liebe- und stilvolle Einrichtung in altrosa Farbtönen mit goldenen Akzenten und eleganten Kronleuchtern. Ebenso der Außenbereich samt Schaniergarten entzückt in rosa abgestimmten Farben. Durch das gelungene Raumkonzept bietet das Café Lotti vor allem innen viele gemütliche Sitzplätze und Nischen. In einer kleinen Vitrine werden wahre Kunstwerke an süßen, teils veganen und glutenfreien Naschereien angeboten, darunter „Honig-Torte“, „Bananenbrot Apfel Zimt“ und „Marshmallow-Blüten“. Alle diese Köstlichkeiten macht Anastasia Maric mit viel Liebe selbst, zum Teil nach Familienrezepten.

Außerdem findet man auf der Frühstückskarte (zu wirklich fairen Preisen) neben den üblichen Klassikern auch verschieden belegte Bagels, herzhaftes Eierspeisen und süße Pancakes sowie einiges mehr. Mato Maric betont, dass alle Gerichte und Speisen aus sorgfältig ausgewählten saisonalen und regionalen Bio-Zutaten zubereitet werden. Frühstück gibt es täglich von 10 bis 14 Uhr, am Wochenende und an Feiertagen sogar bis 16 Uhr. Verweilen kann man, so lange man möchte. Qualität, ganz viel Liebe und Gemütlichkeit – dafür steht das Café Lotti. (www.cafe-lotti.cafe)



Ein Traum in Rosa: Hier kann man die Seele baumeln lassen und die liebevoll zubereiteten Leckereien genießen



FOTOS: LINDA FUSS



Ein Café wie ein Wohnzimmer zum Wohlfühlen und dazu köstliches Frühstück: „Lilly's Breakfast für 2“, „Smashed Avo“ mit Spiegelei und „Canadian Sweetie“

ISABELLA, MÜNCHEN

Nur wenige Gehminuten vom Münchner Marienplatz entfernt findet man die Pâtisserie Isabella, die das „Mädels-Trio“ an Frühstückscafés in der bayerischen Landeshauptstadt komplettiert.

Sensibilisiert durch ihre eigene Diagnose Zöliakie eröffnete die Gründerin Isabella mit Unterstützung ihrer Familie vor genau vier Jahren im Stadtteil Altstadt-Lehel dieses Paradies für Leute mit Nahrungsmittelunverträglichkeit. In gemütlichem Ambiente auf entzückendem, verspieltem Geschirr gibt es täglich von 9.30 bis 14 Uhr (sonntags ab 10 Uhr) eine üppige Frühstücksauswahl: klassisch, vegetarisch und vegan, köstlich belegte Stullen, leckere Bowls mit Früchten und verschiedene Granolas. Hinter einer Glastheke, dem Highlight des Cafés, verführt eine bunte Palette an zahlreichen Törtchen und Macarons von höchster Handwerkskunst zum Genießen. Das Angebot an warmen und kalten Getränken ist sehr vielfältig, auch fruchtige Smoothies gehören dazu. Die ausschließlich glutenfreien Köstlichkeiten, außerdem laktosefreie

FOTOS: LINDA FUSS



FOTOS: LINDA FUSS

und vegane Leckereien werden aus hochwertigen Zutaten liebevoll zubereitet, vieles in Bio-Qualität und aus regionaler Herkunft. Dank „Isabella“ macht Genuss (wieder) jedem Spaß.

Kleiner Hinweis: Im Café gilt nur bargeldlose Zahlung, Tischreservierungen im Innenbereich sind aktuell nur für einen Zeitraum von 1,5 Stunden möglich. (www.isabella-patisserie.de)

Linda Fuß ♦

„Isabella“ bietet süße und herzhaft-glutenfreie Köstlichkeiten in gemütlichem Ambiente

Biergartn & Feiern im **Forsthaus Kasten** logisch!

www.forst-kasten.de

be Blond FRISEUR SALON

BLOND IST NICHT nur eine Farbe. Sondern ein Gefühl.

Lasst dich VERWÖHNEN.

be Blond
Josephstraße 15, 80331 München
Telefon: 089 / 662358 | Mobil: 0152 / 23659677

Strom - Gas - Fernwärme

regional und ökologisch

Gemeindewerke Garmisch-Partenkirchen



Biogasanlage



Kundenzentrum Adlerstr. 25
Mo+Di+Mi+Fr 8.30 - 13.30 Uhr
Do 8.30 - 17.00 Uhr

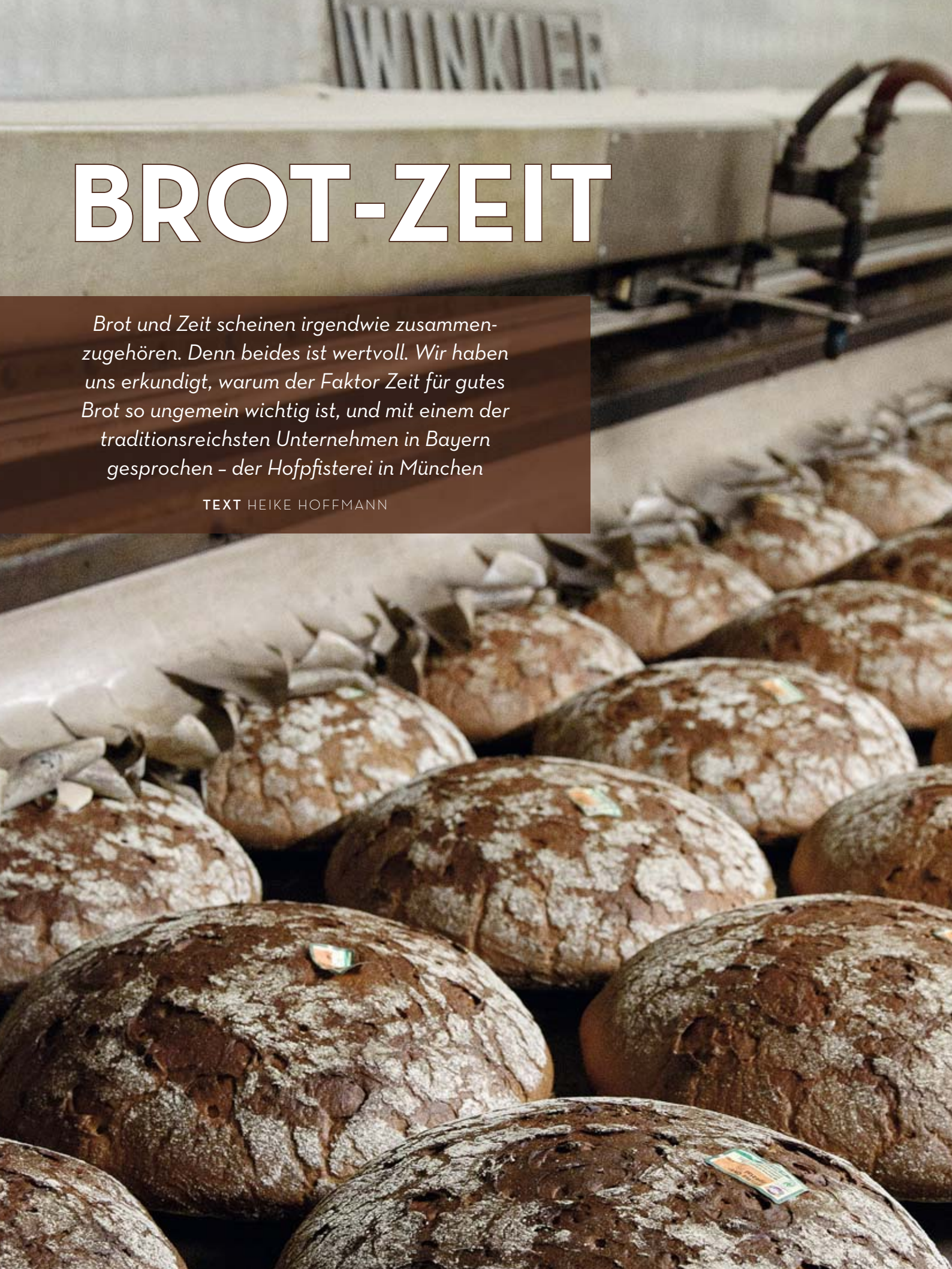
Kundenservice 753-333
24h-Störungsdienst 753-222

www.gw-gap.de

BROT-ZEIT

Brot und Zeit scheinen irgendwie zusammenzugehören. Denn beides ist wertvoll. Wir haben uns erkundigt, warum der Faktor Zeit für gutes Brot so ungemein wichtig ist, und mit einem der traditionsreichsten Unternehmen in Bayern gesprochen – der Hofpfisterei in München

TEXT HEIKE HOFFMANN





D

Die Hopffisterei kann auf eine beinahe 700-jährige Geschichte zurückblicken und gehört zu den ersten Bio-Pionieren. Im Jahr 2022 wurde das 40-jährige Öko-Jubiläum gefeiert. Bis heute werden die stattlichen Laibe mit ihrem hohen Roggenanteil im Zentrum der bayerischen Landeshauptstadt gebacken – im Steinbackofen, mit heimischem Getreide und viel Zeit. Eine Einladung zu einer gemütlichen Brotzeit an einem lauen Sommerabend mit einem urigen Bauernbrot, einem reich bestückten Brotzeitbrett und einem kühlen Bier. Nehmen Sie sich die Zeit.

mei Dahoam: Was ist „reiner Natursauerteig“?

Hopffisterei: In unseren reinen Natursauerteig kommen nur Mehl und Wasser. Wir verwenden keine chemischen und künstlichen Zusatzstoffe für unseren einzigartigen, fein säuerlichen Geschmack und die lange Frischhaltung. In unserer dreistufigen Natursauerteigführung mit einer Reifezeit von 24 Stunden entwickeln sich alle Mikroorganismen, die wir für die Herstellung unserer Bauernbrote benötigen, die Milchsäurebakterien sowie die Hefen.

mei Dahoam: Wird das Getreide für die Pfister-Brote in der Region angebaut? Denn bei so einer stattlichen Anzahl Brote werden ja auch einige Hektar „gesunder Boden“ benötigt.

Hopffisterei: Ja, der größte Teil unseres Getreides stammt aus Bayern und Süddeutschland. Unsere Meyermühle in Landshut arbeitet mit dem Naturland Verband eng

links: Laib für Laib
viel Handarbeit

unten: Brotgeheimnisse:
Langsame Teigführung und
reiner Natursauerteig



FOTO: HOPFFISTEREI



FOTO: HOPFFISTEREI

Augenweide: Beim Bio-Bauern darf auch Mohn wachsen

zusammen, auch mit weiteren Landwirten, die auf ökologische Landwirtschaft umstellen möchten.

Jedoch machen es uns die sich ändernden Anbaubedingungen und Witterungsverhältnisse nicht immer möglich, dass alles Getreide aus Bayern oder Deutschland stammt. Es bleibt aber immer das Ziel, möglichst das gesamte Getreide aus der Region zu beziehen.

mei Dahoam: Pfister-Brote halten lange. Woran liegt das?

Hofffisterei: Unsere Öko-Bauernbrote werden bei milder Hitze extra lange gebacken. Die Krume ist nicht zu feucht und trotzdem weich und saftig. Die gut ausgeprägte Kruste bietet zudem Schutz vor schnellem Austrocknen. Durch die Natursauerteigführung haben die meisten unserer Bauernbrote einen mittleren bis hohen Säuregrad. Das schützt auch vor Schimmel.

mei Dahoam: Das Getreide wird in der eigenen Bio-Mühle gemahlen. Warum so viel Aufwand?

Hofffisterei: Unsere Müller sind ganz besondere Experten, sie verstehen es, unbehandelte Öko-Mehle in Spitzenqualität bereitzustellen. Durch die eigene Mühle können wir den Weg unseres Getreides vom Acker bis zum Ladentisch nachvollziehen und rückverfolgen. Die Wege der Kommunikation, wie zum Beispiel die jeweilige Getreideernte anfällt, sind kurz und somit können wir uns rechtzeitig darauf einstellen.

Jeder Laib ist mit viel Liebe gebacken



FOTO: HEIKE HOFFMANN

mei Dahoam: Ein Großteil der Pfister-Brote hat einen hohen Roggenanteil. Welche Backeigenschaften hat Bio-Roggen oder auch Bio-Weizen?

Hofffisterei: Die Pfister-Brote werden zum großen Teil aus Roggenmehlen gebacken, das ist eines der Geheimnisse des guten Geschmacks. Auch punktet Roggen mit einem etwas höheren Mineralstoff- und Ballaststoffgehalt als Weizen. Roggen ist ein Getreide, das, um ein schmackhaftes Brot zu werden, die Sauerteigführung braucht. Um ein gutes Weizenbrot mit einem Roggen-Natursauerteig herzustellen, ist etwas mehr Zeit notwendig. Wir arbeiten mit weichen und lange geführten Vorteigen, die auch aus unserem Natursauerteig hergestellt werden.

mei Dahoam: Sind die Bio-Sorten besser verträglich? Man hört ja oft, dass die hoch ertragreichen Turbo-Sorten eher zu Unverträglichkeiten führen. Stimmt das?

Hofffisterei: Hier lassen sich schwer eindeutige ernährungsphysiologische Aussagen treffen. Durch die lange Fermentationszeit unseres Natursauerteigs wird zum Beispiel die Phytinsäure, die Mineralstoffe wie Eisen, Zink und Kalzium im Körper bindet, abgebaut. Die Mineralstoffe können somit besser aufgenommen werden. Das betrifft auch weitere pflanzeneigene Abwehrstoffe, die mitunter Verdauungsbeschwerden hervorrufen können. Durch die Partnerschaft mit Naturland, Verband



FOTO: HOFFFISTEREI





FOTO: HEIKE HOFFMANN



FOTO: HOPFISTEREI

für ökologischen Landbau e.V., fördert die Hopfisterei die ökologische Landwirtschaft, die vor allem unsere Böden, das Grundwasser und den Lebensraum vieler bedrohter Arten schützt. Der Anbau von Öko-Getreide ist umweltschonend, unsere Herstellungsweise puristisch, und es werden keine Turbo-Sorten verwendet.

mei Daboam: Warum ist Backen im Steinbackofen so wichtig?

Hopfisterei: Die Pfister Öko-Sonne wird nach wie vor in den aus Schamottesteinen gemauerten Öfen bei etwa

Spannbreite groß ist, aber keine Extreme hervorbringt, werden die Laibe aus der Mitte an den Rand des Ofens umgesetzt und die Brote vom Rand in die Mitte.

Bei unseren anderen Ofenanlagen laufen die Bauernbrote durch die einzelnen Temperaturzonen. So haben wir auch hier eine gewisse Ausprägung an Krustenfarbe und Krustenstärke, bei Weitem aber nicht so vielfältig wie in unseren Altdeutschen Steinbacköfen.

mei Daboam: Viele Back-Zusatzstoffe in der Backindustrie müssen nicht in der Liste der Zutaten aufgeführt werden. Sind in Pfister-Broten solche Zusatzstoffe?

Hopfisterei: Unsere Bauernbrote sind frei von künstlichen und chemischen Zusatzstoffen sowie technischen Enzymen und ohne Gentechnik.

Tradition: Gute Butter und reiner Honig – ideal aufs Bauernbrot

mittig: Tahini, Thymian, Datteln – Bauernbrot orientalisch

BREITSAMER HONIG –
ÜBER 90 JAHRE TRADITION,
LEIDENSCHAFT UND ECHTE
IMKERQUALITÄT.





BROT RICHTIG AUFBEWAHREN

Brot sollte nicht im Kühlschrank gelagert werden, da es dort schneller austrocknet und an Geschmack verliert. Besonders roggenhaltiges Brot wird im Kühlschrank schnell altbacken. Bei feuchtheißem Wetter ist es besser, Brot in Scheiben geschnitten einzufrieren. So kann man die Menge entnehmen, die schnell verbraucht wird.

Am besten lagert man Brot bei Zimmertemperatur in einer Papiertüte oder im Brotkasten aus Keramik oder Edelstahl. So ist das Brot zwar geschützt, aber nicht luftdicht gelagert, kann „atmen“ und bleibt länger frisch. Sollte sich doch einmal Schimmel bilden, den Brotkasten mit Essigwasser säubern.

Altbackenes Brot am besten in dünne Scheiben schneiden und trocknen – so kann man es vielfältig wieder verwenden (siehe Rezepte mit altem Brot).

Brotvielfalt: Die Sorten der Hopffisterei

rechts: Bauernbrot italienisch mit Tomate und Mozzarella und frischem Basilikum oder klassisch mit Ei und Schnittlauch

Wir arbeiten eng mit unserer Mühle in Landshut zusammen und haben als Öko-Pionier bereits über 40 Jahre Erfahrung mit der Verarbeitung von ökologischem Getreide und Mehlen. Erfahrung und Tradition haben gezeigt, dass Qualität und Geschmack umso besser sind, je natürlicher die Herstellungsweise ist.

mei Dahoam: Die Hopffisterei ist bekannt für ihr „Bauernbrot“, aber es gibt doch bei Pfister auch Weizenbrot und Feingebäck, oder?

Hopffisterei: Unser Kernbereich sind Öko-Bauernbrote aus reinem Natursauerteig. In Stockers Backstube, in Lauf an der Pegnitz, werden Kleingebäcke wie Brezn, Semmeln, Nusschnecken und im Winter die guten Stollen und Lebkuchen gebacken.

Auch diese anderen Backwaren werden aus hochwertigen ökologischen Zutaten gebacken. Für diese verwenden wir nur sechs, von der Verbraucherzentrale als unbedenklich eingestufte Zusatzstoffe, wie zum Beispiel Brezenlauge, die wir auch auf unseren Preisschildern, Flyern und auf der Homepage deklarieren. Wir backen den reinen Genuss.

mei Dahoam: Wie viele Bauernbrot-Sorten gibt es?

Hopffisterei: Der Klassiker und die beliebteste Brotsorte der Hopffisterei ist die Pfister Öko-Sonne, ein besonders knuspriges Roggenbrot mit 90 Prozent Roggen- und 10 Prozent Weizenanteil und gemahlenen Sonnenblumenkernen, das im Steinbackofen gebacken wird. Der Pfister Öko-Frankenlaib ist ein gewürztes Roggenbrot, kräftig im Geschmack und besteht aus 93 Prozent Roggen und 7 Prozent Weizenmehl. Der hellere Schwabenlaib, nur leicht mit Brotgewürzen verfeinert, spricht dagegen alle an, die es etwas milder mögen. Das Pfister Öko-Walnussbrot eignet sich bestens, um seine Liebsten mit einer ganz besonderen Brotsorte zu verwöhnen, mit Walnussstücken und Honig verfeinert. Traditionell urig, aus hoch ausgemahlenen, dunklen Mehlen gebacken, ist das Bauernbrot dunkel, ein Roggenmischbrot, die richtige Wahl, wenn es einmal etwas besonders Deftiges sein soll.



FOTO: HOPFFISTEREI

Berg Sennerei
GUNZESRIEDER

Tradition & Genuss!

Bergkäs aus bester Gunzesrieder Bergbauern Heumilch.

bergsennerei.de

Heumilch



FOTO: HOPFFISTEREI

mei Dahoam: Das mei Dahoam Magazin liegt ja im Münchner Süden und Südosten aus. Wie komme ich da an Pfister-Brot?

Hopffisterei: Mit rund 140 eigenen Filialen in Bayern, Baden-Württemberg und Berlin, vielen Wiederverkaufsstellen im Einzelhandel und dem Onlineshop stehen Ihnen vielfältige Möglichkeiten für den Bauernbrot-Einkauf zur Verfügung. Besuchen Sie uns vor Ort in Miesbach, Bad Tölz, Wolfratshausen, Holzkirchen, Garmisch-Partenkirchen und Rosenheim. Wir freuen uns auf Sie. Nähere Infos hierzu und die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Webseite www.hopffisterei.de unter „Verkaufsstellen“.

oben links: Allgäuer Alpenwelt – dort entsteht bester Bergkäse

oben rechts: Brotzeit ist die schönste Zeit. Bauernbrot, Brezen, Wurst, Käs' und Obatzda. Radieserl und Gürkchen, dazu ein süffiges, kühles Bier. Ein bayerischer Sommertraum

FOTO: SHUTTERSTOCK

Trachten Redl
FESCHE TRACHTENMODE

FESCH
IN
Tracht

NEUE KOLLEKTION
FÜR JEDEN ANLASS

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Freitag 10 - 19 Uhr
Samstag 10 - 16 Uhr

4X IN OBERBAYERN FÜR SIE DA

- Kleinhartpenning
- Markt Schwaben
- Einöd
- München

@trachten_redl

www.trachten-redl.de

GAR NICHT ALTBACKEN –

PEPPIGE *Rezepte* MIT ALTEM BROT

*Brot muss man nur dann wegwerfen, wenn es schimmelt.
Aus trockenen Semmeln werden Knödel oder Brösel, die wiederum
gut verpackt lange halten und für Panaden verwendet werden
oder den Teig von Fleischpflanzerln binden.*

*Hier nun ein paar Beispiele, wie man altbackenes „Schwarzbrot“,
also ein Brot mit hohem Roggenanteil, zu Delikatessen verwandelt*

TEXT | FOTOS HEIKE HOFFMANN

BROT-IGEL FÜR 4 PERSONEN:



- 4 dünne Scheiben altbackenes Brot
 - etwas Butter
 - 200 g Frischkäse
- Variante 1: getrocknete „Kurpflaumen“, roher Schinken oder Bündnerfleisch
Salz, Pfeffer
Variante 2: getrocknete Tomaten
Variante 3: Räucherfisch, weißer Pfeffer

Brot in feine Würfelchen schneiden (Kantenlänge 2–3 mm), in Butter knusprig braten und abkühlen lassen. Für die Füllungen Pflaumen und Schinken wie auch die getrockneten Tomaten fein würfeln. Räucherfisch fein hacken. Die Zutaten jeweils mit einem Drittel des Frischkäses vermischen und abschmecken. Aus der Masse walnussgroße Kugeln formen, in den Brotwürfelchen rollen.

BROT-CRUMBLE MIT OBST FÜR 4 PERSONEN:



- 250 g altes Brot, zerkleinert
- 300 – 500 ml Milch, heiß
- 50 g Butter
- 60 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 3 Eigelb
- 50 g Nüsse, gehackt
- 50 g Rosinen
- ½ Zitrone, Schale und Saft
- 3 Eiweiß, zu Schnee geschlagen
- ca. 500 g Obst der Saison

Brotstücke mit Milch übergießen, zugedeckt etwas stehen lassen, anschließend fein zerdrücken, Rosinen und Nüsse unterheben. Butter, Zucker, Salz, Eigelb schaumig rühren und dann unter die Brotmasse rühren.

Eischnee sorgfältig unter die Brotmasse ziehen. Obst wie Kirschen, Aprikosen oder Äpfel zerkleinert in eine gebutterte Auflaufform füllen, die Brotaufmachmasse darüber geben. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Unterhitze ca. 45 Min. backen, sofort servieren.

WÜRZIGES BROTRÖSEL-TOPPING – FORMAGGIO DEI POVERI



- altbackenes Brot
- Olivenöl
- getrockneter Oregano oder Thymian

Geröstete Brotbrösel ersetzen in Süditalien oftmals den Käse, daher die Bezeichnung „formaggio dei poveri“, Käse der Armen. Auch wenn es überraschend sein mag, ein Nudelgericht mit Brot zu würzen: Es schmeckt ausgezeichnet. Die Brotbrösel kann man gut auf Vorrat herstellen. Sie passen auch hervorragend zu gedünstetem Gemüse, Grätins oder Suppen.

Altbackenes Brot zerkrümeln (nicht zu fein, nicht zu grob) und in Olivenöl sanft braten, bis die Brösel knusprig sind und duften. Abkühlen lassen, Kräuter hinzufügen und gegebenenfalls nochmals mit einem Blitzhacker zerkleinern. In ein Glas mit Schraubdeckel füllen, so halten sich die Brösel etwa 2 bis 3 Wochen.

TIPP: Für dieses Rezept eignen sich viele Brotsorten, Weißbrot ebenso wie Mischbrot oder Vollkornbrot mit Kernen. Ergänzend kann man auch Saaten wie Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne etc. in einer Pfanne ohne Fett rösten und mit den Brotkrümeln vermischen.

BROT SUPPE MIT GEMÜSE FÜR 4 PERSONEN:



- 250 g altbackenes Bauernbrot
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Butter
- 1 Karotte
- 1 dünne Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- ½ l Rinder- oder Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt, etwas Majoran
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- einige Pilze wie Egerlinge oder Steinpilze
- etwas Petersilie oder Schnittlauch

Das Bauernbrot in sehr dünne Scheiben schneiden und in Stücke brechen. Butter in einer Pfanne zerlassen und darin die Brotblättchen mit dem Knoblauch sanft rösten. Auf Küchenkrepp geben und beiseitestellen. Karotte, Zwiebel und Lauch putzen und in feine Streifen schneiden, dann in einem breiten Topf anrösten und mit der Brühe auffüllen. Jetzt Lorbeerblätter und Knoblauchzehe hinzugeben und 10 Minuten sanft köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in Butter braten, mit Salz, Pfeffer würzen. Petersilie hacken und Majoran zupfen. Brot und Gemüse in den Suppenteller geben, mit Bouillon übergießen und mit Kräutern bestreuen.



SAMSTAG
25.7.
ALTE FLOSS-
LÄNDE &
INNENSTADT
11–23 UHR

BÜRGER- FEST

Es präsentieren sich über 50 Vereine,
Organisationen und Initiativen

Buntes Mitmach-Programm

Zwei Bühnen mit Shows
und Live-Musik

Erholung ganz nah

IDEEN FÜR PERFEKTE FAMILIENFERIEN

TEXT | FOTO HEIKE HOFFMANN

S

Gerade beim Urlaub spielt ja Nachhaltigkeit eine ganz besondere, persönliche Rolle. Die schönste Zeit soll lange im Gedächtnis bleiben, tröstet doch die Erinnerung an Sonnentage am See über so manche Schneeregenschauer hinweg. Weniger nachhaltig sind die Blechlawinen, über die in Ferienzeiten berichtet wird. Der Beginn des Urlaubs mit stundenlangen Staus trägt nicht gerade zur Erholung bei. Jetzt haben wir hier ja das große Glück, in einer Gegend zu leben, wo andere Urlaub machen. Wieso also nicht wir selbst.

Das überlegte sich eine Familie, die bei Landsberg ein renovierungsbedürftiges Bauernhaus gekauft hatte. Die Arbeit wird dort lange nicht ausgehen, das Geld hingegen war knapp und alle waren urlaubsreif. „Damit die Kinder das Gefühl haben, wir fahren in einen richtigen Urlaub, haben wir uns dem Ziel mit vielen Umwegen genähert“, so die Mutter. Erster Zwischenstopp war München. Vom Olympiaturm der herrliche Blick auf die Stadt, ein Eis in einer der besten Eisdien, dann Richtung Schwabing. Der Tipp kam von einer Tante: „Geht zu ‚Kunst und Spiel‘, dort findet ihr für jedes Kind was.“ Tante und Oma spendeten einen angemessenen Betrag, und die spannende Suche nach der besten Zutat für die perfekten Ferien begann. Zwei Stockwerke sind dort voll mit Wunderbarem. Die zwölfjährige Annika steuerte, zusammen mit dem Vater, die Kinder- und Jugendbuchabteilung an. Jo-



FOTO: KUNST UND SPIEL

nas hielt es für angebracht, in Eimer, Sandschaufel und Formen zu investieren. Die gibt es dort in stabiler Ausführung aus lösungsmittelfreiem Kunststoff in Deutschland gefertigt. Dazu ein paar Holzritzer für die Sandburg sowie für alle ganz wichtig: bunte Stifte, Farben und ein Wasserball. „Uns ist wichtig, dass Kinder mit Materialien in Berührung kommen, die ihre Fantasie anregen, und Erwachsene finden Orientierung in einer Welt voller Angebote“, so Florian Bartsch, der Geschäftsführer des Traditionsbetriebs „Kunst und Spiel“ und selbst Familienvater.

Jetzt aber los, zum Campingplatz am See, Zelt aufbauen, Grill anwerfen – die Ferien haben schon begonnen. ♦

oben: Kunst und Spiel – warum nicht Steine bemalen

mittig: Bilderbücher für die Kleinen und Stoff für Leseratten



FOTO: ADORSTOCK/STOCKMOTION

ISAR-FAULENZER IN AYING

TEXT HEIKE HOFFMANN

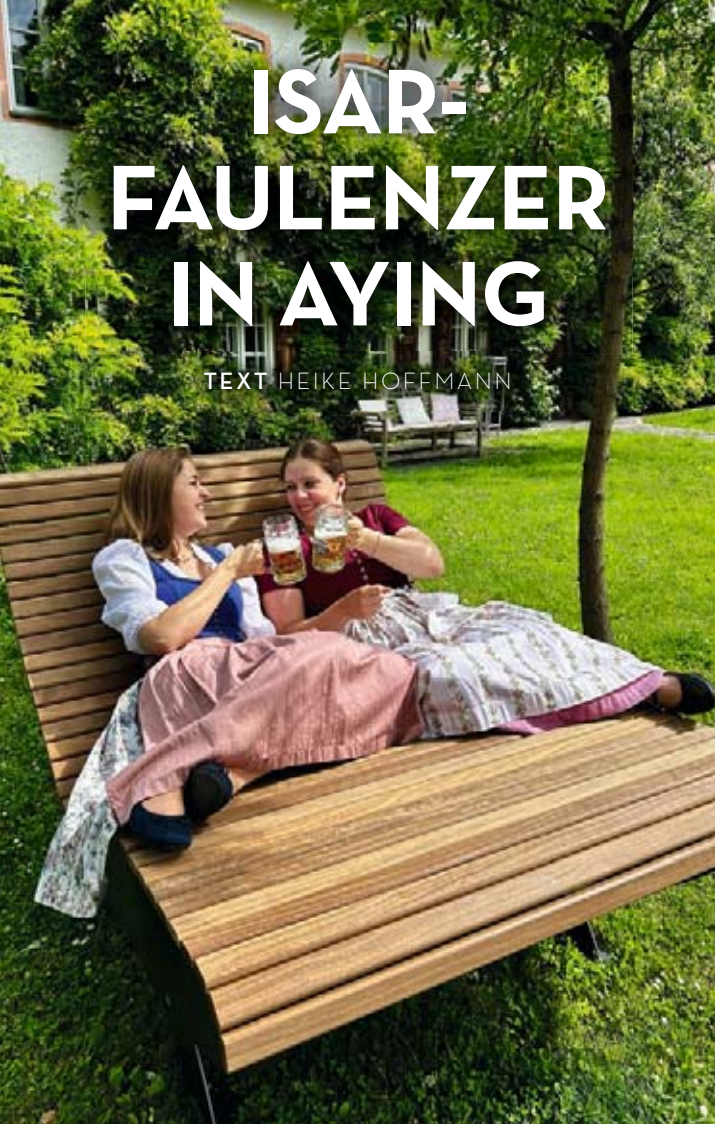


FOTO: BRAUEREIGASTHOF HOTEL AYING

F

Faul sind sie keineswegs, die Bichlmayrs aus Neufahrn bei Wolfratshausen.

Denn in guter handwerklicher Tradition entstehen Gartenmöbel aus Massivholz, zum Teil sogar aus dem Holz der eigenen Wälder, darunter eine urgemütliche Liege namens „Isarfaulenzler“.

Wer sie ausprobieren möchte, besucht am besten auf Voranmeldung den Ausstellungsraum der Bichlmayrs oder findet die Liegen an mehreren öffentlichen Stellen. Zum Beispiel bei der alten Floßlande an der Loisach in Wolfratshausen, auf dem Dorfplatz in Münsing, an mehreren Stellen in Kochel am See, beim Kneippbecken in Oberaudorf, im Freibad Unterhaching oder in Beuerberg. Eine steht sogar vor der Bayernhütte auf dem Brauneck. Und ganz neu jetzt auch in Aying, im frei zugänglichen Garten des historischen Herrenhauses – gegenüber vom Brauereigasthof Hotel Aying und Ayinger Bräustüberl (mehr dazu unter www.isarfaulenzler.de und www.ayinger.de). ♦

Lisa und Magdalena nutzen die bequeme Liege für eine wohlverdiente Pause

**museum
werdenfels**

DAS LANDKREISMUSEUM
GARMISCH-PARTENKIRCHEN

Vergessene Künstlerinnen

Biedermann-Arendts

(1855–1916)

Von Schubert

(1884–1964)

Knight-Stinnes

(1912–1978)

Auschnitt: Gusti Knight-Stinnes, *Ohne Titel*, 1970; Anna von Schubert, *Porträt*, 1933; Hermine Biedermann-Arendts, *Dackel mit Welpen*, um 1900
Fotos: Museum Werdenfels | Gestaltung: Andrea Sorg

Ludwigstraße 47 | Garmisch-Partenkirchen | Tel: +49 (0) 8821 - 751710
Öffnungszeiten: Di – So, 10 – 17 Uhr | www.museum-werdenfels.de



Landkreis
Garmisch-Partenkirchen



Stadt
Garmisch-Partenkirchen



[museum_werdenfels](https://www.instagram.com/museum_werdenfels)

19.6.2026–14.2.2027



**Highlights im
Kulturherbst Schliersee
2026 08. Oktober bis 31. Oktober**



15. Oktober, 20 Uhr

**„LIVE“
Helmut Schleich**

**Kabarett
– Bauerntheater Schliersee**

22. Oktober, 20 Uhr

**„WEIL'S RAUS MUSS -
DAS ZWEITE
PROGRAMM“**

**Helmfried von
Lüttichau
– Bauerntheater Schliersee**

26. Oktober, 20 Uhr

**„HADER ON ICE“
Josef Hader**

**Kabarett
– Bauerntheater Schliersee**

31. Oktober, 19 Uhr

**Carl Orff's
„CARMINA BURANA“**

**Ein bayerischer Welterfolg
Klassik
– St.-Sixtus-Kirche**

**Alle Veranstaltungen unter
www.kulturherbst-schliersee.de**

Kartenvorverkauf: Gäste-Information Schliersee in der Vitalwelt,
Telefon: 08026 60650, in allen München-Ticket-Vorverkaufsstellen
und unter www.muenchenticket.de
Veranstalter: Schliersee Touristik e. V. und Gäste-Information Schliersee



WO DIE NACHT

blüht

*Tagsüber inszeniert der Garten
großes Sommertheater.
Rosen leuchten, Rittersporn
reckt sich, der Sonnenhut steht da,
als hätte er den besten Platz
schon im Februar reserviert.
Aber am Abend kippt die
Stimmung. Alles wird leiser und
weicher. Als würde der Garten
endlich ausatmen, weil der
Publikumsdruck nachlässt*

TEXT BIRGIT WERNER



Das Licht zieht sich zurück. Konturen verlieren ihre Kanten. Der Rasen dunkelt nach, die Wege wirken schmaler, irgendwo klappt eine

Blüte zu, eine andere öffnet sich erst jetzt, ein bisschen spät vielleicht, aber gerade deshalb richtig. Fällt Mondlicht über die Beete, sieht selbst der vertrauteste Garten aus wie ein Ort, den man noch nicht wirklich kennt. Ein Nachtgarten beginnt mit einem Platz, an dem der Abend bleiben darf. Eine Bank an der Hauswand, ein Stuhl unter dem Apfelbaum, ein Beet neben der Terrasse. Eine schimmernde Kerze. Mehr nicht. Der Rest darf dunkel bleiben, gerade daraus entsteht ja seine Wirkung.

WENN BLÜTEN ABENDS ERST AUFWACHEN

Tagsüber wirkt heller Phlox manchmal unauffällig. Abends bekommt er eine Stimme. Seine üppigen Dolden geben einen warmen, vollen Duft ab, fast wie eine Erinnerung an alte Bauerngartenabende. Im Mondlicht wirkt sein Weiß nicht grell, eher aufgelöst, ein bisschen traumhaft. Seidige, hellgelbe Nachtkerzen passen dazu. Ihre Schalenblüten öffnen sich erst in der Dämmerung, tagsüber halten sie sich bedeckt, als wären sie für den falschen Auftritt zu schade. Dufttabak ist ähnlich gestrickt: bei Sonne harmlos, weiche Blätter, helle Blütensterne, beinahe schüchtern. Wird die Luft kühler, verändert er sich. Dann steigt sein Duft auf, weich und süß, als hätte die Pflanz

ze den ganzen Tag auf diesen Moment gewartet. Nachtviole bringen ihren würzig-süßen Duft erst heraus, wenn der Tag schon fast aufgegeben hat. Sie riechen nach etwas, das sie tagsüber verschwiegen haben. Silberlaub ist im Nachtgarten Gold wert. Woll-Ziest und Wermut fangen mit ihren pelzigen Blättern den letzten Lichtschein ein.

WIE EIN MONDBEET ENTSTEHT

Beim Anlegen hilft ein schlichter Anfang, vom Abendplatz ausgehen. Dort, wo später jemand sitzt, gehören die Duftenden hin, wie Nachtviole, Dufttabak, Phlox und Lavendel. Für Höhe und Fülle sorgt Geißblatt an Zaun, Pergola oder Rankbogen. Wenn die Temperatur fällt, legt es seinen süßen, honigwarmen Duft über den Garten, betörend, aber ohne aufdringlich zu sein. Eine locker überhängende, cremeweiße Strauchrose nimmt diesen Ton auf; ihre hellen Blüten schimmern im Dämmerlicht nach, lässig im Wuchs, ein wenig unfrisiert und gerade deshalb so schön. Nickende Glockenblumen, tänzerische Akeleien und später Herbst-Anemonen setzen helle Punkte ins Beet. Bei Mondschein werden sie zu Fixpunkten für den Blick. An Wege passen Kräuter, die bei Berührung reagieren: Thymian zwischen Trittplatten, Zitronenmelisse am Rand, Currykraut an einer Engstelle. Minze lieber im Topf, sonst übernimmt sie zuerst das Beet und irgendwann den Rest.

Weiter hinten dürfen helle Blüten den Blick in die Tiefe locken. Nicht alles muss nach vorn. Federleichte Gräser, wie Waldschmiele, Federgras, Lampenputzergras, bringen Bewegung ins Beet. Streicht Wind durch die Halme, entsteht dieses feine Rascheln, das aus einem Beet plötzlich einen richtigen Abend macht. Sie müssen nicht alle gleichzeitig da sein. Ein Nachtgarten entsteht selten auf einmal.

EIN GARTEN FÜR FALTER, IGL UND RASCHELN

Ein Nachtgarten wird erst richtig lebendig, wenn Tiere ihn für eine gute Idee halten. Nachtfalter finden schnell helle Blüten wie das Abendduft-Leimkraut und besonders jene, die sich öffnen und dabei Nahrung anbieten. Erst bewegt sich etwas am Phlox, ein Flügel streift die Nachtkerze, dann ist wieder Stille. Eine flache Wasserschale dazu, und Vögel kommen zum Trinken, Insekten landen am Rand. In der Dämmerung taucht manchmal ein Taubenschwänzchen auf, schwebend vor der Blüte, so konzentriert, dass man den Atem anhält.

Igel brauchen Lücken im Zaun, Laub unter Sträuchern, Ecken, die nicht ständig nach Rechen rufen. Kröten mögen Feuchtes, Käfer lieben Totholz, und Glühwürmchen, wenn es sie noch gibt, brauchen vor allem Dunkelheit. Dann kann es im Juni passieren, dass ein winziger grüner Lichtpunkt durchs Beet zieht.

Zuerst kommen die Düfte, dann die hellen Blüten. Irgendwann bleibt eine Ecke wilder, weil dort etwas raschelt oder leuchtet, und man findet keinen Grund mehr, sie zu ordnen. Und eines Abends sitzt man draußen, länger als geplant, das Glas ist leer, aus der Hecke knackt es leise und man denkt: Gut, dass ich geblieben bin. Das denkt man tagsüber nie. ♦



FOTO: BOTANIKFOTO HANS-ROLAND MÜLLER AUS „DER NACHTGARTEN“, VERLAG EUGEN ULMER

DER NACHTGARTEN

Wer den eigenen Garten nach Sonnenuntergang noch einmal anders lesen möchte, findet in *Der Nachtgarten* von Lena Landefeld eine Begleitung mit Gespür für diese Stunden. Das Buch bleibt dort, wo viele Gartenbücher enden: in der Dämmerung, im Mondlicht oder nach dem letzten Gießen. Es zeigt außerdem, wie sich ein vorhandener Garten nach und nach für den Abend öffnen lässt. Das Buch ist im Ulmer Verlag erschienen, hat 144 Seiten und kostet 20 Euro.



© MAURITIUS IMAGES AUS „DER NACHTGARTEN“, VERLAG EUGEN ULMER

VERLOSUNG: Wir verlosen 3 Exemplare (Stichwort: Der Nachtgarten) unter verlosung@dahoam-verlag.de. Einsendeschluss: 30.08.2026

A man with a beard and sunglasses, wearing a light blue striped shirt and traditional Bavarian lederhosen with green embroidery, stands on a mountain peak. He is looking out over a vast, green mountain valley under a blue sky with scattered clouds. The lederhosen have a prominent green floral and vine pattern on the right leg and a small patch with the letters 'KA' on the left leg. The suspenders are green with yellow stitching.

MIT LEDERHOSE ZU MILLIONEN KLICKS

*Vom Wiesn-Outfit bis zum Fliegenfischen:
„Geschichtenerzähler“ Rainer Lorz zeigt Bayern,
wie er es lebt – ehrlich, bodenständig und mit viel Herz.
Die Geschichte hinter dem Erfolg von „Hoamadgfui“*

TEXT RUDI STALLEIN

Es passiert ihm in letzter Zeit immer häufiger. Wenn er in München aus der S-Bahn steigt, wird er plötzlich von wildfremden Leuten angesprochen. Alle stellen ihm, meist mit einem breiten Grinsen im Gesicht, dieselbe Frage: „Und was had da Bua heid o?“ Rainer Lorz muss selbst lachen, als er von diesen flüchtigen Begegnungen erzählt. Als habe er nicht kommen sehen, was er da ins Rollen gebracht hat mit seinem Instagram-Account „Hoamadgfui“.

Das ist so etwas wie eine ständig wachsende Sammlung von Exkursen in bayerischer Lebensart. Aufbereitet in kurzweiligen Videos, neudeutsch Posts, erzählt der 40-jährige Wolfratshauser von Tradition und Heimat, von Brauchtum und eben von Trachten, genauer gesagt: denen für die Herren der Schöpfung. „Hoamadgfui steht für echtes Bayern“, wie er es selbst in seinem Profil beschreibt – und für „G'schichten aus'm Leben“.

G'SCHICHTEN AUS'M LEBEN

Davon weiß er viele zu erzählen. Oft mit praktischem Bezug zu den wichtigen Fragen des Alltags, etwa, wie man die Ärmel eines Trachtenhemds richtig aufkrepelt. Er probiert die süffigen Erzeugnisse kleiner Brauereien, stellt fast vergessenes Handwerk wie Hutmacher und Säckler vor, gibt Tipps, wie die Weißwurst gegessen wird. Oder er macht seinen Followern den Mund wässrig beim Grillen von „Leberkäs' Hawai“ (Laugenstangerl mit Leberkäse und Ananas) – ein „boarischer Klassiker vom Grill“, erklärt Rainer Lorz, bevor er leicht überrascht eingesteht: „Schmeckt echt nicht schlecht, hätt' i jetzt nicht einmal denkt.“ Auf „Hoamadgfui“ wird über Bier und Brauen geratscht, über Bayern, Tracht und Tradition philosophiert und übers Leben geplaudert – und wenn die Maßkrüge mit schäumendem Gersensaft klirrend aneinanderstoßen, dann ist das „unser Social Media“, sagt Rainer Lorz.

Tradition und Brauchtum, die Bedeutung von Werten, haben ihn selbst von Kindheit an geprägt. Der Vater war das Vorbild. Mesner in der Kirche, Kolpingvorstand ewig lang, Gebirgsschütze. „Da hast Du viel, das Du mitnimmst“, sinniert Lorz beim Gespräch mit *mei Dahoam* im Biergarten. All „die Sachen, die gutgegan haben“, die mag er weitertragen. Auch, weil er merke, dass „ganz viele davon verloren gehen“.

Das treibt ihn an; auch mit Blick auf seine zwei Söhne ist der Familienvater Hauptmann der Wolfratshauser Gebirgsschützen geworden. „Ich hab' gedacht, den Buam muss ich es jetzt vormachen, damit die es weitermachen.“

Genauso funktioniert „Hoamadgfui“. Wie kriegt man die Leute dazu, sich für das Gute, das Schöne, das wir in unserer Heimat haben, mehr zu begeistern? Dieser Gedanke bewegte ihn schon eine ganze Weile, als er im Frühjahr 2025 endlich Zeit fand, sich konkret damit zu beschäftigen. Die Lösung, die ihm kam, als er mit seinem Dackel im Park spazieren ging, war naheliegend: „Ich zeige einfach das, was ich tu, was ich leb. Die Sachen, die ich mache, wo ich dahinterstehe, wo ich unterwegs bin.“



Er sei kein Influencer, betont Rainer Lorz. „Ich bin ein Geschichtenerzähler.“ Er zeige nur Sachen, die ihm selbst passieren. Klassische Alltagsgeschichten. Wie die Sache mit der Tracht. Die Videoreihe „Was hod da Bua heid o?“, ein fester Bestandteil des „Hoamadgfui“-Kanals, ist während des Oktoberfests entstanden. „Ich hab' zur Wiesen jeden Tag was anderes o'ghabt und gedacht, dann zeig ich es jetzt mal.“ Dabei gehe es ihm nicht darum, zu zeigen, „was richtig und was falsch ist, auf die Position will ich mich nicht stellen“. Er zeige einfach, was er habe. „Und jetzt reden mich die Leut' an, wenn ich aus der S-Bahn steig“, sagt er und lacht. Ehrlich soll es sein, was er macht – „immer ganz, nie halbert“ – und nie angestrengt überlegt oder lange geplant. Nichts künstlich Kreiertes, auf Tradition getrimmt, sondern immer authentisch. „Ob ich fünf Leute damit erreiche oder ein paar Hundert, ist mir egal“, sagt der Geschichtenerzähler. Inzwischen sind es mehr als 18.000, die ihm auf Instagram folgen, und an die fünf Millionen, die seine Kurzfilme jeden Monat anklicken.

LEBENSLEITFADEN VOM GROSSVATER

Da wäre der Opa stolz, mit dessen Lebensmotto der Enkel voll auf Linie ist. „Der Großvater hat nie viel geredet, aber er hat mal gesagt: Bua, das Wichtigste ist, wenn Du stirbst, dass viele Leute auf deiner Beerdigung san. Dann weißt, dass Du im Leben was g'schafft hast, das bleibt.“ Das ist hängen geblieben. „Ich mag in meinem Leben so viele Menschen positiv beeinflussen, wie es nur geht. Nicht im Sinne von Glück oder so, das ist zu hochgesteckt, aber auf eine Weise, dass es dem anderen besser geht. Das ist die Grundfrage, und wenn ich das auf die ganzen Sachen umlege, die ich mache, dann ist das die Essenz: Andere positiv beeinflussen und da was Schönes draus machen.“

Immer dabei: die Tracht. Egal, wo er gerade weltweit unterwegs ist. „Ich fliege nach Korea mit der Kurzen, ich bin in Las Vegas mit Tracht.“ In der Glücksspielmetropole in der Mojave-Wüste im US-Bundesstaat Nevada wurde Rainer Lorz im vergangenen Jahr mit dem Wrap Award als bester männlicher Wrapper (Fahrzeugfolierer) der Welt ausgezeichnet. Natürlich nahm er diesen Oskar der Carwrapping-Szene in Lederhose entgegen. „Das ist mein G'wand, ich zieh das ja an.“ Diese Selbst-



© KATHRIN GÜDEMANN / ©SERVUS KATIE

KULTUR

verständlich-keit ist für ihn der Schlüssel. „Wenn ich fre-aky unterwegs wäre, würde ich auch als komischer Vogel wahrgenommen. Die Leute, denen Du begegnest, merken, ob jemand das ist, was er verkörpern will. Das ist, glaube ich, das Wichtigste.“ Und was da Bua heid o hat, wechselt. Je nach Anlass und Gelegenheit findet sich schon das Richtige in seiner Lederhosen-Sammlung, bestehend aus einem Dutzend „hochwertige Spezielle, fast nur Hirschen“, mit Ausnahme einer Ziege als Arbeitshose und einer Gams, einer ganz alten, von 1880. Dazu ein Dutzend verschiedene Joppen, alle handgestrickt, aus Garmisch, Werdenfels, Berchtesgaden, Salzburg, und ebenso viele Hüte.

RUNTERKOMMEN BEIM FLIEGENFISCHEN

Einmal im Jahr nimmt er ganz bewusst eine Auszeit. Beim Fliegenfischen, einer weiteren großen Leidenschaft von Rainer Lorz. Jedes Jahr reist er deshalb für eine Woche nach Norwegen, um einmal komplett abzuschalten. Oder wie er in einem Video sinniert, „nicht um Fische zu fangen, sondern um mich selber wieder zu fangen, zum Runterkemma und zum Einihören“. Wenn man eine Woche da draußen sei, ins Wasser schaue und einfach ein bisschen ruhiger werde, „werden mit der Zeit auch die Sachen, die dahoam so wichtig waren in der schnellen Welt, auf einmal immer leiser und leiser“. Womöglich fahre er gar nicht wegen dem Lachs nach Norwegen, überlegt er – und gibt sich die Antwort gleich selbst. „Vielleicht fahr ich her, damit ich wieder spür, was zählt.“

Familie und Freunde, zusammenhocken, in Wirtschaftshäusern, auf Festen, im „Hofbräuhaus“ in München, einem seiner Lieblingsplätze. „Wo Du an großen Tischen zusammenrutschen musst, wo Du Dich dazu-hockst, ratscht. Das liebe ich, das wäre so ein Lieblingsplatzl. Weil die Leut' zusammenkommen. Weilst in Bayern einen Biertisch hast, wo Du zusammenhocken musst.“ Weil's Tradition ist, die es sich zu bewahren lohnt. ♦

Aufgspruit

IM MURNAUER MOOS



Open-Air mit heiterer Volksmusik, jungen Talenten und einer einzigartigen Naturkulisse!

So, 13.09.2026
13 bis 17 Uhr

Anschließend freies Musizieren beim Ähndl

Spielorte:

Drachenstich, St. Georg Kapelle, Biergarten Ähndl

Musikalische Leitung:

Anita Staltmeier-Gruber

Kontakt:

Markt Murnau – Tourismus & Kultur
Tel. 08841/476-240
www.tourismus.murnau.de

Veranstalter:

Markt Murnau – Tourismus & Kultur und
Camerloher Musikschule Murnau e.V.



Titelfoto: Anita Staltmeier-Gruber
Imagebild „Kultur“: Kirsten Luna Sonnemann
Layout: Katrin Oppenrieder

BUCHTIPPS

SEELENZEIT

Egal, ob einen gefühlt Sonnenstrahlen streicheln oder Schmetterlinge beflügeln: Mit *Zeit zum Träumen* hat die Eglinger Yoga-Lehrerin Kathi Ananda Koch 18 wundervolle Fantasiereisen für Kinder und Erwachsene veröffentlicht. Zum Vorlesen und Ausprobieren. Inklusive drei Heilgeschichten, fünf Entspannungsritualen, die die Seele stärken sollen, sowie zarten Illustrationen von Juliane Wittner und lebensfrohen Aquarellen von Rainer Müller. Das Buch (Klappenbrochur) kostet 18 Euro und ist im Buchhandel oder direkt auf der Webseite www.kathianandakoch.de erhältlich – da findet man auch weitere, lesenswerte Informationen zur Autorin.



FOTO: PR

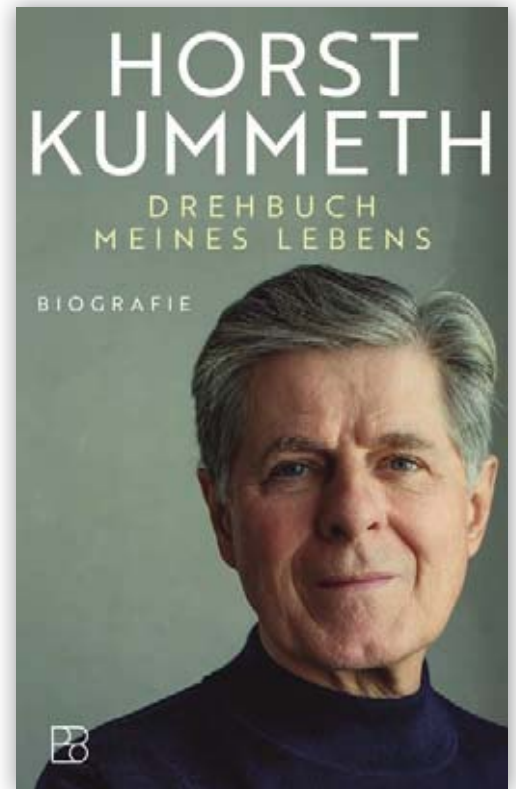


FOTO: PR

LEBENSZEIT

Drehbuch meines Lebens hat der beliebte Schauspieler und Drehbuchautor Horst Kummeth (Forsthaus Falkenau, Dahoam is Dahoam) seine in diesem Jahr veröffentlichte Biografie genannt. Und selbst, wenn man glaubt, den in Garmisch-Partenkirchen aufgewachsenen Mimen über zahllose Filme und Serien gut zu kennen, wird man überrascht sein, wie viel Neues man über den frischgebackenen 70-Jährigen zwischen den Buchdeckeln entdeckt: Offen und ehrlich stellt er sich seinem respektablen Lebensweg, der mitunter Abwege, Glaubensfragen und viel Herz für seine Familie zeigt. Das Buch ist im Bonifatius Verlag erschienen und kostet als gebundene Ausgabe 24 Euro.

VERLOSUNG

Wir verlosen 2 Exemplare (Stichwort: Aufrichtig)
unter verlosung@dahoam-verlag.de.
Einsendeschluss: 30.08.2026

TEXTE: BETTINA SEWALD



Corneliusstr. 31, Ecke Baaderstr., 80469 München, Tel. (089) 2014844
Öffnungszeiten: Mo. – Fr. 12:30 – 19:00 Uhr, Sa. 10:00 – 16:00 Uhr
Individuelle Beratung, jegliche Buchbestellungen per Telefon oder stets
online info@glatteis-krimi.de oder über www.glatteis-krimi.de

SICHTBARKEIT

Eigentlich war an dieser Stelle ein klassischer Heimatkrimi vorgesehen, aber das Buch *Ich denk nicht dran* von Jo Failer ist packender als jeder normale Cosy-Crime.

Der bekannte Sportmoderator bekam im Alter von 51 Jahren die Diagnose „Alzheimer Frühform“ und hat sich mutig und reflektiert seinem Schicksal gestellt. Unter anderem, um für seine Kinder (5 und 7) ein Vermächtnis zu Lebzeiten aufzuzeichnen und diese (leider immer noch) unheilbare Krankheit besser sichtbar zu machen. Poetisch, positiv und unfassbar berührend – bis zum letzten Kapitel. Die Klappenbroschur ist bei dtv erschienen (Spiegelbestseller) und kostet 17 Euro.



FOTO: PR

VERLOSUNG

Wir verlosen 3 Exemplare (Stichwort: Mutig) unter verlosung@dahoam-verlag.de. Einsendeschluss: 30.08.2026

*transit art 2026

Street Art in Rosenheim

powered by



meine Volksbank
Raiffeisenbank eG

 galerie.rosenheim.de/transitart

 [staetdtische.galerie.rosenheim](https://www.instagram.com/staetdtische.galerie.rosenheim)

 [StadtischeGalerieRosenheim](https://www.facebook.com/StadtischeGalerieRosenheim)

veranstaltet von



in Kooperation mit



Stadt Rosenheim

unterstützt von



Gut wohnen in Rosenheim



...mehr Service mieten!

19.6.2026–14.2.2027

AUSSTELLUNG



FOTOS: MUSEUM WERDENFELS

Drei Künstlerinnen, drei Generationen, drei außergewöhnliche Lebenswege: Das Museum Werdenfels widmet Hermine Biedermann-Arendts, (1855 München –1912), Anna von Schubert (1884–1964), Gusti Knight-Stinnes (1912–1978) unter dem Motto „Vergessene Künstlerinnen“ eine Ausstellung, die lange übersehene Positionen neu ins Licht rückt. Alle drei Malerinnen lebten einige Jahre oder Jahrzehnte in Garmisch-Partenkirchen, entwickelten jedoch ganz eigene künstlerische Handschriften und Sichtweisen. Zu sehen sind faszinierende Gemälde und Zeichnungen, die nicht nur künstlerische Vielfalt zeigen, sondern auch spannende Biografien erzählen. Eine sehenswerte Wiederentdeckung für alle, die Kunstgeschichte aus weiblicher Perspektive erleben möchten.

www.museum-werdenfels.de

19.6.–15.8.2026

SEEFESTE & FISCHERSTECHEN

Wenn die Sonne langsam hinter den Bergen verschwindet und der Staffelsee golden glitzert, beginnt in Seehausen dieser besondere Sommerzauber. An den Freitagen 17. und 31. Juli wird an der Bootsanlegestelle gelacht, musiziert und gefeiert – mit Blasmusik, Trommlern, Plattlern, Brotzeiten, Steckerlfisch und kühlen Getränken. Hier sitzt man nicht einfach am See, man ist mittendrin im Lebensgefühl des Oberlands. Am 15. August steigt das Fischerstechen: wacklige Boote, gespannte Zuschauer, mutige Stecher – und am Ende spritzt das Wasser. Ein Fest voller Herz, Heimat und echter Staffelsee-Stimmung. Wer einmal dabei war, weiß, warum man jedes Jahr wiederkommt.

www.fvv-seehausen-staffelsee.de/seeefeste/



FOTO: C. KOLB

INFORMATION

GERETSRIED

SUDETENLAND

SCHLESSEN

DONAUSCHWABEN

SIEBENBÜRGEN

MUSEUM
DER STADT
GERETSRIED

... DIE EINFACH
ANDERE GESCHICHTE

Öffnungszeiten

Montag geschlossen
Di, Mi, Fr bis Sonntag
14.00 – 16.00 Uhr
Do 17.00 – 19.00 Uhr

Graslitzer Straße 1
82538 Geretsried Tel.
081 71/6298161
www.geretsried.de

BIS 8.11.2026

AUSSTELLUNG

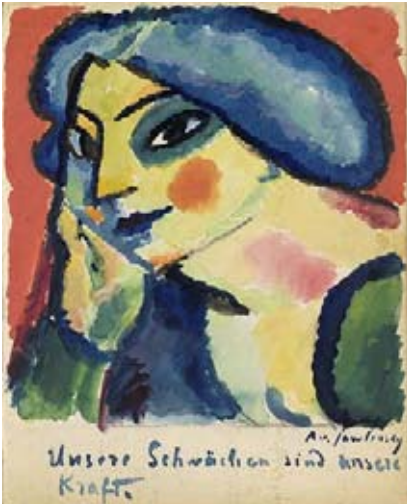


FOTO: N. STEIGUCH, STARNBERG

Alexej von Jawlensky, Kopfporträt einer Frau, um 1912, Aquarell auf Papier, Eintrag in Alfred Mayers Gästebuch, Schlossmuseum Murnau

Alfred Mayer war Kunstschriftsteller, Theaterkritiker, Sammler – und eng mit den Künstlerinnen und Künstlern des Blauen Reiters verbunden. Seine Gästebücher sind ein beeindruckendes Zeugnis dieser Nähe: Gabriele Münter, Franz Marc, Marianne von Werefkin, Georg Schrimpf, Else Lasker-Schüler und viele andere Kulturschaffende der Kunst-, Theater- und Literaturszene haben sich darin verewigt. Ergänzt durch ausgewählte Leihgaben, rückt die Ausstellung „Die fabelhaften Alben des Alfred Mayer“ im Schlossmuseum Murnau einen faszinierenden Netzwerker, Freund und Mäzen in den Mittelpunkt, der bislang kaum erforscht ist. Begeben Sie sich auf

eine Zeitreise in die Kulturszene Münchens der 1910er- bis 1930er-Jahre!

www.schlossmuseum-murnau.de

25.7.2026

BÜRGERFEST

Wenn im Juli die Wolfratshäuser Innenstadt wieder zur großen Bühne wird, feiern Vereine, Organisationen und Besucher von 11 bis 23 Uhr gemeinsam das Bürgerfest 2026. Mehr als 50 Mitwirkende sorgen für ein buntes Programm, bei dem kaum Wünsche offenbleiben: Kinder können Ponyreiten, Kreative beim Siebdruck-Basteln loslegen, Sportliche Bubble-Soccer oder Fußball-Darts ausprobieren. Dazu kommen Instrumententests, Schwertkampf und viele weitere Aktionen zum Staunen, Mitmachen und Ausprobieren. Auf zwei Bühnen gibt es den ganzen Tag über Musik, Tanz und Akrobatik. Kurz: ein lebendiges Fest für die ganze Stadt – wild, bunt, fröhlich und genau richtig für einen Sommertag in Wolfratshausen.

www.wolfratshausen.de



Ayinger Bräukirta 2026

Eröffnungstag Donnerstag, 8. Oktober

17.30 Uhr Standkonzert und Festeinzug
19 Uhr Zeltbetrieb mit der Glonner Musi



Bayerischer Abend Freitag, 9. Oktober

ab 19 Uhr mit der legendären „Kapelle Josef Menzl“ - Barbetrieb/Alm ab 18 Uhr



Ochsenrennen Samstag, 10. Oktober

Festzelt ab 9 Uhr, Rennen 13 Uhr
Mathias Achatz & Band ab 19 Uhr



Trad. Bräu-Kirta Sonntag, 11. Oktober

Kunsthändler- und Bauernmarkt
von 11 - 17 Uhr, Festzeltbetrieb



18.7.–8.8.2026

FREILICHTSPIEL



FOTO: ARCHIV

Auf dem Marktplatz von Steingaden wird Geschichte lebendig. An ausgewählten Spieltagen zwischen dem 18.07. und dem 08.08. erzählt das historische

Freilichtspiel „Welfs Erbe“ die bewegte Geschichte des Klosters Steingaden – von der Gründung durch Welf VI. bis zur Säkularisation. Über 300 Mitwirkende in prachtvollen Kostümen, eigens komponierte Musik, Reiterei und Pferdegespanne schaffen eine mitreißende Atmosphäre. Bereits ab 18 Uhr lädt ein Rahmenprogramm mit kulinarischen Angeboten zum Ankommen und Genießen ein. Die historische Kulisse macht die Aufführung zu einem besonderen Erlebnis für Theaterfreunde, Geschichtsinteressierte und alle, die große Momente unter freiem Himmel lieben und sich gerne von Geschichte berühren lassen.

www.welfenbuehne.de

5.–20.9.2026

BAUERNWOCHEN

Wenn der Almsommer langsam ausklingt, wird es in der Alpenwelt Karwendel noch einmal besonders lebendig. Unter dem Motto „Da Oimsumma is



FOTO: ALPENWELT KARWENDEL HUBERT HORNSTEINER

umma“ feiern die Bauernwochen in der Alpenwelt Karwendel gelebte Tradition, echtes Dorfgefühl und die Rückkehr der Tiere ins Tal. In Mittenwald, Krün und Wallgau ziehen Ziegen, Schafe und Rinder von ihren Sommerweiden heim, begleitet von Tracht, Musik, regionalen Schmankerln und viel Herzlichkeit. Den Auftakt macht der Ziegenabtrieb (5.9.), tags darauf sorgt das Ochsenrennen in Wallgau für Spannung (6.9.). Dazu kommen Bauernmärkte (6.9. und 19.9.), Schafabtriebe (12.–13.9.) und Rinderabtriebe (19.–20.9.). Heimatabende, Konzerte, Bauerntheater und Erntedankprozessionen runden diese besonderen Tage stimmungsvoll ab. Alle Infos zu den Terminen auch unter www.alpenwelt-karwendel.de

WENN DER SOMMER IN RUST NOCH LANGE NICHT VORBEI IST

Es gibt Sommertage, die sind zu kurz für alles, was man sich vorgenommen hat. Im Europa-Park merkt man das oft schon nach den ersten Minuten. Man hört Musik, sieht die ersten Familien voller Vorfreude losziehen, riecht etwas Süßes aus einer der Gassen und weiß: Das wird kein Tag, den man streng durchplant. Zwischen den europäischen Themenbereichen wechseln kleine Pausen und große Adrenalinmomente fast unbemerkt die Rollen. Mal steht man vor einer Bühne, mal in einer Warteschlange, mal plötzlich vor einer Wasserbahn und überlegt, ob nasse Schuhe bei diesen Temperaturen nicht eigentlich genau richtig wären. Wer Tempo sucht, landet früher oder später im kroatischen Themenbereich. Dort wartet mit „Voltron Nevera powered by Rimac“ eine Bahn, bei der man schon beim Zuschauen ahnt, dass es gleich ernst wird. Beschleunigung, Drehungen, kurze Atempausen, dann wieder dieses Kribbeln im Bauch. Danach sieht man Menschen aussteigen, die entweder sofort noch einmal fahren wollen oder erst einmal sehr konzentriert in die Ferne schauen. An heißen Tagen führen die Wege fast von selbst zu „Poseidon“ oder „Atlantica SuperSplash“. Dort kommt die Abkühlung gleich mit dazu – mal als Spritzer, mal als ordentliche Dusche, aber immer mit diesem Feriengefühl von Sommer und guter Laune. Wer es zwischendurch ruhiger mag, findet im Show-Programm eine Auszeit: Im Globe



Theater bringt „Wonderlab – Magie außer Kontrolle“ Comedy und Zauberei auf die Bühne. Dazu kommen „Big Moments – The Celebration-Show“ und die Eisshow „Surpr'ice Presents THE RACE“.

Am 28. Juli gehört der Park besonders den jüngeren Gästen: Beim „hansgrohe Kinderfest“ wird rund um die Kinderwasserwelt gespielt und geplansch. Auch „Rulantica“ bleibt im August an ausgewählten Abenden bis Mitternacht geöffnet. In der Wasserwelt warten 14 Themenbereiche mit über 50 Rutschen und Attraktionen, darunter „Vikingsløp“, Europas größte Speed-Rutsche, der Außenpool „Svømmepøl“ und „Svalgurok“ mit Rutschen, Wasserspielen und großem Wassereimer. Wer danach langsamer werden möchte, bleibt einfach über Nacht. Die sechs Europa-Park-Hotels und die Silver Lake City machen aus dem Ausflug einen kleinen Urlaub. Vielleicht mit müden Füßen, vielleicht mit einem späten Abendessen, ziemlich sicher aber mit dem Gedanken, dass morgen noch etwas offen ist: eine Show, eine Bahn oder dieser eine Moment, in dem niemand auf die Uhr schaut.

www.europapark.de



VERLOSUNG

Wir verlosen
2 x 2 Ehrenkarten
(Stichwort: Europa-Park)
unter verlosung@dahoam-verlag.de.
Einsendeschluss:
15.08.2026

Wie die Zeit vergeht

Ich saß kürzlich mal wieder länger beim Orthopäden. Dort wurde mir zum ersten Mal in meinem Leben gesagt, dass ich etwas, das ich lange gemacht habe, künftig nicht mehr machen sollte. Aus Altersgründen – respektive: wegen meines körperlichen Verfalls. Ich habe einen Knorpelschaden im linken Knie, sagt der MRT-Befund. Das Gute ist, dass ich weiterhin werde wandern, Rad fahren und wohl noch viele Jahre nahezu problemlos durch die Gegend laufen können. Aber Fußball, meint der Orthopäde, ist ab jetzt passé. Wegen der „Stoßbelastung“. Ungefähr die Hälfte meiner bisherigen Lebenszeit habe ich Fußball gespielt. In den vergangenen zehn Jahren in einer Alte-Herren-Hobbymannschaft, aber immerhin mit Ligabetrieb und Pokalrunden. Ein guter Fußballer war ich nie. Keiner, der „gesetzt“ ist, wie das im Sportlerjargon heißt. Eher ein „Rotationsspieler“. Einer, der alles spielen kann, sogar Torwart. Aber nichts davon so gut, dass man nicht auf ihn verzichten könnte. Soll heißen: Meine Mannschaft wird den Verlust verschmerzen. Und ich wahrscheinlich auch.

Warum erzähle ich das? Weil es in dieser Kolumne ums Älterwerden geht. Ich werde dieses Jahr nämlich 40. Das ist schon eine Ansage, finde ich. Als die Chefredakteurin dieses Magazins und ich uns trafen, war ich noch Student und lebte in einer WG am Frankfurter Ring. Damals startete die Party am Donnerstag und ging bis Mittwoch. Ich schlug mir die Nächte in den Clubs und Bars um die Ohren und saß am nächsten Morgen trotzdem fast katerfrei in der Vorlesung.

Wenn ich heute trinke, dauert der Kater zwei Tage. Mindestens. Heute habe ich nicht nur einen Knorpelschaden im linken Knie, sondern bekomme zeitnah auch eine „Traktionstherapie“ für meine Halswirbelsäule. Immerhin habe ich keinen Gehirntumor. Auch das musste ich dieses Jahr nämlich schon abklären lassen. Und obwohl ich dank der vielen Kilometer, die ich mit dem Rad zurücklege, noch nie so fit war wie heute, war ich auch noch nie so krank.

Damit wir uns nicht falsch verstehen: Ich will mich nicht beschweren. Wirklich nicht. Ich möchte meine Verwunderung über das Älterwerden ausdrücken. Und

darüber, was es mit dem Körper macht. Tatsächlich hat das Älterwerden nämlich auch Vorteile. Ich bin finanziell unabhängig. Ich bin erfolgreich im Job. Ich habe es nicht mehr nötig, mir die Nächte in Clubs und Bars um die Ohren zu schlagen. Und glücklicherweise erwartet das auch niemand mehr von mir.

Es gibt einen englischen Begriff, der die Rastlosigkeit jüngerer Menschen gut auf den Punkt bringt: „Fomo“. Das steht für „Fear of missing out“, also für die Angst, etwas zu verpassen. Ein Phänomen, das durch Social Media verstärkt wird, weil das Leben dort nicht abgebildet wird, sondern inszeniert. In zahllosen Varianten. Und immer so, als wäre die eine Variante noch besser als die andere, obwohl die schon richtig gut war.

Prinzipiell ist es ja nicht schlecht, sich Optionen offenzuhalten und in Alternativen zu denken. Ein gewisses Maß an Flexibilität gehört zum Leben dazu und kann sogar überlebenswichtig sein. Am Berg zum Beispiel. Allerdings kann „Fomo“ auch zu psychischen Belastungen führen. Etwa, wenn man sich vor lauter Alternativen partout nicht entscheiden kann, obwohl man sollte. Für einen Job. Für einen Partner. Für einen Lebensentwurf.

Falls diese Zeilen also jemand liest, der deutlich jünger ist als ich und womöglich gerade in einer Phase steckt, in der das eigene Leben zum ersten Mal überhaupt selbstgewählte Konturen annehmen soll, hier ein gut gemeinter Rat: Überlege nicht, was Du willst. Überlege, was Du nicht willst. So triffst Du zwar nicht automatisch die richtigen Entscheidungen, aber sicher weniger falsche. Im Job. In der Beziehung. Im Leben allgemein. „Gestern is heit wordn. Und heit is bald morgn“, heißt es in dem wunderbaren Lied „Heast as net“ der österreichischen Band von Hubert von Goisern. Es stimmt: Je älter man wird, desto schneller vergeht die Zeit. Als ich Kind war, war ein Sommer eine Ewigkeit. Heute komme ich mit den Jahreszahlen durcheinander. Und ja, es kann frustrierend sein, wenn nicht mehr geht, was lange ging. Und es kann traurig machen, wenn nicht mehr ist, was lange war.

Die Frage ist, wie man umgeht damit. Mit der Vergänglichkeit also. Im eigenen Körper. Im eigenen Umfeld. In der eigenen Heimat. Ich mache das heute so: Wenn ich traurig werde, weil die Zeit vergeht, suche ich Trost in dem, was die Zeit überdauert. In großen Ideen, zum Beispiel der Philosophie. Oder in der Natur. In Bergen. In Flüssen. In Seen. Erst kürzlich saß ich mal wieder länger an der Isar. Und alles war so schön wie immer.

Ben Krischke

ÜBER DEN AUTOR:

Ben Krischke ist Redakteur beim Politikmagazin Cicero. Er hat Journalismus in München studiert und arbeitete für verschiedene Zeitungen und Magazine. An dieser Stelle schreibt er regelmäßig über Themen aus Politik und Gesellschaft. Der gebürtige Memminger lebt in München.



FOTO: PRIVAT

Sind Ihre Geräte nach DGUV V3 geprüft?

AmpGuard sorgt für Sicherheit in Ihrem Betrieb - schnell, zuverlässig und rechtssicher.

- ✓ Geräte & Anlagen
- ✓ Leitern & Tritte
- ✓ Lastregale
- Dokumentation nach Vorschrift
- Persönlicher Service
- Keine Betriebsunterbrechung

Jetzt Termin vereinbaren!

AmpGuard |
Christian Grömmner
+49 152 27651012 |
www.AmpGuard.de



Welfs Erbe

Historisches Freilichtspiel

Marktplatz Steingaden
18. Juli bis 8. August 2026



Tickets und Gutscheine auf
www.welfenbühne.de

Ebenso in der Tourist Information
Steingaden (08862/910113) und
bei ticket.io (sh. Code).

^^
Kultur-
Gemeinschaft
Steingaden e.V.



Naturseife aus dem Ammertal



- Gläserne Schauseiferei
- Naturseife, Fasswaren uvm.
- Erlesene Teesorten
- Geschenkartikel

Wurms Seife Tee Fass

Am Mühlbach 7 & Obermarkt
82442 Saulgrub 82418 Murnau



TEXTILMARKT BENEDIKTBEUERN 19./20.09.2026

www.textilmarkt-benediktbeuern.de



DON BOSCO
KLOSTER BENEDIKTBEUERN

IMPRESSUM

IMPRESSUM

Chefredaktion:

Sandra Johnson (V.i.S.d.P.)

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Linda Fuß, Heike Hoffmann, Ben Krischke, Bettina Sewald,
Rudi Stallein, Birgit Werner

Lektorat:

Gabriele Ernst

VERLAG:

DAHOAM VERLAG

Inhaber:

Kastner Medien GmbH

Anzeigenverkauf:

Stephanie Lacknermeier

Tel.: 080 41 / 77 893 · 0171 / 627 0216
sl-advertising@gmx.de

Anzeigenverkauf:

Mick Schöne

Tel. 088 45 / 703 56 01
schoene@dahoam-verlag.de

Anzeigenverkauf:

Linda Fuß

fuss@dahoam-verlag.de

Leserbriefe:

johnson@dahoam-verlag.de

Gestaltung:

Monika Ebner

Druck:

Kastner GmbH
Schloßhof 2-6, 85283 Wolnzach

Verlagsanschrift:

DAHOAM VERLAG

Schloßhof 2-6, 85283 Wolnzach, Telefon: 084 42 / 92 53-0

E-Mail: mail@dahoam-verlag.de,

Internet: www.dahoam-magazin.de

Copyright: Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Für unverlangt eingesandte Bilder, Manuskripte und Waren keine Haftung. Nachdruck, Aufnahmen in Online-Dienste und Internet, Vervielfältigung auf Datenträger wie z. B. CD oder DVD etc. nur nach schriftlicher Zustimmung von DAHOAM VERLAG.

Die Datenverarbeitung im Rahmen unserer Gewinnspiele dient ausschließlich dem Zweck der Durchführung des Gewinnspiels und zur Versendung der Gewinne. Die uns vorliegenden Daten werden grundsätzlich nicht an Dritte weitergegeben, es sei denn, die Weitergabe ist für die Durchführung des Gewinnspiels oder die Versendung des Gewinns erforderlich. Nach Beendigung des Gewinnspiels werden Ihre im Rahmen des Gewinnspiels verarbeiteten Daten grundsätzlich innerhalb von 30 Tagen gelöscht. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erklären Sie sich mit diesen Bedingungen einverstanden. Ein Widerruf ist jederzeit unter mail@dahoam-verlag.de möglich.

Verführung „on the rocks“!

Karwendel Bergbahn



TICKETS

Wandern · Alpentiere-Rundwanderweg · Mountainbiken · Paragliten
Alpengasthaus Karwendel · Genießen

A-6213 Pertisau am Achensee, www.karwendel-bergbahn.at, Tel. +43 (0)5243 - 5326

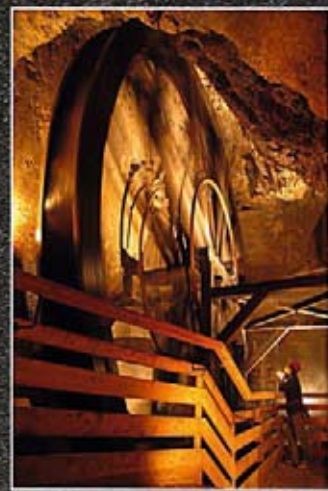



Abenteuer Bergbau in der "Mutter aller Bergwerke"

Erleben Sie im Silberbergwerk Schwaz ein faszinierendes Abenteuer unter Tag und erfahren Sie, welche harte Arbeit die Knappen verrichten mussten, um an das begehrte Silber und Kupfer zu gelangen.

Das Silberbergwerk Schwaz glänzt nicht nur mit seinem geschichtlichen Hintergrund. In unserem Shop finden Sie trendigen Silber-, Edelstahl- und Steinschmuck von ausgewählten Designern, zu erschwinglichen Preisen für SIE und IHN. Eine große Auswahl an Ketten, Armreifen, Ohrringen und vieles mehr, lässt bestimmt keine Wünsche offen.

Das Team des Silberbergwerks freut sich auf Ihren Besuch!



Öffnungszeiten:

Hauptsaison: Mai - September
tgl. von 08:45 bis 17:00* Uhr
Nebensaison: Oktober - April
tgl. von 09:45 bis 16:00* Uhr
(*Beginn der letzten Führung)
Schließtage siehe Website!



Schwazer Silberbergwerk Besucherführung GmbH - Alte Landstraße 3a - 6130 Schwaz/Tirol
Tel.: +43 (0) 5242/72372 - Fax: +43 (0) 5242/72372-4 - info@silberbergwerk.at - www.silberbergwerk.at

Pfister Öko- Wilde Kruste

100% Roggen

www.hofpfisterei.de

Bayerischer Bauernbrotgenuss in Öko-Qualität

- Zutaten aus ökologischer Landwirtschaft
- aus reinem Natursauerteig
- ohne künstliche und chemische Zusatzstoffe
- mit kräftiger Kruste
- lange Frischhaltung

Ein Genuss bis zum letzten Scherzl



Hofpfisterei

GENUSS & NATÜRLICHKEIT

Ludwig Stocker Hofpfisterei GmbH | Kreittmayrstraße 5 | 80335 München