

FRÜHJAHR 2025 € 3,00

# *mei* DAHOAM

◆ DAS HEIMAT-MAGAZIN FÜR DAS BAYERISCHE OBERLAND ◆

**DEM FRÜHLING ENTGEGEN RADELN**  
DIE SCHÖNSTEN RADFERNWEGE

**KLEINODE AM WEGESRAND**  
GEHEIMTIPPS AUS DER REGION

**„DER MÜNCHNER“**  
INSTA-STAR SANDRO CAPASSO IM PORTRÄT



## **DIE LILA SEHNSUCHT**

EIN HAUCH PROVENCE IM EIGENEN GARTEN



# Open-Air-Konzerte am Walchenseekraftwerk



27. Juni  
**Dreiviertelblut**



04. Juli  
**Quadro Nuevo  
+ Cairo Steps**



10. Juli  
**DeSchoWieda**



18. Juli  
**Schwarzenberger**



25. Juli  
**The Music of  
Queen**



02. August  
**Auf A Wort –  
Austropop**



Veranstaltungsort:  
Info-Zentrum Walchenseekraftwerk  
Altjoch 21, 82431 Kochel a. See  
[www.uniper.energy/musiksommer](http://www.uniper.energy/musiksommer)

Infos und Ticketverkauf:  
[www.shop-kkk-lenggries.de](http://www.shop-kkk-lenggries.de)  
oder T 080 42-91 24 65

Klein  
Kunst &  
Kultur  
Kabarett  
Konzerte  
Komedy



**uni  
per**



## Kommen Sie zur Ruhe

monte mare Vitaltherme & Saunawelt · Perfallstr. 4 · Schliersee  
[www.monte-mare.de/schliersee](http://www.monte-mare.de/schliersee)





## *Liebe Leserinnen und Leser,*

diejenigen unter Ihnen, die unser Heimatmagazin schon länger kennen, wissen wahrscheinlich von meiner Reiselust, die ich an dieser Stelle schon manchmal erwähnt habe. Das Entdecken ferner Länder und Kulturen ist mir sogar wichtiger, als ein eigenes Auto zu besitzen. So kann ich nicht nur die KFZ-Unterhaltskosten sparen, sondern auch im Hinblick auf meinen ökologischen Fußabdruck ohne allzu schlechtes Gewissen meiner Leidenschaft frönen.

Nordafrika, Südamerika, Asien, aber auch verschiedene europäische Länder habe ich seit meinem 17. Lebensjahr zuerst mit Freundinnen, später dann mit meinem Mann und meiner Tochter bereist. In diesem Sommer geht es für einen lang geplanten Familienbesuch nach Texas, der 2020 – bedingt durch die Corona-Pandemie – leider ausfallen musste, nun aber mit umso mehr Vorfreude nachgeholt wird.

Als ich meinen Eltern kürzlich die Beschreibung unserer abgelegenen Unterkunft, insbesondere der möglichen „Nachbarn“ wie Waschbären, Opossums, Schlangen oder Wildvögel, vorgelesen habe, meinte meine Mutter, dass ihr ein Urlaub gar nicht so wichtig sein könnte, dass sie ihr Feriendomizil mit ungebetenen und dazu noch womöglich gefährlichen tierischen Gästen teilen wollte. Mich hingegen hält das nicht ab, sondern befeuert meine Abenteuerlust geradezu. Hauptsache etwas Neues entdecken, so meine Devise. Meine Eltern haben stattdessen hier im bayerischen Oberland ihr persönliches Abenteuer gefunden. 1990 haben sie – mit mir als damals elfjährigem Mädchen – ihre Zelte im Bergischen Land in Nordrhein-Westfalen abgebrochen, um in ihrem Lieblingsreiseziel Oberbayern Fuß zu fassen. Ihre Wahlheimat Wolfratshausen wollen sie seitdem nicht mehr missen und schätzen die vielfältigen Freizeitmöglichkeiten, die unsere Region direkt vor der eigenen Haustür zu bieten hat.

Auch unsere Autorin Heike Hoffmann findet, dass es in unserer Heimat neben den bekannten touristischen Zielen noch manches Kleinod zu entdecken gilt, und gibt Geheimtipps für einen gelungenen Ausflug inklusive kulinarischem Genuss (ab Seite 16). Und wer den Sommer am liebsten auf der eigenen Terrasse verbringt, kann sich einen Hauch Provence einfach in den Garten holen. Unsere Expertin Birgit Werner kennt hilfreiche Tricks für das Pflanzen und die richtige Pflege von Lavendel (ab Seite 38). Dazu ein leckeres Glas gekühlten französischen Rosé, im Hintergrund die Klänge eines klassischen Chansons: Schon fühlt man sich wie Gott in Frankreich.

Egal, wie und wo Sie die nahenden warmen Monate verbringen, entspannte und glückliche Tage wünscht Ihnen Ihre

SANDRA JOHNSON, Chefredakteurin

## VERLOSUNG

Wasserratten aufgepasst:  
Wir verlosen 2 x 2 Gutscheine  
für einen Tag im Urlaubsparadies  
Therme Erding inkl. Rutschen, Wellen-  
und Sportbad. Zur Teilnahme senden  
Sie uns eine Mail (Stichwort: Therme)  
an [verlosung@dahoam-verlag.de](mailto:verlosung@dahoam-verlag.de).

Einsendeschluss ist der  
30. April 2025





## 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. 080 41/96 65  
[www.walgerfranz.de](http://www.walgerfranz.de)



## INHALT FRÜHJAHR 2025

### INTERESSANTES OBERLAND

#### Gut zu wissen:

Aktuelles aus den vier Landkreisen

06

### FREIZEIT

#### Auf Genussrouten dem Frühling entgegen radeln

Die schönsten Radfernwege

10

#### Entdeckungen „dahoam“

Kleinode am Wegesrand

16



FOTO: MANUEL FERRIGATO

## KULTURZENTRUM WAITZINGER KELLER MIESBACH



**APR 03**  
20:00  
LISA WAHLANDT TRIO  
& special guest Katrin  
Stadler | Konzert

**MAI 03**  
20:00  
ONE NIGHT WITH  
ABBA | Live-Show

**APR 05**  
**APR 06**  
KRISTALLKONGRESS  
Gesundheitsmesse/Vorträge

**MAI 09**  
20:00  
HANS WELL &  
WELLBAPPN  
Musikkabarett

**APR 10**  
20:00  
GANKINO CIRCUS  
Das Gegenteil von  
Rock'n'Roll  
Konzertkabarett

**MAI 10**  
20:00  
SIMONE SOLGA  
Ist doch wahr!  
Kabarett

**APR 11**  
20:00  
SARA BRANDHUBER  
A scheena Schmarrn!  
Kabarett

**MAI 15**  
20:00  
STEFAN WAGHUBINGER  
Hab' ich euch das schon  
erzählt? | Kabarett

**APR 12**  
16:00  
MAX SCHNEIDER  
Zauber-Show

**MAI 22**  
20:00  
LARS REDLICH  
Ein bisschen Lars muss  
sein | Musikkabarett

**APR 20**  
20:00  
FRÜHJAHRSKONZERT  
Stadtkapelle Miesbach

**MAI 24**  
20:00  
die TANZGEIGER  
Konzert

**APR 30**  
20:00  
FLORIAN WAGNER  
The Flo Must Go On  
Musikkabarett

**MAI 28**  
20:00  
ARTHUR SENKRECHT &  
SVEN HUSSOCK  
Must be love | Kabarett

### GENIESSEN

#### König, Kultur und Kulinarik

Eine Hommage an den Chiemsee

22

#### Wo ein Cocktail zur Liebeserklärung wird

Zu Gast im Alpenhof Murnau

26

#### Hanf-Renaissance

Die Wiederentdeckung einer  
alten Kulturpflanze

28

#### Hanfsaat in der Küche

Vier leckere Rezepte

32



FOTO: HEIKE HOFFMANN



## SOZIALES

### Glauben schenken, beraten und stabilisieren

Im Gespräch mit dem  
„Netz gegen sexuelle Gewalt“

34

## BESSER LEBEN

### Lavendel - die lila Sehnsucht

Ein Hauch Provence im eigenen Garten

38



## KULTUR

### Who the f... is Manuela?

Von der Musikbühne zum Insta-Star:  
Sandro Capasso

42

### Lesenswert

Buchtipps aus der Redaktion

44

### Veranstungstipps

Unbedingt vormerken

46

### Die Pedale Gottes

Die DAHOAM-Kolumne

49

## STANDARDS

### Editorial

03

### Impressum

50



15 Jahre

## STOFF-CREATIV

### Dirndl-Stoffe

für Dirndl, Schürzen und Tücher

### Trachten-Stoffe

feine Wollstoffe und Leinen für Röcke und Jacken

### Jersey-Stoffe

für Kinder und Erwachsene in riesiger Auswahl

### Deko-Stoffe

für Fenster, Türen, Eckbänke, Kissen, Stores,  
Bistros und Übergardinen

### Zutaten

Futterstoffe, Fäden, Spitzen, Knöpfe, Vlieseline und vieles mehr ...

Salzstraße 12 · 83646 Bad Tölz · Tel. 08041 · 79 60 493

Öffnungszeiten: Di. – Fr. 9–18 Uhr · Sa. 9–13 Uhr · Montags geschlossen

# NAMASTE

## INDISCHES SPEZIALITÄTEN RESTAURANT

3x IM  
BAYERISCHEN  
OBERLAND

UNTERMARKT 58 · 82418 MURNAU  
TEL. 0 88 41/6 76 30 63

TÄGLICH 11.30–14.00 UHR · 17.30–22.00 UHR  
MITTWOCHS RUHETAG

OSKAR-VON-MILLER-STR. 10 · 86956 SCHONGAU  
TEL. 0 88 61/7 13 69 46

TÄGLICH 11.30–14.00 UHR · 17.30–22.00 UHR  
SA. 17.30–22.00 UHR · MITTWOCHS RUHETAG

BIRKENWEG 6  
87616 MARKTOBERDORF  
TEL. 0 83 42/9 99 85 11

TÄGLICH 11.30–14.00 UHR

17.30–22.00 UHR

SA. 17.30–22.00 UHR

MITTWOCHS RUHETAG

WIR BIETEN  
AUCH VIELE VEGANE  
UND VEGETARISCHE  
GERICHTE AN!

## Gesundheitsurlaub mit Gütesiegel

→ Das Tölzer Land verbindet Gesundheit und Natur: Wandern im Heilklima, Erholungsorte mit Voralpenkulisse und jahrzehntelange Erfahrung im Gesundheitstourismus machen die Region zum idealen Ziel für aktive Entspannung. Seit 2005 trägt Bad Tölz den Titel Moorheilbad – dank seiner einzigartigen Torfvorkommen, die in butterweichen Moorbädern Körper und Geist entspannen. Doch Moor kann noch mehr! Im Jubiläumsjahr 2025 lädt die charmante Stadt zu monatlichen Highlights rund um die Themen Freizeit, Genuss, Heilmittel und Klima ein. Ob Naturkosmetik-Workshops mit Kräuterexpertinnen, Rad- und Wandertouren durch die beeindruckende Moorlandschaft oder Pralinen- und Backkurse – das Programm verspricht vielseitige Erlebnisse. Besonders spannend: Führungen durch eine Moor-Aufbereitungsanlage und eine interaktive Sonderausstellung im Stadtmuseum. Das nahe Ellbach- und Kirchseemoor, Bayerns drittgrößtes Moorgebiet, begeistert mit knapp 800 Hektar Natur – ideal für Ausflüge. Im Sommer locken Moorbadeseen und ein Naturfreibad mit moorgespeistem Wasser für eine gesunde Erfrischung. [www.bad-toelz.de/moor](http://www.bad-toelz.de/moor)



FOTO: © STADT BAD TÖLZ MOOR

## Abenteuer Bergwald-Erlebnispfad: Natur zum Staunen in Wolfratshausen

→ Hinter der Tourist-Information geht's los – der Bergwald ruft! Auf dem 2,5 km langen Rundweg geht's in rund zwei Stunden auf Entdeckungstour: von der Altstadt direkt in den Wald, vorbei an Aussichtspunkten, wilden Stationen und einem sympathischen Guide – „Wolfi“, der kleine Waldheld. Ob Barfußpfad, Sprunggrube oder Bienenstation, der Bergwald fordert zum Staunen und Mitmachen auf. Und das Beste? Auf dem Weg warten 19 spannende Stationen, die zeigen, wie der Wald lebt, riecht und sich anfühlt. Kinder und Erwachsene lernen, wie der Wald im Sommer kühlt, welche Tiere hier wohnen und wie der Wald unser Leben beeinflusst. Der perfekte Ausflug für die ganze Familie – und eine tolle Idee für den nächsten Kindergeburtstag! Der Bergwald-Erlebnispfad ist auch ein ideales Ziel für Wandertage oder „Schule im Freien“. Das Projekt wird durch die Städtebauförderung des Bundes und Bayerns unterstützt. [www.tourismus.wolfratshausen.de/a-walderlebnislehrpfad-bergwald-wolfratshausen](http://www.tourismus.wolfratshausen.de/a-walderlebnislehrpfad-bergwald-wolfratshausen)

**VERLOSUNG**



FOTO: © AXEL PFLEGER

TEXTE: BIRGIT WERNER

### VERLOSUNG

Wir verlosen 10 Retro-Emaillie-Tassen mit Bergwald-Erlebnispfad-Motiven unter [tourismus@wolfratshausen.de](mailto:tourismus@wolfratshausen.de) (Stichwort: Bergwald-Erlebnispfad). Einsendeschluss: 18.07.2025



FOTO: © DAGMAR FRITZ, STADT WOLFRATSHAUSEN



## *Valley Green Up 2025 – gemeinsam anpacken und aufräumen*

→ Was im Jahr 2021 als kreative Lösung während der Corona-Pandemie begann, hat sich zu einer festen Tradition entwickelt. Damals waren gemeinsames Wandern und Müllsammeln kaum möglich – also entstand die Idee, dass Teilnehmende individuell oder in kleinen Gruppen losziehen. Dieses Konzept wurde beibehalten und verbindet seither Naturschutz mit Bergsport. Hinter der Aktion stehen der Naturpark Ammergauer Alpen, die Firma Ziener und der König Ludwig Lauf e.V., die sich seit Jahren für den Erhalt der heimischen Natur einsetzen. „Gemeinsam anpacken und aufräumen, damit der Naturpark Ammergauer Alpen genauso bleibt, wie wir ihn lieben“ – mit diesem Ziel findet am 19. Juli 2025 das fünfte Valley Green Up statt. Für viele ist die Aktion eine echte Schatzsuche, wie Ranger Maxi Renz es beschreibt: „Man sucht und sucht – und weiß nie, was man am Ende finden wird.“ [www.valley-green-up.de](http://www.valley-green-up.de)



FOTO: © VALLEY GREEN UP, SEBASTIAN SCHÜTTE

## *Mit dem Rad auf den Spuren des Blauen Reiters*



FOTOS: © BLAUES LAND SIMON BAUER

→ Der Frühling malt das Blaue Land in lebhaften Farben, während die Alpen im Hintergrund thronen. Es ist die perfekte Zeit, mit der Familie aufs Rad zu steigen und in die Inspirationen einzutauchen, die einst die Künstlergruppe „Der Blaue Reiter“ fesselten. Die Region, berühmt für ihr mystisches blaues Abendlicht und glitzernde Seen, verzaubert mit malerischen Routen, die durch sanfte Hügel, urige Dörfer und entlang idyllischer Ufer führen. Eine der schönsten Strecken ist die „Staffelsee-Runde“. Sie verbindet den Künstlerort Murnau mit dem tiefblauen Staffelsee.

Vorbei an Kochel- und Riegsee radelt man durch Wiesen und Wälder, die schon Gabriele Münter und Wassily Kandinsky inspirierten. Unterwegs laden gemütliche Gasthäuser und traditionelle Biergärten zur Pause ein. Zahlreiche Museen und Galerien entlang der Wege machen die Tour nicht nur landschaftlich, sondern auch kulturell unvergesslich. Fahrradverleihstationen sorgen dafür, dass der Einstieg kinderleicht gelingt. Ein Tag im Blauen Land wird so zum Fest für Sinne und See. [www.dasblauland.de/radfahren](http://www.dasblauland.de/radfahren)

## Spitzing Panorama: Ein alpines Abenteuer wartet!

→ Ein atemberaubendes Naturerlebnis, sportliche Herausforderung und die Schönheit der Bayerischen Alpen – der Premiumwanderweg „Spitzing Panorama“ wurde erneut vom Deutschen Wanderinstitut ausgezeichnet und bleibt bis 2026 zertifiziert. Auf zehn Kilometern und fast 900 Höhenmetern verbindet dieser Rundweg majestätische Gipfel, idyllische Almen und unvergessliche Panoramen. Ob vom Spitzingsattel, der Suttentbahn-Talstation oder der „Jagahüt'n“ am Stümpfling aus – zahlreiche Einstiegsmöglichkeiten laden dazu ein, die faszinierende Bergwelt aus verschiedenen Perspektiven zu entdecken. Unterwegs kann man sich im uralten „Bodenschneidhaus“ und in der „Freudenreichalm“ eine wohlverdiente Rast gönnen. „Mit dem Spitzing-Panorama-Wanderweg bieten wir ein naturnahes Erlebnis, das sportliche Herausforderung mit der einzigartigen Kulisse der Bayerischen Alpen verbindet“, sagt Katharina Schwab von der Regionalentwicklung Oberland. Ab Frühsommer ist die Tour perfekt für alle, die Natur und Abenteuer lieben.

[www.tegernsee-schliersee.de](http://www.tegernsee-schliersee.de)



FOTO: DIETMAR DÜNGER

## Entschleunigung pur: Yoga mit Alpakas und Esel-Wanderungen am Tegernsee



FOTOS: DER TEGERNSEE, STEFANIE PFELER

→ Wer sich nach einer Auszeit der besonderen Art sehnt, für den ist Yoga mit flauschigen Vierbeinern am Tegernsee genau das Richtige! Karin Hatzl, Landwirtin der alten Schule und achtfache Alpaka-Mama, lädt auf ihren idyllischen Bauernhof „Zum Hausmann“ zu einer ganz besonderen Yoga-Stunde ein. Umgeben von den sanften Hügeln des Tegernseer Landes und dem beruhigenden Blick auf die Berge, können Anfänger wie Fortgeschrittene inmitten der flauschigen Vierbeiner im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Natürlich! Kreuth“ in den Pfingstferien ihr inneres Gleichgewicht finden. Doch nicht nur Alpakas haben in

Kreuth das Sagen – auch Andreas Vogt und seine Esel vom „Eseltreff Tegernsee“ bieten einzigartige Naturerlebnisse. Die sympathischen Langohren begleiten Besucherinnen und Besucher auf einer gemütlichen Wanderung durch die idyllischen Weißachauen. Die Richtung gibt der Mensch vor, das Tempo bestimmen die unterschiedlichen Eselpersönlichkeiten. Die perfekte Gelegenheit, Kreuth zu entdecken – ohne Hektik, dafür mit einer ordentlichen Portion tierischer Gelassenheit. Online-Buchungen über die TegernseeApp unter [www.tegernsee.bayern](http://www.tegernsee.bayern) oder [www.tegernsee.com](http://www.tegernsee.com)



## Buchheim Museum der Phantasie: ein neues Kapitel der Kunst und Architektur

→ Das Buchheim Museum der Phantasie wird größer, schöner und noch faszinierender! Das Warten lohnt sich: Am 4. April 2025 öffnet es mit einer spannenden Neupräsentation der Museumssammlung wieder seine Türen. Der beeindruckende große Saal, die Galerie und das Promenadendeck erstrahlen dann in neuem Glanz. Und mit einer Sonderausstellung zu Ursula Jüngst sowie einer Kooperation mit dem Verein Glas Heimat Bayern e. V. gibt es jede Menge zu entdecken. Ein ganz besonderes Highlight erwartet die Besucherinnen und Besucher im Sommer mit der Ausstellung „Max Pechstein – Vision und Werk“. Doch das ist noch nicht alles: Der Erweiterungsbau bringt einen neuen Ausstellungssaal, zusätzliche Werkstätten und ein erweitertes Café – perfekt, um in Ruhe zu verweilen. Und dank der großzügigen



FOTO: BEHNISCH ARCHITECTEN

Sammlung Hierling mit über 1.300 Werken des Expressiven Realismus wird das Museum eine noch tiefere, bewegende Erfahrung bieten. [www.buchheimmuseum.de](http://www.buchheimmuseum.de)

## Abenteuer für die Kleinen: die besten „Hits für Kids“ im Pfaffenwinkel



FOTO: TOURISTINFORMATION SCHONGAU

→ Langeweile im Pfaffenwinkel? Fehlanzeige! Hier warten Erlebnisse, die Kinderherzen höherschlagen lassen. Der Schongauer Märchenwald entführt die Kleinen in die zauberhafte Welt der Gebrüder Grimm. Sie füttern Ziegen, erleben spannende Bahnfahrten ins Zwergenbergwerk und toben sich auf den Spielplätzen aus. Ein echtes Abenteuer für die ganze Familie! Noch mehr Action gibt es bei der Spielplatz-Erlebnisrunde: Auf einer 7 Kilometer langen Strecke zwischen Marnbach und Deutenhausen erwarten die Kinder fünf abwechslungsreiche Spielplätze. Ideal für eine Entdeckertour zu Fuß oder mit dem Rad. In Schongau begeistert das neue Maskottchen Schohu, die kleine Eule, die Kinder auf einer digitalen Stadtrallye begleitet. In Weilheim begeben sich junge Detektive auf die interaktive Schnitzeljagd „Der verschwundene Kelch“ und lösen spannende Rätsel. Und für Wasserfreunde startet im Juli die Saison der Floßfahrten auf dem Lech – ein unvergessliches Erlebnis auf dem Wasser! [www.pfaffen-winkel.de](http://www.pfaffen-winkel.de)

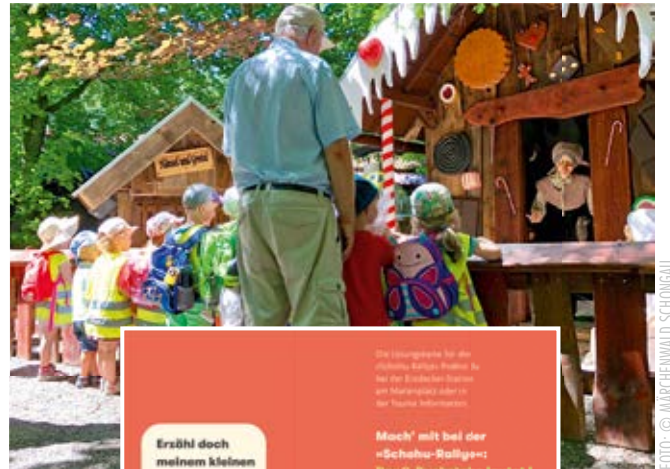


FOTO: © MÄRCHENWALD SCHONGAU



FOTO: SCHONGAU



# AUF GENUSSROUTEN DEM FRÜHLING ENTGEGEN RADELN

*Lust auf ausgedehnte Radel Touren? Dann nichts wie ab auf die Bikes und los - entlang von Isar und Loisach rund ums Tölzer Land, auf dem Ammer-Amper-Radweg durch den Pfaffenwinkel oder vom Bodensee durch die grandiose Voralpenlandschaft bis zum Königssee*

TEXT RUDI STALLEIN





FOTO: PETER VON FELBERT



FOTO: MANUEL FERRIGATO



FOTO: MANUEL FERRIGATO



FOTO: CHRISTOPH JORVA







FOTO: PETER VON FEE BIER



Nach den frostigen und nasskalten Wintermonaten fiebern Radelfans dem Frühling entgegen. Der E-Bike-Boom hat dazu beigetragen, dass immer mehr Radelbegeisterte auch lange Strecken unter die Räder nehmen. Herrliche Radfernwege, die je nach sportlichem Ehrgeiz und individuellen Interessen in mehrtägigen Touren befahren werden können, finden sich quasi vor der Haustür. Drei erlebnisreiche Routen, die sich zusammen Hunderte Kilometer durchs Oberland schlängeln und alles kombinieren, was diese Gegend so beliebt macht – Flüsse und Seen, Berge und Biergärten, Königsschlösser und kulinarische Köstlichkeiten – stellen wir hier vor.

### **LOISACH-ISAR-RUNDTOUR - BERGERLEBNIS INKLUSIVE**

Zwei Flüsse rahmen das Blaue Land an Kochel- und Walchensee und das Tölzer Land: Isar und Loisach. Beide vereinen sich wenige Kilometer nördlich der Internationalen Flößerstadt Wolfratshausen. Dort starten wir die rund 240 Kilometer lange Loisach-Isar-Rundtour. Loisach-aufwärts rollen die Räder auf meist ebenen, befestigten Wegen mit Blick auf die blankgeputzte Alpenkette vorbei am Klosterdorf Benediktbeuern dem Kochelsee entgegen, bevor sich Murnau als erstes Tagesziel (49 km) anbietet. Die Länge der einzelnen Tagesetappen und somit die Dauer der Tour ist natürlich abhängig vom individuellen Fitnesslevel der Radlerinnen und Radler. Gemütlich absolvieren lässt sich der gesamte Rundkurs in fünf Etappen. Von Murnau führt der Weg weiter nach Garmisch-Partenkirchen, wo sich eine Rast lohnt, ehe es hinübergeht auf die Tiroler Seite der Zugspitze nach Lermoos (52 km).

Spektakulär ist die dritte Etappe, der Wechsel von der Loisach zur Isar. Nach einem Abstecher nach Bibberwier zu den türkisgrün sprudelnden Loisachquellen geht es über die Ehrwalder Alm durch das Wettersteingebirge nach Mittenwald. Wem der Anstieg zur Alm zu anstrengend ist, nimmt die Seilbahn mit





FOTO: PETER VON FELBERG

Radtransport. Die Umrundung der Zugspitze und der Weg entlang der Leutascher Ache ist bei Tour-Halbzeit der landschaftlich beeindruckendste Abschnitt. Beim Geigenbauerort Mittenwald (50 km) stoßen wir auf die Isar, deren Charakter als Wildfluss auf der nächsten Etappe vorbei am fjordartig in die Berglandschaft gebetteten Sylvensteinsee nach Lenggries (49 km) noch sichtbar ist. Der Isar flussabwärts folgend sind die letzten knapp 40 Kilometer zurück zum Ausgangsort

recht gemütlich. Tipp: Wer es sportlicher mag, sollte unterwegs einen Abstecher zur uralten Wolfratshäuser Hütte oder zu den Isarquellen im Karwendel einbauen. Und wer in Wolfratshäuser noch nicht genug hat: Der Isar-Radweg führt noch rund 200 Kilometer weiter durch München gen Norden bis zur Isarmündung in die Donau bei Deggendorf am Rande des Bayerischen Walds. Info: [www.tourismus.wolfratshausen.de/radlrundtour](http://www.tourismus.wolfratshausen.de/radlrundtour); [www.toelzer-land.de](http://www.toelzer-land.de)

Kunstwerke aus Isarkieseln (linke Seite) sind bei der Radtour entlang der Isar zwischen Lenggries und Bad Tölz (Foto oben) zu bestaunen

**HISTORY OF**  
**ROCK 'N' ROLL**  
**DIE ROCK 'N' ROLL SHOW**

**FATS DOMINO**  
**BILL HALEY**  
**BUDDY HOLLY**  
**ELVIS**  
**CHUCK BERRY**  
AND MORE

**DIE MEGA-HITS**

Tickets ab 30 Euro  
VVK: [www.kulturbeutel-gap.de](http://www.kulturbeutel-gap.de)

**Mittwoch, 30. April**  
**Kongresshaus Garmisch-Partenkirchen**

## QUEENKINGS



**Samstag, 31. Mai**  
**Michael-Ende-Kurpark - Plätze überdacht**



**Donnerstag, 31. Juli**





**AMMER-AMPER-RADWEG - 4-STERNE-RADELGENUSS**

Die Flüsse Ammer und Amper gehören zu den weniger bekannten Gewässern, aber der Radweg, der sich an ihren Ufern von Oberammergau bis nach Moosburg an der Isar rund 200 Kilometer durchs Land windet, ist einer der schönsten in Oberbayern. Das fanden auch die Tester des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC), die den Ammer-Amper-Radweg als Qualitätsradroute mit vier Sternen auszeichneten. Auch für diesen Weg gilt: Wer die eine oder andere der zahlreichen Attraktionen und Sehenswürdigkeiten unterwegs mit Muße genießen will, ist gut beraten, sich dafür fünf Tage Zeit zu nehmen.

Schon am Startpunkt in Oberammergau, dem berühmten Passionsspielort, locken Schloss Linderhof und Kloster Ettal, das nur wenige Minuten entfernt vom Quellgebiet der Ammer im Ettaler Weidemoos liegt. Ein Bad im Schwaigsee und die Schönegger Käsealm sowie das für seine prächtigen Rokoko-Verzierungen bekannte Kloster Rottenbuch sind weitere Highlights, ebenso wie die wildromantische Ammerschlucht. Von Peiting geht es über Peißenberg nach Dießen, wo die Ammer in den gleichnamigen See fließt – und ihn am nördlichen Ende als Amper wieder verlässt.

Am Westufer des Sees entlang führt die Route durch Utting nach Fürstenfeldbruck. Nicht nur Naturliebhaber genießen den Ausblick auf die Ammergauer Alpen und über das Naturschutzgebiet Ampermoos. Mit deutlich weniger als 30 Kilometern vergleichsweise kurz ist die nächste Etappe von Fürstenfeldbruck durch die Amperauen nach Dachau, wo ein Besuch der KZ-Gedenkstätte oder ein Besuch des Schlosses und des Hofgartens den Tag abschließen. Durch Auenwälder, an Altarmen der Amper und an Weihern vorbei geht es am fünften Tag auf die letzte Etappe, die nach circa 65 Kilometern am Bahnhof von Moosburg endet. Bis zur Mündung der Amper in die Isar sind es von dort noch gut drei Kilometer Richtung Norden. Info: [www.ammer-amper-radweg.com](http://www.ammer-amper-radweg.com)



Der Ammersee lohnt einen längeren Stopp

Den Spuren des Salzes folgen Radler auf dem Salinenweg

Naturidylle steht im Vordergrund bei der Fahrt durch den Pfaffenwinkel (Foto unten und rechts)



**BODENSEE-KÖNIGSSEE-RADWEG - PURE BILDERBUCHKULISSE**

Quer durch das Allgäu und Oberbayern führt eine der schönsten Radrouten Deutschlands: der Bodensee-Königssee-Radweg. Hübsche Dörfer und Städtchen, idyllische Seen und das grandiose Alpenpanorama säumen den rund 420 Kilometer langen Weg. Im Vergleich zu den anderen Routen unseres Frühlings-Radel-Dreierpacks spricht diese Tour eher sportliche Radlerinnen und Radler an. Denn die Attraktionen wollen erobert werden: Bei der Tour von Lindau





FOTO: CHRISTOPH JORDA

durch den Pfaffenwinkel und die Ammergauer Alpen, die Zugspitzregion, das Tölzer Land, die Tegernsee-Schliersee-Region und den Chiemgau sind insgesamt rund 3.500 Höhenmeter zu überwinden.

Da wirkt ein E-Bike beflügelnd. Damit bleibt unterwegs auch genügend Muße für die Königsschlösser und das Rokokojuwel Wieskirche oder einen Bummel durch schmucke Altstädte wie Füssen, Murnau, Bad Tölz und Bad Reichenhall. Im Sommer gehört ein Badestopp an einem der zahlreichen bayerischen Seen von Alpsee bis Chiemsee in die Pausenplanung. Ganz zu schweigen von den verlockenden Gasthöfen und Biergärten, die unterwegs zu Rast und Einkehr einladen. Auf Kunst- und Kulturinteressierte warten verschiedenste Museen und Ausstellungen vom Freilichtmuseum Glentleiten über Malerei des 20. Jahrhunderts im Franz Marc Museum in Kochel am See bis zum Naturkunde- und Mammutmuseum in Siegsdorf.

Spätestens, wenn sich die schroffe Watzmann-Ostwand und die roten Zwiebeltürmchen der Wallfahrtskirche St. Bartholomä im klaren Gebirgswasser des Königssees spiegeln, weiß der Radler: Jeder Höhenmeter hat sich gelohnt. Wer die gesamte Strecke in einem Stück zurücklegen und sich dabei Zeit für die Sehenswürdigkeiten links und rechts des Weges nehmen will, sollte neun bis elf Tage veranschlagen. In diesen Größenordnungen rechnen auch Reiseanbieter, die attraktive Pauschalangebote inklusive Gepäcktransport und Übernachtung offerieren. Allerdings lässt sich die Route auch individuell beliebig in kleine Abschnitte aufteilen, die man nach und nach unter die Räder nehmen kann.

Info: [www.bodensee-koenigssee-radweg.de](http://www.bodensee-koenigssee-radweg.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](http://www.gasthaus-fischbach.de)



  
Herzogstandbahn

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



# ENTDECKUNGEN „DAHOAM“

KLEINODE AM WEGESRAND –  
GEHEIMTIPPS FÜR EINEN  
GELUNGENEN AUSFLUG





*Machen wir uns nichts vor.  
Im Urlaub klappern wir  
Sehenswürdigkeiten ab, wir kaufen  
Reiseführer und interessieren uns  
vor allem für die versteckten  
Plätze, die noch nicht jeder kennt.  
Zu Hause gehen wir dann wieder  
dem Alltag nach und merken gar  
nicht, dass wir an ähnlichen  
„Juwelen“ achtlos vorübergehen*

TEXT | FOTOS HEIKE HOFFMANN

Doch auch „dahoam“ bergen die Kleinode am Wegesrand so manches Geheimnis, erzählen von spannender Geschichte und Kultur, von Menschen und Begebenheiten. Wir möchten unsere Leserinnen und Leser einladen, sich kleine Auszeiten für Entdeckungstouren zu gönnen. Und damit auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommt, gibt es jeweils Tipps zur Einkehr.







Das Ramsachkircherl, auch Ähndl genannt

Feinste bayerische Küche im Gasthaus nebenan. Der Wirtsgarten bietet Blick aufs Murnauer Moos



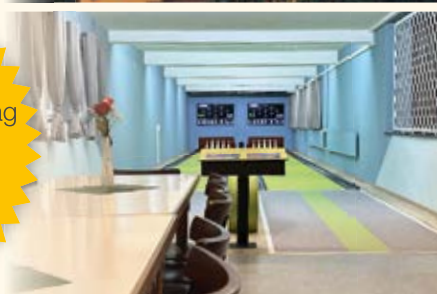
### RAMSACHKIRCHERL: ÄLTESTE GEBETSGLOCKE UND EIN FORMIDABLES GASTHAUS

Nebel steigen aus dem Moor, auf einem Hügel schlägt ein Mönch mit einer eisernen Handglocke zur Morgenandacht. Ein unverständliches Gemurmel zwischen Gebet und Gesang ertönt, einige Bauern der Umgegend hören erstaunt zu. Wir befinden uns so ungefähr im Jahre 780 unserer Zeitrechnung, bajuwarische Fürsten riefen iro-schottische Mönche ins Land, um es zu christianisieren; die ersten Klöster, darunter das heute noch bestehende Schlehdorf und das von den Wirren der Zeiten fortgetragene auf der Insel Wörth im Staffelsee, wurden gegründet. Auf jenem Hügel befand sich wohl eine heidnische Kultstätte, aus der eine der ältesten Kirchen Oberbayerns entstehen sollte. Urkundlich erwähnt wird das heute barock anmutende „Ramsachkircherl“ oder auch „Ähndl“ genannte Gotteshaus erst 1332, doch die Glocke stammt modernen Analysen zufolge aus dem Jahr um 800. Sie ist damit stolze 1200 Jahre alt und die älteste auf dem europäischen Festland.

Der Blick vom Friedhof über das Moor hin zu den Bergen ist einzigartig. Ebenso die formidable Küche im Gasthaus Ähndl direkt nebenan. Seit über zehn



Gasthof Sonne  
Bahnhofstraße 22  
D-82418 Seehausen am Staffelsee  
Tel. +49 (0) 88 41 - 91 69  
kontakt@sonne-seehausen.de  
www.sonne-seehausen.de



Herzlich willkommen im Gasthof Sonne in Seehausen, mitten in der Urlaubsregion „Blaues Land“, Oberbayern. Von unserem Haus an einem sonnigen Südhang am Ortsrand von Seehausen haben Sie einen herrlichen Blick auf das Alpenpanorama und zum Staffelsee, der in 10 Minuten zu erreichen ist.

Es erwarten Sie komfortable Gästezimmer oder Ferienwohnungen mit gehobenem Komfort.

Seit November 2024 stehen Ihnen zwei neue Kegelbahnen zu Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie!  
Familie Klein

Am  
Schnitzel-Donnerstag  
das **Schnitzel**  
ab **10,- €**

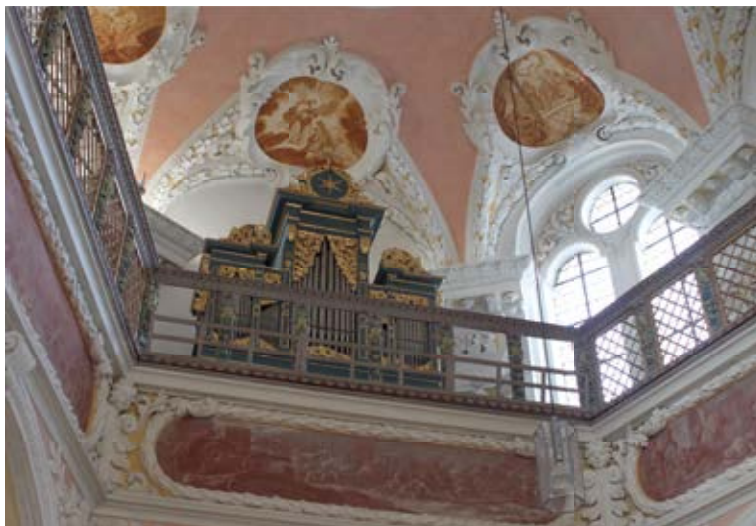




Jahren kocht dort der ehemalige Sternekoch Thilo Bischoff mit seinem Team herrliche Saisonküche mit regionalen Produkten von bodenständig-bayerisch bis hin zu feinen Kreationen. Wunderschöner Biergarten ([www.echt-besonders.de/aehtml.de](http://www.echt-besonders.de/aehtml.de)).

### VILGERTSHOFEN-STADL IM LECHRAIN: KIRCHENKUNST – KULTUR – GENUSS

Im kleinen Weiler Vilgertshofen befindet sich ein Barockjuwel: eine kleine Wallfahrtskirche mit dem etwas abschreckenden Namen „Zur Schmerzhafte Muttergottes“. Hier kann man Meisterwerke von Künstlern bewundern, die auch die berühmte Wieskirche mitgestaltet haben. Der Unterschied: In Vilgertshofen ist man meist allein, während sich um die Wies die Reisebusse drängeln. Gebaut wurde die Kirche ab 1686 von Johann Schmuze, vollendet 1732 durch seinen Sohn Joseph, der auch für den herrlichen Wessobrunner Stuckdekor verantwortlich zeichnet. Das große Deckenfresko wurde 1721 von Johann Baptist Zimmermann ausgeführt. Es zeigt Maria am Fuße des Kreuzes, den Leichnam Jesu auf dem Schoß, darüber schwebt Gottvater; der Heilige Geist ist in Gestalt einer Taube mit einem Ölweig dargestellt. Johann Baptist Zimmermann und sein Bruder Dominikus wirkten auch in der Wieskirche.



Kaum zu glauben, dass die Kirche 1803 in Zeiten der Säkularisation beinahe abgerissen worden wäre und bis in die 1960er-Jahre halb verfallen dahindämmerte. In den 1970er-Jahren wurde grundlegend restauriert, unlängst die Fassade renoviert. Jedes Jahr am 15. August findet die berühmte „Stumme Prozession“ mit über 100 Darstellern in historischen Gewändern statt, drum herum ein bunter Markt.

Die Barockorgel des Kaufbeurer Orgelbauers Matthias Petz stammt aus dem Jahr 1694

Verführung „on the rocks“!

# Karwendel Bergbahn

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

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

TICKETS





Fein speisen:  
„Lena's in Utting“  
am Ammersee

Der berühmte  
Sprungturm

Die Gasteiger-Villa in  
Holzhausen: Garten  
und Kunst

Nach der besinnlichen eine fröhlich-weltliche Einkehr: Im nahen Ortsteil Stadl befindet sich der „Kultur-Stadl“. Dahinter verbirgt sich eine wunderbare, vielfältige Mischung aus Restaurant, Tages-Café und Veranstaltungsort mit gemütlichen Räumlichkeiten und einem herrlichen Garten. Für die ausgezeichnete Küche mit regionalen Zutaten zeichnet Hausherr Notker Zikeli verantwortlich, kulinarischer Autodidakt und Berufsmusiker. Reservieren lohnt sich immer, insbesondere bei einem der kulinarischen Themenabende, bei Konzerten und anderen Kulturveranstaltungen ([www.vilgertshofen.de/kultur-stadl.de](http://www.vilgertshofen.de/kultur-stadl.de)).

### KÜNSTLERHAUS GASTEIGER UND „LENA'S AM SEE“

Mit Sichtachse zum Kloster Andechs erbauten sich die Künstler Mathias und Anna Sophie Gasteiger 1908 in Holzhausen nahe Utting am Westufer des Ammersees ein Sommerhaus. Die beiden waren Mitglieder der Künstlervereinigung „Die Scholle“. Die Villa im sogenannten „Münchner Jugendstil“ beherbergt heute ein kleines Museum, in dem Skulpturen und Gemälde des Künstlerehepaars zu bestaunen sind. Die Bauernstube des Künstlerhauses ist auch ein beliebter Ort für standesamtliche Trauungen. Herrlich der Garten mit in ein Lavendelmeer gebetteten Rosen. Vom Uttinger Bahnhof gelangt man zu Fuß in einer halben Stunde zur Villa.

Mit See- und (wenn das Wetter mitspielt) Bergblick von Utting aus könnten sich die Wanderer den Weg dann mit einem ausgezeichneten hausgemachten Eis vom Kiosk versüßen. Genießer reservieren einen Tisch bei „Lena's am See“, zu dem der Kiosk gehört. Lena Mielke und ihr Team servieren dort eine ausgezeichnete und kreative Frischeküche, die regionale Zutaten wie Forelle oder heimisches Wild mit Gourmet-Produkten wie Steinbutt oder Barbarie-Ente gekonnt kombiniert. Lobenswert die Kinderkarte mit kleinen Gerichten zu günstigen Preisen ([www.utting.de/lenasamsee.de](http://www.utting.de/lenasamsee.de)).

### KAPELLE UND BOARHOF: GESCHICHTSSCHREIBUNG, HOFLADEN UND BROTTZEITSTÜBERL

Am besten, man wandert die kurze Strecke vom Tegernsee hinauf zum Hof. Dann schreitet man durch eine Allee uralter Bäume und wird vielleicht von den Schweinen begrüßt, die hier ein herrliches Leben unter freiem Himmel haben. Neugierige Äuglein beobachten die Besucher, deren Blick zu Blumen, Salaten und Gemüse wandert. Bunt durcheinander wächst hier alles, doch das Durcheinander macht Sinn. Angebaut wird nach den Prinzipien der Permakultur.

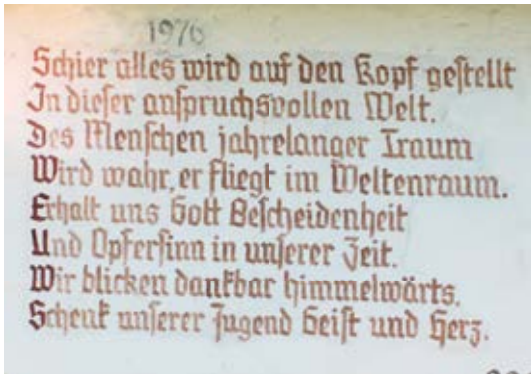
## VERLOSUNG

Zum Nachlesen verlosen wir unter [verlosung@dahoam-verlag.de](mailto:verlosung@dahoam-verlag.de) je 3 Exemplare der Neuauflage 2025 von „Lieblingsplätze Tölzer Land – Tegernsee – Schliersee“

(Stichwort: Lieblingsplätze) sowie von dem neuen Regionalkrimi „Verdammte Weiber“ von Nicola Förg (Stichwort: Krimi). Einsendeschluss: 30.4.2025





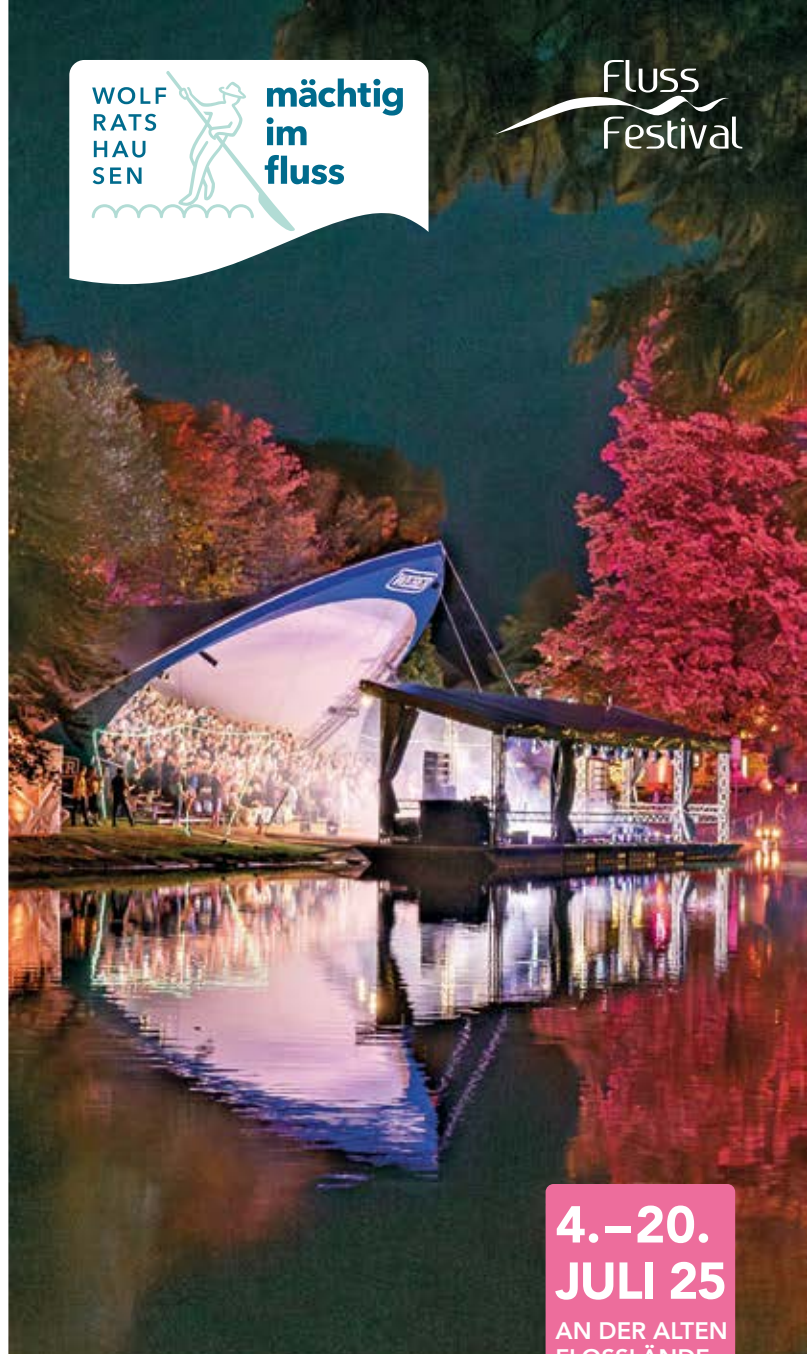


Bemalte und beschriftete Kapelle: Geschichte in Reimform

Boarhof: Hofladen und Brotzeitstüberl bieten hausgemachte Köstlichkeiten

Im „Salettl“ oder im Garten gibt es herrliche Brotzeiten, von Maria Bogner liebevoll mit Blüten und Kräutern dekoriert, kleine Gerichte oder auch eine wärmende Suppe in der kalten Jahreszeit – alles bio und fast alles aus eigener Produktion. Schon alleine das Holzofenbrot, das jede Woche frisch gebacken wird, ist die Reise wert. Uriges Bauernbrot oder knusprige Ciabatta und Vinschgerl begleiten Kaminwurzen, Käse von der Naturkäserei TegernseerLand oder hausgemachten Topfen mit Gartenkräutern. Im Hofladen finden sich die Produkte des Biohofs, ergänzt wird das Sortiment durch Produkte von Partnerbetrieben der Region.

Vom Boarhof wenige hundert Meter weiter Richtung Bad Wiessee liegt rechts eine kleine Kapelle mit Zwiebeltürmchen, die aus der Mitte des 18. Jahrhunderts stammt. Die Bemalung außen wurde in unserer Zeit hinzugefügt. Auf den Wänden werden mehrere Jahrhunderte hiesiger Geschichte in Reimform erzählt – weitergeführt bis in die heutige Zeit. „Renoviert wurd' die Kapelle – liebevoll, nicht auf die Schnelle. Lädt zur Andacht, zum Verweilen, auch zum Lesen all der Zeilen“ ([www.brotzeit-leben.de](http://www.brotzeit-leben.de)). ♦



4.–20.  
JULI 25  
AN DER ALTEN  
FLOSSLÄNDE

HIGHLIGHT

# Fluss Festival

Konzerte, Kabarett, Shows,  
Theater & Kinderprogramm

MEHR INFOS







FOTO: MARKT PRIEN AM CHIEMSEE



FOTO: ANDREAS BIENERT

# KÖNIG, KULTUR UND KULINARIK AM CHIEMSEE

*Eine Szenerie wie aus dem Bilderbuch, umrahmt von den Zacken der Alpen, gelegentlich gekrönt von zarten Wolkenschleiern, das ist der Chiemsee. Aber das wäre zu simpel, ihn nur auf diese Ästhetik zu reduzieren. Wer hierherkommt, merkt schnell, dass man keine Checkliste braucht, sondern Zeit – viel Zeit*

TEXT BIRGIT WERNER



FOTO: CARINA PILZ

**D**er See lässt sich nicht abspulen, er will entdeckt werden, mit einem ruhigen Blick und offenen Sinnen. Das Wasser glitzert in der frühen Morgensonne wie zerbrochenes Glas, während Verena Stephan ihr Holzboot durch die leichte Brise lenkt. Die Wellen plätschern leise, als sie die erste Reuse einholt. „Mal sehen, ob der See uns heute wohlgesonnen ist“, sagt die gelernte Fischwirtin und lächelt, als ihre geübten Hände routiniert eine zappelnde Renke aus dem Netz lösen. Seit über 400 Jahren ist das Fischereihandwerk das Herzstück ihrer Familie, ein Handwerk, das sie in der dritten Generation führt.

## **DER SEE AUF DEM TELLER - FISCHGENUSS MIT VERANTWORTUNG**

„Die Renke ist unser Brot-Fisch“, erklärt Verena. Mild im Geschmack, elegant in der Erscheinung, ist sie hier nicht

einfach nur ein Fisch, sondern eine Art stille Protagonistin. Doch das Gleichgewicht im See ist sensibel. Von Oktober bis Januar wird die Renke nicht gefischt, damit sie sich ungestört vermehren kann. Verena und ihr Partner Martin Schönleitner, beide Betriebswirte, unterstützen diese Zyklen aktiv. In einem kleinen Bruthaus werden die Eier befruchtet und die Jungfische behutsam aufgezogen, bevor sie in den See zurückkehren.

„Wir arbeiten mit dem See, nicht gegen ihn“, sagt Verena mit einem Lächeln, das Stolz und Demut zugleich ausdrückt. Aber die Veränderungen durch den Klimawandel machen auch vor dem Chiemsee nicht halt. Steigende Wassertemperaturen und neue Arten, die sich hier ausbreiten, stellen das empfindliche Ökosystem vor Herausforderungen. Die Chiemseefischerei Stephan hat Antworten darauf gefunden. Mit Aquaponik – einer cleveren Kombination aus Fischzucht und Pflanzenanbau – schafft





FOTO: ANDREAS BIENERT

das Paar einen geschlossenen, nachhaltigen Kreislauf, der Tradition und Moderne verbindet. Diese Philosophie spiegelt sich auch im kleinen Fischbistro wider, das Familie Stephan betreibt. Hier werden Renkenfilets mit Wacholder und einem Hauch Zitrone veredelt, Steckerlfisch frisch vom Grill serviert, und alles, was auf den Teller kommt, erzählt von der Tiefe des Sees und der Hingabe seiner Menschen.

„Unsere Gäste sollen den Chiemsee schmecken“, sagt Verena, während sie mir ein Stück geräuchertes Filet reicht. Und tatsächlich: Dieser Geschmack ist mehr als ein kulinarisches Erlebnis. Er ist eine Verbindung zu etwas, das weit über das Essen hinausgeht – eine Verbindung zur Geschichte und zur Seele des Sees ([www.chiemseefischerei-stephan.de](http://www.chiemseefischerei-stephan.de)).

### DIE HERRENINSEL – EIN KÖNIGREICH MIT GESCHICHTE

Von der Chiemseefischerei führt der Weg weiter zur Herreninsel, einer Welt für sich inmitten des Sees. Schon die kurze Überfahrt mit dem Schiff hat etwas Majestätisches. Langsam wächst das Schloss Herrenchiemsee am Horizont, bis man schließlich vor Bayerns Antwort auf Versailles steht. König Ludwig II. ließ hier seine Träume von absoluter Pracht wahr werden. Es ist ein Ort, der so prunkvoll ist, dass man sich unwillkürlich fragt, wie viel Größenwahn und wie viel Genialität dafür nötig waren. Der Spiegelsaal allein ist eine Wucht – 98 Meter voller Reflexionen, Kronleuchter und Glanz.

Die Insel ist mehr als nur der Spielplatz des Märchenkönigs. Im „Alten Schloss“, einem ehemaligen Kloster, soll Ludwig aus der Ferne den Bau seines Palastes überwacht haben. Heute erzählt das Augustiner-Chorherrenstift, das früher Kloster und später Brauerei war, eine völlig andere Geschichte. Der imposante Bau, noch immer in Renovierung, ist ein spannender Zeitzeuge. „Viele kennen die Insel nur wegen Ludwigs Schlosstraum“, erklärt unser Guide, „aber hier wurde 1948 auch Geschichte geschrieben.“ Der Verfassungskonvent von Herrenchiemsee legte die



**KLOSTER  
BRÄUSTÜBERL**  
Reutberg



Traditionell bayrische Gerichte & Brotzeiten – Klosterbiere  
Regionale Produkte – Durchgehend warme Küche



KLOSTERBRÄUSTÜBERL REUTBERG GMBH  
Am Reutberg 2 – 83679 Sachsenkam – Tel. 08021 / 86 86  
mail@klosterbraeustueberl.de – www.klosterbraeustueberl.de



**Kursprogramm 2025**  
Malen, zeichnen, drucken,  
gestalten, kreativ  
schreiben  
in Bad Heilbrunn

**LUST AUF  
KUNST?**

Kunst  
akademie  
**eigen  
art**



[www.kunstakademieeigenart.de](http://www.kunstakademieeigenart.de)





FOTO: ANDREAS BIENERT



FOTO: INGOLF HATZ



FOTO: ANDREAS BIENERT



FOTO: MAX MEISSNER

Ein Tresen,  
ein Wohlfühlort, und  
im Vordergrund  
kulinarische Kreationen

Dominik Wachter lässt  
sich von Gerüchen und  
Aromen, Farben und  
Emotionen inspirieren

Essen, das Freude  
macht, Geschmack,  
der hängen bleibt, und  
Momente, die man gern  
noch mal erleben würde

Grundlage für das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland. „33 Teilnehmer schufen damals die Basis für Demokratie und Menschenwürde“, betont er. Im Museum erinnert die Dauerausstellung „Der Wille zu Freiheit und Demokratie – der Verfassungskonvent von Herrenchiemsee 1948“ an dieses historische Ereignis am authentischen Ort. Die Herreninsel vereint die Träume eines Königs mit den Idealen einer jungen Demokratie – ein faszinierender Ort voller Überraschungen ([www.herrenchiemsee.de](http://www.herrenchiemsee.de)).

### WENN GESCHMACK NACH DEN STERNEN GREIFT

Der Tag endet, wie er begann: mit Wasser. Diesmal jedoch in Form von zarten Tropfen auf einem gut gekühlten Glas Wein in Prien in der „Wachter Foodbar“. Die Erwartungen sind hoch, schließlich hat die Bar nur sechs Monate nach Eröffnung bereits einen Michelin-Stern eingeholmt. In der Mitte des Raumes steht ein halbrunder Tresen, der Gäste und Service in lockerer Atmosphäre vereint – eine wunderbare Gelegenheit, sich mit dem experimentierfreudigen, jungen Sommelier Jonas Witt und dem Team auszutauschen. Und in der Küche? Dominik Wachter, ein bodenständiger Mann, der nicht nur kocht, sondern kulinarische Meisterwerke komponiert.

„Ich lasse mich von Aromen, Farben und Emotionen leiten“, erzählt Wachter, während er ein Risotto mit Schwarzkohl, Quitte und Waldpilzen anrichtet. „Wenn ich die Zutaten rieche, schmecke, fühle – dann weiß ich, was daraus wird.“ Fast alle Erzeugnisse stam-

men aus der Region, und man spürt, dass für ihn das Lokale mehr ist als ein Marketing-Schlagwort. Es ist eine Philosophie, ein Versprechen.

Das Risotto vor mir ist ein kleines Kunstwerk: cremig, erdig, mit einem Hauch von Säure, der die Pilze und die Quitte perfekt verbindet. „Weniger ist mehr“, sagt Wachter, und genau das zeigt sich in jedem seiner Gerichte. Es geht ihm nicht um Effekte, sondern um Essenz.

Die Küche des Prieners erzählt Geschichten – und zwar mit jedem Bissen: über die Wälder, die den See umgeben, über die Jahreszeiten, die den Geschmack prägen, über die Menschen, die diese Zutaten mit Liebe und Hingabe ernten. „Essen ist mehr als Nahrung“, sagt er. „Es ist ein Moment, eine Erinnerung, ein Stück Heimat.“ Mit einem kreativen Ansatz, der regionale Küche mit interkulturellen Einflüssen, besonders aus Asien, vereint, hat Wachter nicht nur mich und die Einheimischen begeistert, sondern auch Kritiker ([www.wachter-foodbar.de](http://www.wachter-foodbar.de)).

### DER SEE, DER GESCHICHTE SCHREIBT

Es gibt Orte, die man besucht, und Orte, die bleiben. Der Chiemsee gehört zweifellos zur zweiten Kategorie. Ob bei der Fischmeisterin auf dem See, zwischen den Spiegeln von Ludwigs Märchenschloss oder an der Bar eines Sternekochs – überall spürt man, wie Vergangenheit und Gegenwart, Natur und Kultur, Menschen und ihre Erlebnisse sich zu etwas Eigenem, Unverwechselbarem verbinden ([www.tourismus.prien.de](http://www.tourismus.prien.de)). ◆



# Das kleinste aber vielleicht auch feinste Museum der Welt öffnet seine Pforten.



Osmium im Wandel der Jahrhunderte. Das Museum der Osmium-Institute gibt einen Einblick in die 200-jährige Vergangenheit des seltensten Edelmetalls. Es zeigt Anwendungsformen aus dem letzten Jahrhundert und spannt den Bogen in die Neuzeit.

Spannende Exponate zeigen die ersten Zertifizierungen und das nebenan gelegene, gläserne Labor bildet die Entwicklung in die Neuzeit ab.

Über 50 Exponate werden mit ausführlichen Erklärungen in den Räumen des Osmium-Laboratoriums ausgestellt. Einstündige Führungen mit Videovortrag und Erklärungen zu den Exponaten werden jeden Mittwoch um 10 Uhr für 10 Euro pro Person angeboten oder sie werden einzeln gebucht unter der Buchungsnummer: 089 / 7 44 88 88 88. Der reine Besuch ohne Vortrag und Führung ist jederzeit kostenfrei tagsüber zu den Öffnungszeiten des Labors möglich.

Neben dem Museum finden Sie auch das **gläserne Osmium-Labor** sowie den **Flagshipstore**. Auf den Besuchen ist es auch möglich in der Hightech Materialanalytik Schmuck auf den realen Edelmetallanteil hin untersuchen zu lassen.

**Ort: Osmium-Institut, Gebäude Westseite,  
Zugang durch Haupteingang, Kimmelallee 6, 82418 Murnau**





ALPENHOF MURNAU:

# Wo ein Cocktail zur Liebeserklärung wird

*Eiswürfel klingen im Glas, als ich mit einem „Mr. Brightside“ in der Hand die Terrasse des Hotels Alpenhof Murnau betrete. Kein gewöhnlicher Cocktail, sondern einer, der Geschichten erzählt*

TEXT BIRGIT WERNER

FOTO: ANDREAS BIENERT

Manuel Niedermaier, der kreative Kopf hinter der Roots-Bar, zaubert aus bayerischer Natur flüssige Poesie. „Die Aromen unserer Heimat sind unendlich – man muss sie nur entdecken“, sagt er mit einem verschmitzten Lächeln. Zirbenholz, das nach Vanille schmeckt? Rote Beete, die fruchtige Süße bringt? Alles eine Frage der richtigen Zubereitung. Der „Mr. Brightside“ – eine Komposition aus würzigem Rum, fruchtigem Pisco und einem Hauch Ingwer – fasst diese Philosophie perfekt zusammen. „Wir wollen unseren Gästen die Heimat schmeckbar machen“, erklärt der Barmanager. Ein hoher Anspruch, der im Glas aber erstaunlich gut funktioniert.

## DAS BLAUE LAND ALS BÜHNE

Draußen empfängt mich die frische Voralpenluft, klar und würzig, und der Blick schweift über eine Szenerie, die wirkt, als hätte ein Maler sie eingefangen. Das dampfende Außenbecken glitzert einladend, während das Wettersteingebirge und der Herzogstand wie schützende Riesen

über den satten Hügeln thronen. Ich spüre sofort, dass hier die Zeit anders tickt. Kein hektisches Summen, keine flüchtigen Momente – nur der sanfte Rhythmus der Natur.

„Das ist unsere Heimat“, sagt Hoteldirektor Christian Bär, der sich lächelnd zu mir gesellt. Sein Blick wandert über die Szenerie, als sähe er sie zum ersten Mal – so tief scheint seine Liebe zu diesem Fleckchen Erde. „Man nennt es nicht umsonst das Blaue Land“, erklärt der gebürtige Murnauer. Und tatsächlich: Die Moore, die Feuchtwiesen und selbst die Luft scheinen in bläulichen Tönen zu leuchten, wenn die Sonne die Landschaft in ein weiches Licht taucht.

Dieses Licht hat schon große Künstler wie Kandinsky und Münter inspiriert, die hier ihre Meisterwerke schufen. Heute zieht die Gegend ebenso Kreative wie Naturliebhaber an – die Expressionisten von damals hätten ihre Freude daran. „Besonders das Murnauer Moos, das größte Hochmoor Mitteleuropas, ist ein Magnet. Es ist ein sel-



tenes Ökosystem, wild und ungezähmt“, schwärmt Bär. „Wer einmal hier wandert, versteht, warum wir uns so mit der Natur verbunden fühlen.“ Diese Liebe zur Umgebung zeigt sich überall im Hotel. Der Große Brachvogel, ein scheuer Bewohner der Moore, ist sogar Teil des Hotelwappens – eine stille, aber kraftvolle Hommage an die Ursprünglichkeit der Region.

### WO ANKOMMEN ZUM HEIMKOMMEN WIRD

Während ich Christian Bär lausche, ziehen die Eindrücke meines Aufenthalts wie ein Film an mir vorbei. Der „Alpenhof Murnau“ bietet weit mehr als nur eine eindrucksvolle Aussicht. Schon beim Betreten der Lobby fühlt man sich willkommen. Es riecht nach frischen Blumen, und Andreas Müssig, einer der besten Floristen des Landes, hat ganze Arbeit geleistet. Seine Kreationen sind nicht nur Dekoration, sondern eine subtile Erinnerung daran, dass die Natur hier der wahre Gastgeber ist.

Die Zimmer? Eine gelungene Mischung aus alpiner Gemütlichkeit und modernem Design. Helles Holz, Naturstein und große Fenster schaffen ein Ambiente, das gleichermaßen Schutz und Weite vermittelt. Von hier scheint die Landschaft direkt in den Raum zu fließen – Blau und Grün, wohin das Auge schaut. Wer sich nach Entspannung sehnt, findet sie im Almsaunadorf – einem kleinen Wellness-Wunderland, das sich tief vor der alpinen Tradition verneigt. Die Berghütten, die hier liebevoll wiederaufgebaut wurden, erzählen Geschichten: von Sommern auf der Alm, von harter Arbeit und dem Duft nach klarer Bergluft. Hier knarrt das Holz so authentisch, dass man fast erwartet, gleich eine Kuhglocke zu hören. Nach der Sauna lockt das Außenbecken mit seinem glitzernden Wasser, das die Gedanken still werden lässt.

### REGIONALE RAFFINESSE AUF DEM TELLER

Der „Alpenhof“ ist nicht nur ein Ort der Ruhe, sondern auch einer der Begegnung – mit der Region, ihrer Geschichte und ihren Menschen. Gästeführerin Moni, eine Einheimische mit ansteckender Begeisterung, nimmt die Gäste mit ins Murnauer Moos. Zwiischendurch erzählt sie von den Künstlern des Blauen Reiters, die genau hier das Licht und die Landschaft in Meisterwerke verwandelten. Solche Momente machen den Aufenthalt zu mehr als nur einem Urlaub – sie wirken wie ein persönlich anvertrautes Geheimnis.

Dieses Gefühl setzt sich fort, wenn man abends am Tisch Platz nimmt. Inspiriert von der umliegenden Natur, bringt Küchenchef Claus Gromotka die Aromen der Heimat in bestechender Klarheit auf den Teller. Sein konfirter Lammrücken mit Pastinakenpüree und Fingerkarotten ist keine Mahlzeit, sondern eine



FOTO: ALPENHOF MURNAU



FOTO: CHRISTIAN KASPER

Für Hotelchef Christian Bär zählt vor allem eins: Jeder Besuch soll sich nach fünf Sternen anfühlen

Liebeserklärung an die Region. „Neue Bodenständigkeit“ nennt Gromotka sein Konzept, das regionale Zutaten mit internationalen Akzenten verbindet. „Unsere Produkte kommen fast ausschließlich von hier“, sagt Hoteldirektor Christian Bär – ob fangfrische Renken, die sein Neffe Lorenz am Walchensee aus den Netzen holt, oder Gemüse aus dem „Garten Eden“ in Ohlstadt. Dazu serviert Sommelier Domenico Durante sorgfältig kuratierte Weine, die jedes Gericht abrunden – von bayerischen Raritäten bis zu internationalen Klassikern.

### EIN ORT, DER BLEIBT

Am Ende meines Aufenthalts blicke ich zurück auf die vielen Momente, die diesen Ort so besonders machen. Der „Mr. Brightside“ mag wie ein einfacher Cocktail wirken, aber er ist viel mehr. Er ist eine Liebeserklärung an eine Region, an ihre Menschen und ihre Geschichten. Christian Bär bringt es auf den Punkt: „Wir wollen, dass die Menschen nicht nur hier wohnen, wir wollen, dass sie heimkommen.“ Und das bin ich – für einen kurzen Moment, der lange nachklingen wird ([www.alpenhof-murnau.com](http://www.alpenhof-murnau.com)). ♦



GRAPHIK: OPENCLIPARTS/PIVABAY





# HANF-RENAISSANCE

Die Wiederentdeckung  
einer alten Kulturpflanze



## ÄLTESTE KULTURPFLANZE DER MENSCHHEIT

Hanf ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit, stammt ursprünglich aus Asien und wurde schon lange vor unserer Zeitrechnung im alten China kultiviert. Von dort aus trat sie ihre Wanderschaft durch alle Kulturkreise an. Der vielfältige Nutzen der Pflanze bei gleichzeitiger großer Bescheidenheit ist der Grund dafür. Hanf liefert die stärkste Naturfaser der Welt und war daher Rohstoff für Seile, Gewebe, Baumaterial, Papier, Kleidung und vieles andere mehr. Die Handelsschiffe der Phönizier bis hin zur Santa Maria, dem Schiff, mit dem Christoph Kolumbus 1492 Amerika erreichte, hatten Seile und Segel aus Hanf.

Darüber hinaus war die Faser jahrhundertlang einer der wichtigsten Rohstoffe der Papierproduktion. Das Papier der Bibeln, die der Erfinder des Buchdrucks Johannes Gutenberg 1450 druckte, war ebenso aus Hanf wie jenes der Amerikanischen Unabhängigkeitserklärung gut 300 Jahre später. Erst im 19. Jahrhundert wurde Standardpapier vornehmlich aus Holz-Zellstoff hergestellt. Doch auch wenn Holzfasern vor allem aus Nebenprodukten der Holzwirtschaft stammt, verbraucht Deutschland heute viel mehr davon, als im Lande wächst. Deshalb machten sich die Entwickler von „Gmund Papier“ auf die Suche nach Ersatz, der regional und nachhaltig wächst, und entdeckten den Hanf aufs Neue. Sie entwickelten das erste industriell verwertbare Papier – vollständig aus Hanf. Dafür erhielt das Unternehmen am Tegernsee im Jahr 2021 den Deutschen Nachhaltigkeitspreis.

## GENÜGSAMES SUPERFOOD

Solcher „Industriehanf“ enthält kaum THC, noch niedriger liegt der Grenzwert bei Lebensmittelhanf. Beschäftigt man sich mit ihm, staunt man doch sehr, dass man jahrzehntlang glaubte, auf dieses regionale, hochwertige und dabei köstliche Lebensmittel verzichten zu können. „Hanfsamen bieten eine ideale Kombination aus wichtigen Omega-Fetten, vielen Antioxidantien, darunter Vitamin E und wertvolle Pflanzenstoffe, der seltenen Fettsäure GLA, die die Hautgesundheit direkt unterstützt, Ballaststoffen für die Darmgesundheit sowie wichtigen Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium und Zink“, so der Gründer des jungen Start-ups „Hempions“ für hochwertige und dabei genussvolle Lebensmittel aus Hanf, Fabian Braitsch. Er kam, als Europa-Gesamtsieger im Freestyle Ski, über den Leistungssport zum Hanf. Er sagt, es gibt kein „vollwertigeres, vollständigeres“ Lebensmittel als Hanf; im Selbstversuch hat er sich sogar 22 Tage lang nur von Hanf ernährt.

*„Dass Dir da aber keiner einen Strick draus dreht!“ So mögen warnende Rufe geklungen haben, als in Deutschland 1996 die ersten Landwirte wieder Hanf angebaut haben. Warum dies einige Zeit verboten war, wird beim lateinischen Namen „Cannabis“ klar. Auf den psychoaktiven Inhaltsstoff THC konzentrierte sich eine vor allem von den USA ausgehende Prohibitionspolitik. Dabei vergaß man allerdings, dass die Pflanze jahrtausendlang auch aus vielen anderen Gründen auf den Äckern der Welt stand*

TEXT | FOTOS HEIKE HOFFMANN





Einen Strick draus  
drehen: In der alten  
Seilerei im  
Freilichtmuseum  
Glentleiten kann  
jeder mitmachen

Hanfseile sind extrem  
reißfest und waren  
früher in der Landwirt-  
schaft unentbehrlich



Allerdings, so der junge Vorarlberger, damit gesunde Ernährung Spaß macht, muss sie auch schmecken. Hanfsamen sind ungeschält knusprig-nussig, geschält erinnern sie in Aussehen und Geschmack an Sesam. Aus Hanfsaat pressen Ölmühlen aromatisches Speiseöl; eine köstliche Variante ist Hanföl aus Saaten, die ähnlich wie bei Kürbiskernöl sanft geröstet werden. Hanföl verwendet man ausschließlich roh, das heißt für Dressings, Dips und zum Verfeinern von Gerichten kurz vor dem Servieren. Der Pressrückstand der Ölgewinnung ist noch lange kein Abfall – er enthält Ballaststoffe und jede Menge gesundes Protein. Als Bestandteil von vielerlei Mehlspeisen und Gebäck wertet er zum Beispiel Pfannkuchen oder Spätzle in Bezug auf Geschmack und Inhaltsstoffe auf – und das bei verminderter Kalorienzahl. Inzwischen widmen sich gerade junge Kreativ-Köchinnen und -Köche der vielseitigen Zutat und verwenden sie von der Vorspeise bis zum Dessert auch deshalb, weil Hanf eine rundum nachhaltige Pflanze ist.

### HANF VERBESSERT BÖDEN

Hanf wächst nahezu überall ohne Einsatz von Düngern und Spritzmitteln, denn er ist extrem robust. Daher ist er auch für den Bio-Anbau bestens geeignet. Dank des dichten und tiefen Wurzelwerks lockert er den Boden und hinterlässt ihn fruchtbarer als zuvor – bis zu 20 Prozent mehr Ertrag bei Nachkulturen. Ein junges Unternehmen in unserer Region möchte den Anbau unterstützen und wichtige Aufklärungsarbeit leisten: „Die Rottal Hanf GmbH wurde 2022 gegründet mit dem Ziel, die 100 % Nutzung der (Industrie-)

Genießen Sie unsere wechselnden

## Spezialitätenwochen

mit saisonalem Bezug wie z.B.

- **Fischwochen** von Aschermittwoch bis Karsamstag
- **Kräuter- und Spargelwochen**
- **Mediterrane Wochen** uvm...
- **Hausgemachte Kuchen, Torten, Windbeutel und Speiseeis**
- **Sonniger Augustiner-Biergarten** bei schöner Witterung ganzjährig bewirtet!
- **Große Sommerferien-Schatzsuche** für Kinder im Juli & August

**Durchgehend warme Küche!**

Mo/Di Ruhetag - an allen bayerischen  
Feiertagen geöffnet!

## LANDGASTHAUS Fischerwirt in Schlehdorf am Kochelsee



*herzlich, ehrlich, regional*





Hanfpflanze umzusetzen. Gemeinsam mit den Erzeugern, den Landwirten aus der Region, werden die Bestandteile der Pflanze einer wertschöpfungssteigernden Nutzung zugeführt.“ Interessierte Betriebe erhalten umfassende Auskunft über die vielfältigen Möglichkeiten der neuen alten Kulturpflanze.

### HANF UND MEDIZIN

Nicht nur im alten China, in Ägypten, sondern auch im europäischen Mittelalter war Hanf aufgrund der Cannabinoide eine wichtige Heilpflanze. Unter anderem Hildegard von Bingen beschrieb die positive Wirkung bei der Behandlung von Geschwüren und Wunden, bei rheumatischen und Atemwegserkrankungen sowie bei Magen-Darm-Beschwerden und Übelkeit. Auch die schmerzstillenden Eigenschaften erwähnt sie in ihren Schriften. Gerade bei Krankheiten, die mit Mitteln der modernen Medizin nicht heilbar sind, darunter Rheuma, bei mancherlei Hautkrankheiten und Schmerzpatienten wird verstärkt auf sogenannte Phytocannabinoide zurückgegriffen, voran Cannabidiol, besser bekannt als CBD. Heute enthalten viele Schmerzsalben, Gels für Gelenke und Hautpflegemittel CBD.

Seit dem 1. April 2024 ist der Besitz und Konsum von Cannabis zu Genusszwecken unter bestimmten Voraussetzungen für Erwachsene nun wieder legalisiert worden. Bis zu drei Pflanzen darf man kultivieren, sofern man einige weitere Bestimmungen einhält. Wer hier Bedarf an Information hat, findet in Aschheim in der „Hanf-Erlebniswelt“ alles Wissenswerte rund um diese Pflanze. ♦



Fabian Braitsch,  
Gründer der  
„Hempions“,  
in einem Hanfeld

### INFOS ZUM HANF

[www.hanfmuseum.de](http://www.hanfmuseum.de): Deutschlands erstes und einziges Hanfmuseum in Berlin; auch die Website bietet viel Information

[www.hanf.com](http://www.hanf.com): Erlebniswelt in Aschheim und viele weitere Filialen; Cannabis-Club

[www.hempions.com](http://www.hempions.com): Bio-Hanfprodukte; Broschüren mit Rezepten und Informationen zur Heilwirkung von Hanf auf der Website

[www.rottal-hanf.de](http://www.rottal-hanf.de): Regionaler Ansprechpartner für Landwirte

# 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).



# HANFSAAT IN DER KÜCHE

Wie beim Lein entstehen auch beim Hanf aus den Samen der Pflanze hochwertige Lebensmittel. Hanfsamen gibt es im Handel ungeschält und geschält, naturbelassen oder geröstet. Aus den Samen wird hochwertiges Öl gepresst. Die Saaten wandern in Müslis, Bowls, Smoothies oder Toppings. Man kann sie schroten oder unter anderem auch die Pressrückstände aus der Ölgewinnung zu Hanfprotein vermahlen

TEXT | FOTOS HEIKE HOFFMANN

Aus den geschälten Hanfsamen entsteht eine köstliche Spezialität, die man als „Hanfnussbutter“ bezeichnen könnte und die wie Cashew- oder Erdnussmus verwendet werden kann – nur dass das Produkt aus heimischen Pflanzen besteht und keine Reise

rund um den Globus hinter sich hat. Eine Vielzahl von Mehlspeisen oder Gebäck gewinnt durch die Zugabe von Hanfmehl, -schrot oder geschälter Saat an Nährstoffen und Geschmack, so zum Beispiel Pfannkuchen oder Spätzle, Rühr- oder Mürbteige.

## HANF-CRACKER



### Für 1 Blech:

- 40 g Dinkelmehl
- 50 g Haferflocken
- 30 g geschrotete Hanfsamen
- 100 g gemischte Saaten wie Hanfsamen, geschält und ungeschält, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne etc.
- ½ TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 250 ml kaltes Wasser

Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Alle trockenen Zutaten vermischen, Öl und Wasser zugeben und gleichmäßig unterrühren. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech dünn ausstreichen und 10 Min. backen. Dann das Blech aus dem Ofen nehmen und die Cracker in die gewünschte Form schneiden. Anschließend ca. 40 Min. weiterbacken. Abgekühlt halten sich die Cracker in einer Dose einige Tage.



## FENCHEL-ORANGEN-SALAT MIT HANF-TOPPING



- 2 Fenchelknollen
- 2 Orangen
- 2 Schalotten

### Für die Marinade:

- Saft einer halben Orange
- Hanföl classic oder geröstet
- Hanf-Topping (s. unten)



Fenchel putzen, Grün beiseitelegen, Rest in feine Scheiben hobeln. Schalotten schälen, fein würfeln. Eine Orange halbieren, Saft auspressen. Dann die halbe und die ganze Orange so schälen, dass die Schale und die weiße Haut entfernt werden, und quer in Scheiben schneiden. Für die Marinade Orangensaft und Öl verrühren, mit Salz abschmecken. Das Topping und das Fenchelgrün über den Salat geben.

## HANF-TOPPING

### Für ca. 300 g auf Vorrat

- 80 g Hanfsamen, geschält
- 40 g Hanfsamen, ungeschält
- 150 g Kürbis- o. Sonnenblumenkerne, Mandeln o. Walnüsse
- etwas Honig oder Zucker, Salz

Nüsse und Kürbiskerne grob hacken und mit den Hanfsamen vermischen. In einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften, mit dem Zucker oder Honig vermischen, karamellisieren lassen und salzen. Abgekühlt über Salate oder Gemüsegerichte geben.



## BIRNEN-INGWER-TARTE



- 175 g Butter
- 140 g Zucker
- 125 g Dinkelmehl
- 50 g Hanfsamen, geschält
- 2 TL Backpulver
- 3 Eier
- frischer Ingwer (ca. 25–30 g), fein gewürfelt
- 500 g Birnen, geputzt und halbiert



Springform einfetten. Backofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer Schüssel Butter und Zucker cremig rühren. Eier, Ingwer, Hanf, Mehl und Backpulver vermischen und nach und nach dazugeben. Den Teig in die Backform geben und die Oberfläche glatt streichen. Die Birnenhälften von der dicken Seite her zweimal einschneiden und fächerförmig auf dem Teig verteilen. Den Kuchen 35–40 Min. backen.



# GLAUBEN SCHENKEN, BERATEN und STABILISIEREN



FOTOS: BÖLLERT



*Das „Netz gegen sexuelle Gewalt“ in Weilheim arbeitet seit zehn Jahren im Opferschutz. Im Lauf des Gesprächs im ersten Stock der Lohgasse 3 sind unsere Stimmen immer leiser geworden, unsere Mienen trauriger. Das Thema – sexueller Missbrauch von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen – ist in der Tat bedrückend und beängstigend*

TEXT SUSANNE BÖLLERT



**D**ann aber hebt Elisabeth Carr die Stimme und sagt mit Nachdruck: „Auch wenn sich vor uns manchmal Abgründe auftun, die mit dem menschlichen Verstand nicht mehr zu fassen sind, so sitzen wir hier ja nicht und verzweifeln, sondern wir spenden Trost, machen Mut und geben Sicherheit.“ Der Trauma- und Kunsttherapeutin wird sogleich beige-pflichtet. Denn Constanze Off, Fachkraft für Kinderschutz, findet: „Bei allem Leid ist unsere Arbeit sehr sinnstiftend und wertvoll. Sobald ein Klient, eine Klientin den Weg zu uns gefunden hat, ist es ja bereits ein Erfolg. Dass sich uns Betroffene anvertrauen, empfinden wir jedes Mal als Geschenk.“ Das Unaussprechliche auszusprechen, da sind sich alle vier Gesprächspartnerinnen an diesem Morgen einig, ist der erste Schritt zum Überleben, ja zum Leben – freudvoll und mit Qualität.

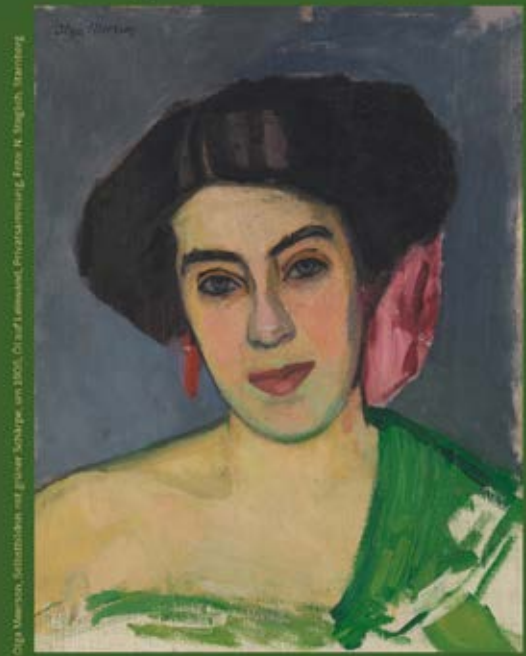
Seit einem Jahrzehnt gibt es im Landkreis Weilheim-Schongau die Fachberatungsstelle „Netz gegen sexuelle Gewalt“, im Mai 2015 unter anderem von Rautgunde Lammerer gegründet. Heute ist die Psychotherapeutin im Ruhestand Vorstandsvorsitzende des gemeinnützigen Vereins. Seit 2023 sind die Traumatherapeutinnen und Sozialarbeiterinnen auch für den angrenzenden Landkreis Garmisch-Partenkirchen zuständig. Ihr Ziel: für hilfesuchende Menschen in Oberbayern noch sichtbarer werden.

**HELFEN IM NETZWERK**

Zu diesem Zweck arbeiten die Therapeutinnen eng vernetzt mit anderen Einrichtungen wie Kliniken, Suchtberatungsstellen, Frauennotrufen und Kirchen zusammen und sind bei der Seelsorge gelistet. Außerdem sensibilisieren sie pädagogische Fachkräfte in Schulen und Kindergärten, um den Blick derer zu schärfen, die am nächsten an möglichen Opfern dran sind. Betroffene von sexuellem Missbrauch, Angehörige oder Bezugspersonen können das vom Bayerischen Sozialministerium sowie den Kreisen Weilheim und Garmisch geförderte Beratungs- und Präventionsangebot der Fachberatungsstelle kostenfrei in Anspruch nehmen, auf Wunsch auch anonym. Es gilt die Schweigepflicht.

Oft hätten die Klienten und Klientinnen erst einen sehr hohen Leidensdruck erlebt, bevor sie es wagten, sich Hilfe zu holen, erklärt Sozialarbeiterin Christina Auer: „Natürlich haben die Kinder und Jugendlichen auch die Möglichkeit, uns anzurufen oder zu uns zu kommen, ohne dass es die Eltern wissen.“ Die Jüngsten allerdings, die würden von ihren Müttern gebracht, sagt Elisabeth Carr, wenn diese den fürchterlichen Verdacht hegten, ihren Kindern sei etwas angetan worden.

11. April bis 9. Nov. 2025



Die Malerin **Olga Meerson**  
Schülerin von Kandinsky -  
Muse von Matisse

SCHLOSSMUSEUM  
MURNAU

Schäftlarner  
**KONZERTE**



**2025**

- 10. Mai Haydn
- 28. Juni Mendelssohn Bartholdy, Schubert
- 19. Juli Von GABrieli bis JaZz
- 20. Sept. Respighi, von Dittersdorf, Haydn
- 11. Okt. Haydn, Schubert

Orchester der Schäftlarner Konzerte, Ltg.: Michael Forster

Abos  
jederzeit  
erhältlich

Tickets: [www.muenchenticket.de](http://www.muenchenticket.de)  
Abos und Infos: [kontakt@schaeftlarner-konzerte.de](mailto:kontakt@schaeftlarner-konzerte.de)  
[www.schaeftlarner-konzerte.de](http://www.schaeftlarner-konzerte.de)





Das Puppenhaus, die Starke-Kinder-Kiste und die Wendepuppe (Foto rechte Seite) sollen zum Spielen animieren, doch helfen sie auch, eigentlich Unaus-sprechliches artikulieren zu können und Grenzen zu setzen

### DAS TRAUMA BEARBEITEN

Heute strahlt die Sonne in die freundlichen Zimmer. „Sicher und geborgen können sich alle Betroffenen fühlen, sobald sie bei uns sind“, sagt Carr, „hier darf alles auf den Tisch.“ Die Bücher, das Puppenhaus, die Starke-Kinder-Kiste, die Wendepuppe machen die Räume nicht nur wohnlicher, sie dienen auch alle dazu, einen Missbrauch benennen zu können. Bei erwachsenen Opfern sei es ja häufig so, dass ihnen eine sexuelle Gewalterfahrung lange Zeit gar nicht bewusst sei, sagt Constanze Off: „Manchmal kommen Erinnerungen erst Jahrzehnte später an die Oberfläche, wenn es im Leben eine Krise gibt, einen Umbruch oder andere Symptome nicht mehr ignoriert werden können.“

Schlaflosigkeit, chronische Schmerzen, Ess-Störungen, Depressionen: Die Folgen sexueller Gewalterfahrung, besonders wenn diese verdrängt wird, sind mannigfaltig. Sie führen zu gesundheitlichen Problemen und können auch das Beziehungsleben oder den Berufsalltag erschweren. „Die Ursache kommt manchmal erst ein bis zwei Jahre nach Therapiebeginn ans Licht“, weiß Rautgunde Lammerer aus jahrzehntelanger Berufspraxis.

### AN ERSTER STELLE STEHT DER KINDERSCHUTZ

Am verletzlichsten indes seien Kinder, die aktuell einem Missbrauch ausgesetzt sind, sagt Lammerer. Sie müssen eine immense Hürde überwinden, bevor sie überhaupt über das sprechen können, was ihnen widerfahren ist. Schuldgefühle und Scham wiegen schwer. Den missbrauchten Kindern ein schlechtes Gewissen einzureden, ist Teil der perfiden Strategie vieler Täter, um unentdeckt zu bleiben.

„Sexuelle Gewalt hat viele Gesichter. Doch fast immer geht es dabei neben der Triebbefriedigung um die Ausübung von Macht“, erklärt Christina Auer. Und das Opfer, missbraucht und eingeschüchert, bleibt dem Täter ausgeliefert. Häufig über Jahre. „Dazu kommt, dass sich ein Kind im Schnitt sieben Menschen anvertrauen muss, bevor ihm Glauben geschenkt wird“, führt die Sozialarbeiterin und Traumafachberaterin aus. Zu ungeheuerlich erscheint den Angehörigen oder Bezugspersonen oft, was die Kinder da andeuten. „Doch sie denken sich so etwas nicht aus. Falsche Verleumdungen belaufen sich laut einer Studie des Bundesverbands der Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe auf gerade einmal drei Prozent. Deshalb lautet unser Grundsatz: ‚Glauben schenken‘.“

Sexuell missbrauchte Jungen geraten zusätzlich in Konflikt mit einem Rollenbild, das vor allem Stärke und Männlichkeit propagiert. Bin ich jetzt schwul? Bin ich schuld? Oder war alles nur eine Mutprobe? Selbstzweifel oder ein verharmlosendes Framing seien häufige Reaktionen, berichten die Expertinnen. Seit 2019 verfügt das „Netz gegen sexuelle Gewalt“ über eigene Fördermittel zur Unterstützung von männlichen Opfern von häuslicher oder sexueller Gewalt, um eben diese Punkte anzusprechen. Die betroffenen Jungen und Männer können sich auf Wunsch an eine männliche Fachkraft wenden, die die Beratungsstelle unterstützt.

Für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter steht eins ganz klar an oberster Stelle: der Kinderschutz. Sollte eine akute Kindswohlfährdung erkennbar sein, wird das Jugendamt eingeschaltet und Anzeige erstattet. Hauptaufgabe von „Netz gegen sexuelle Ge-





walt“ ist aber die Stabilisierung der Betroffenen. Wenn gewünscht, werden weiterführende Therapien vermittelt.

### AUFKLÄRUNG UND PRÄVENTION

Die MeToo-Bewegung, die mutige Gisèle Pelicot, die vor Gericht alles dafür getan hat, dass „die Scham die Seite wechselt“ – all dies helfe, ein größeres, gesellschaftliches Bewusstsein zu schaffen, sind sich die Beraterinnen einig. Denn Aufklärung und Prävention, Hinschauen und Helfen sind bitter nötig, wie die Fallzahlen belegen. So ist laut Kriminalstatistik im Jahr 2023 die Zahl von sexuellem Missbrauch an Kindern um 5,5 Prozent im Vergleich zum Vorjahr gestiegen: auf 16.375 Fälle bundesweit. Doch auch das für Weilheim zuständige Polizeipräsidium Oberbayern Süd musste für 2023 insgesamt 1.516 polizeilich erfasste Sexualdelikte verzeichnen und damit eine Steigerung zum Vorjahr (2022: 1.458 Sexualdelikte). Die größte Zunahme mit knapp 15 Prozent lag dabei im Bereich Vergewaltigungen und sexueller Nötigungen. ♦

### Netz gegen sexuelle Gewalt

Weitere Informationen, auch zum geplanten Tag der Offenen Tür anlässlich des zehnjährigen Bestehens des Vereins, werden auf [www.beratungsstelle-netz.de](http://www.beratungsstelle-netz.de) veröffentlicht.

Spenden an das „Netz gegen sexuelle Gewalt“ gehen an:  
IBAN DE 38 7035 1030 0000 9859 52  
BIC: BYLADEM1WHM



KATHARINA REINDL  
STEUERBERATERIN

Steuern.Einfach.Digital



Kemmelallee 6 – 82418 Murnau am Staffelsee  
Tel.: 08841/7999471 – Mail: [office@reindl-steuern.de](mailto:office@reindl-steuern.de)  
Web: [www.reindl-steuern.de](http://www.reindl-steuern.de)

## Seestube Riegsee am Campingplatz

Monika Schlegel • Seestraße 21  
82418 Riegsee • Telefon 08841/2677  
[www.seestube-riegsee.de](http://www.seestube-riegsee.de)

**Unsere Seestube Riegsee in Oberbayern** bietet Ihnen gemütliche Gasträume für 20 bis 50 Personen, eine Sonnenterrasse für ca. 100 Personen sowie eine gepflegte, gutbürgerliche Küche, die durchgehend geöffnet ist.

Alle unsere Speisen sind auch zum Mitnehmen (wenn die Seestube geöffnet ist).  
Bitte vorher anrufen unter 08841/2677.

Ob Taufe, Geburtstag, Kommunion, Konfirmationen, Hochzeiten, Betriebsausflüge oder sonstiges, wir richten für Sie Ihr Familienfest aus und freuen uns auf Ihren Besuch!

### Öffnungszeiten:

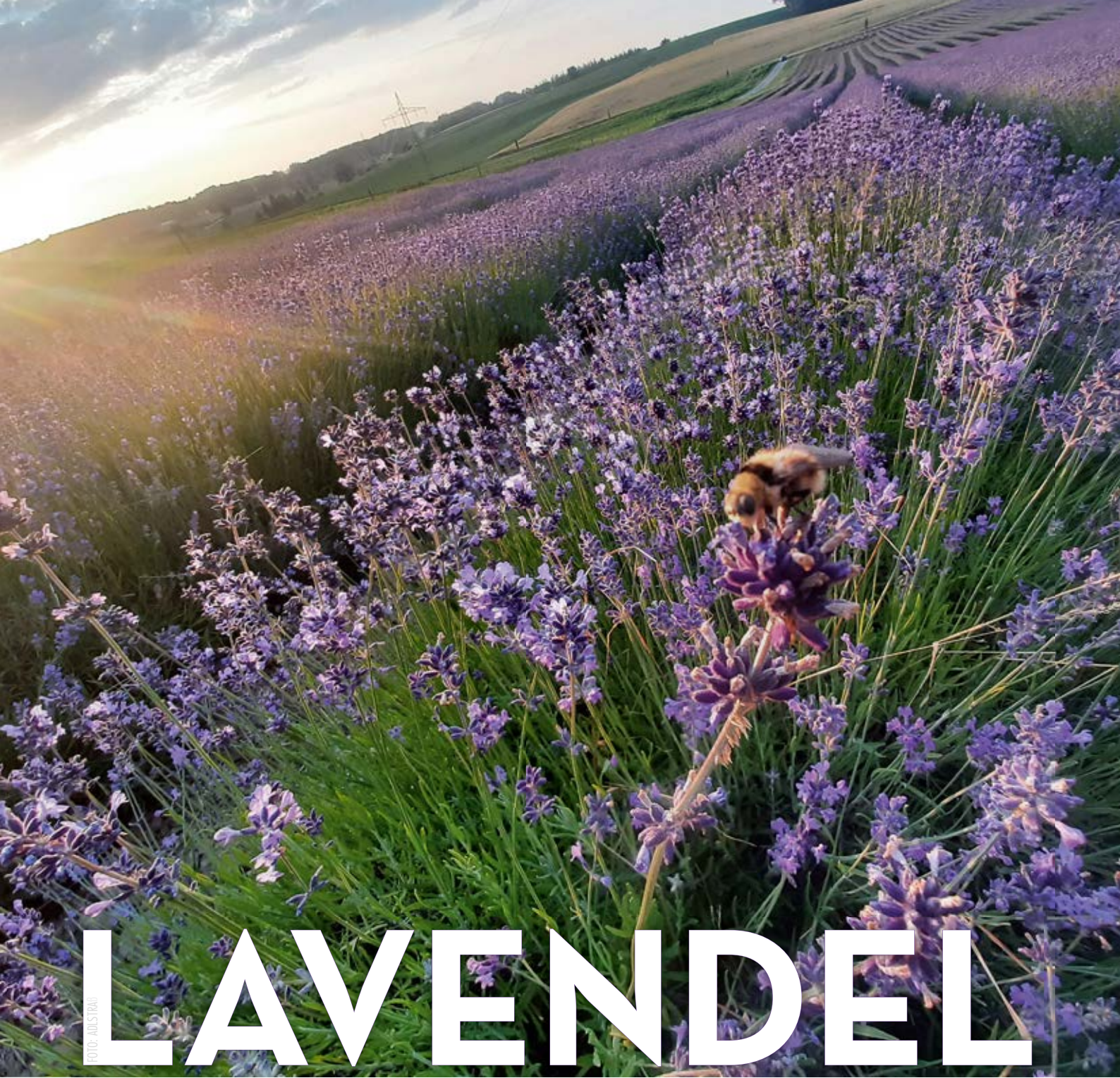
Mi.–So. 11–23 Uhr • Mo. + Di. Ruhetag

**In Vor- u. Nachsaison siehe Homepage!**  
Tipp: Anrufen – wir sind immer für Sie da!

Restaurant • Terrasse • Campingplatz  
Ferienapartment • Familienfeste







# LAVENDEL

## – DIE LILA SEHNSUCHT

*Kaum eine Pflanze weckt so viel Sehnsucht wie dieser Klassiker. Sein Duft versetzt uns direkt in mediterrane Sommer, und seine violetten Felder sind eine Hommage an die Unendlichkeit*

TEXT BIRGIT WERNER



## VON ROM BIS IN DEN WÄSCHESCHRANK

Doch Lavendel ist mehr als eine Provence-Stimmung zum Mitnehmen, er ist eine Pflanze voller Geschichten – von römischen Duftbädern, klösterlicher Heilkunde und von Omas Wäscheschränken, die nach frischer Seife und Sommer rochen. Und neuerdings gehört auch Bayern zu seinem Repertoire.

Schon die Römer wussten, dass das Kraut mehr konnte, als nur gut auszusehen. „Lavandula“ nannten sie es, benannt nach dem lateinischen „lavare“ – was so viel wie „waschen“ bedeutet. Sie badeten in ihm, parfümierten ihre Tuniken und heilten mit seinen Ölen Wunden und Wehwechen. Im Mittelalter zog die Pflanze dann in die Klostersgärten ein, wo sie als Schutz gegen die Pest und böse Geister galt. Man träufelte ihre Öle auf Kissen, kochte sie als Tee oder trug sie auf die Stirn auf – ein Multitalent, das sowohl robust als auch heilend war.

Heutzutage wissen wir: Der Lavendel hat tatsächlich heilsame Kräfte. Studien zeigen, dass seine Inhaltsstoffe das Stresshormon Cortisol senken, die Stimmung heben und den Schlaf fördern können. Seine entzündungshemmenden Eigenschaften machen ihn nicht nur zu einem traditionellen, sondern auch zu einem wissenschaftlich bestätigten Helfer. Ein Heilkraut, das sich über Jahrhunderte bewährt hat und uns bis heute begleitet.

## EIN SOMMER, DER NIE ENDET

Lavendel und die Provence – diese Verbindung ist so fest wie die zwischen Wein und Bordeaux. Die Provence lebt, atmet und feiert ihn. Wer die Felder von Valensole einmal gesehen hat, versteht, warum. Es sind nicht nur die Farben, sondern auch der Duft, der einen einfängt und nicht mehr loslässt. Lavendel ist hier nicht nur eine Pflanze, sondern Kultur.

In den Bergen der Provence wächst der echte Lavendel, *Lavandula angustifolia*, dessen feines Öl in der Parfümstadt Grasse zu luxuriösen Düften verarbeitet wird. In tieferen Lagen hingegen dominiert der Lavandin, eine ertragreichere Kreuzung, die sich bestens für Seifen, Duftkissen und Kerzen eignet. „Lavendel ist wie ein ewiger Sommer“, sagt ein Landwirt aus der Region. Es gibt Märkte, die seinen Namen tragen, Straßenrouten, die den Besucher durch die schönsten Felder führen, und Führungen durch Destillierien, die seine Geheimnisse enthüllen. Für viele ist der Besuch der Felder nicht nur Sightseeing, sondern ein Stück lebendige Kultur.

## LAVENDEL AUF BAYERISCH: ADLSTRAß

Doch das lila Kraut gedeiht auch in Bayern. In Adlstraß, einem kleinen Ort nahe Dorfen im Land-



FOTO: FINJA M. / PIXABAY



FOTO: ADLSTRAß

Lila Träume: Lavendel duftet nicht nur nach Sommer, sondern auch nach Entspannung pur

Ein Strauch, ein Duft, und plötzlich ist die Provence ganz nah

kreis Erding, hat Landwirt Martin Tafelmeier ein Stück Provence nach Bayern geholt. Zwischen Hopfenfeldern und Mais wächst hier auf dreieinhalb Hektar ein lila Paradies, das sich wie ein französisches Bilderbuchmotiv inmitten der bayerischen Landschaft entfaltet.

„Warum Lavendel?“, Martin lacht. „Warum nicht? Er liebt heiße Sommer wie 2018, aber die feuchten Frühjahre sind schon eine Herausforderung.“ Es habe Zeit und Geduld gebraucht, sagt er, bis der Lavendel sich an den bayerischen Boden gewöhnt hatte. „Aber





FOTO: TANYA KÜRT / PIXABAY

Lavendel hat tatsächlich eine natürliche Insektenabwehr – seine ätherischen Öle halten Mücken und Motten auf Distanz, ohne Chemie

### DAS LAVENDELBUCH

Dieses Buch ist eine wunderbare Entdeckung für alle, die die Vielseitigkeit von Lavendel schätzen. Es nimmt die Leserinnen und Leser mit auf eine Reise durch die Geschichte und Kultur dieser duftenden Pflanze und zeigt, wie sie in der Küche, in der Naturheilkunde und im Garten genutzt werden kann. Die praktischen Tipps zur Pflege und Anwendung machen das Buch zu einem echten Helfer in allen Lebenslagen. *Das Lavendelbuch* ist im Windpferd Verlag erschienen, hat 160 Seiten und kostet 19,95 Euro.



### VERLOSUNG

Wir verlosen 3 Exemplare (Stichwort: Lavendel) unter [verlosung@dahoam-verlag.de](mailto:verlosung@dahoam-verlag.de).  
Einsendeschluss: 30.4.2025

jetzt funktioniert es – meistens jedenfalls.“ In Adlstraß ist mehr entstanden als nur ein hübsches Postkartenmotiv. „Wir denken Natur als Kreislauf“, erklärt der Landwirt. „Wir haben überlegt, welche Pflanzen sich besonders positiv auf die menschliche Gesundheit auswirken können. Deshalb kultivieren wir neben medizinischem Lavendel auch Aronia-Beeren und Nutzhanf – natürlich alles in Bio-Qualität.“ Besucher können nicht nur zuschauen, sondern auch mit anpacken – eine Art Slow Gardening mit regionaler Note.

### EIN LEBENSRAUM IN LILA

Was Adlstraß besonders macht, ist der lebendige Klang des Feldes. „Hier summt und brummt es wie verrückt“, erzählt Martin. Bienen, Schmetterlinge und Hummeln lieben die lila Pflanze, und selbst Hasen und Kaninchen finden hier Schutz. „Der Lavendel ist nicht nur für uns da, sondern auch für die Natur.“ Ein kleines Ökosystem im Ökosystem ist entstanden. Vorteilhaft ist dabei, dass das Lavendelfeld von Herbst bis Frühjahr nur per Hand bearbeitet wird. Auch im Frühling und Sommer wird vieles per Hand gepflegt – zum Wohl des gesamten Ökosystems.

Auch die Produkte, die in Adlstraß entstehen, sind etwas Besonderes. „Wir nutzen Wildlavendel statt Zuchtsorten“, erklärt Martin. „Der liefert weniger Öl, hat dafür aber eine größere Duftvielfalt.“ Das Ergebnis sind kleine, handgemachte Chargen von ätherischen Ölen, Seifen und Hydrolaten. „Unser Feld ist ein Ort zum Durchatmen“, sagt Martin. Besucher können durch die violetten Reihen schlendern, den Duft einatmen und die Seele baumeln lassen. Hier geht es um mehr als um Pflanzen – es geht um das Gefühl, Teil von etwas Größerem zu sein ([www.adlstrass.de](http://www.adlstrass.de)).





### EIN STÜCK PROVENCE IM EIGENEN GARTEN

Wer Lavendel einmal erlebt hat, möchte ihn auch zu Hause haben. Glücklicherweise ist er überraschend anspruchslos. Sonne, ein gut durchlüfteter Boden und wenig Pflege genügen. Besonders Sorten wie Hidcote Blue oder Munstead eignen sich für den heimischen Garten. Der auffällige Schopflavendel hingegen benötigt einen geschützten Platz, da er weniger winterhart ist.

Die Pflanze braucht Platz – mindestens 30 Zentimeter Abstand zu ihren Nachbarn, damit sie sich in Ruhe ausbreiten kann. Und hier kommt der Trick: Wer sie regelmäßig zurückschneidet, fördert nicht nur eine üppige Blüte, sondern behält auch die kompakte Form bei. Also, die Schere in die Hand und ran an den Strauch – Lavendel ist keine Diva, er liebt es, ein bisschen in Form gebracht zu werden. Im Beet kann er glänzen: Er ist der perfekte Mitbewohner für Rosen, die er sogar vor Blattläusen schützt. Stauden wie Sonnenhut oder Schafgarbe tun ihr Übriges, um ihm einen wild-romantischen Look zu verleihen. Und Blauschwengelgras? Das rundet das mediterrane Flair ab.

Ein Lavendelfeld im eigenen Garten ist weit mehr als nur eine hübsche Zierde. Es ist der Sommer in Flieder, ein Hauch von Provence, der uns daran erinnert, dass wahre Schönheit in der Einfachheit steckt. Und wenn dann noch die Bienen summen, hat man das Gefühl, ein kleines Stück Urlaub direkt im eigenen Garten zu haben. ♦



## Ihr regionaler Energieversorger

Unser Ökostrom ist zu 100 Prozent klimafreundlich und CO<sub>2</sub>-neutral. Wir beziehen unseren Ökostrom aus dem Kraftwerk Oberrach am Walchensee, denn ökologisch kurze Wege und ein verantwortungsvoller Umgang mit Ressourcen liegen uns am Herzen.

Unser Ziel ist es, Sie mit einer Ladestation für zu Hause, einer sogenannten Wallbox optimal beim tanken dahom zu unterstützen.

Unkompliziert an unseren Ladestationen im Oberland 100% Ökostrom tanken? Kein Problem! Mit der 17er Ladekarte haben Sie deutschlandweit aktuell Zugriff auf etwa 10.000 Ladepunkte.

Wir bieten Photovoltaik-Anlagen für Einfamilienhäuser und Mehrparteienhäuser.



Alle Informationen finden Sie unter [www.17er.com](http://www.17er.com)

### SPEZIALITÄTEN AUS ITALIEN!

EUROPÄISCHE SOMMELIER  
AUSGEWÄHLTE WEINE  
GESCHENK-ARRANGEMENTS



TOSCANNA  
GENUSSVOLL LEBEN



Ausgewählte, sorgsam hergestellte Produkte für Genießer, die man in einem Supermarkt um die Ecke vergebens suchen würde, bringen ein Stück italienische Lebensart auch in Ihre Küche und in Ihre Genusswelt!

TOSCANNA GENUSSVOLL LEBEN  
AUGUST-MORALT-STRASSE 3 · 83646 BAD TÖLZ · TEL. 08041/794094

ÖFFNUNGSZEITEN:  
MI 9 – 12 H, DO & FR 9 – 12 UND 15 – 18 H, SA 9 – 12 H  
UND NACH TELEFONISCHER VEREINBARUNG




# WHO THE F... IS MANUELA?

## VON DER MUSIKBÜHNE ZUM INSTA-STAR: SANDRO CAPASSO

*Die Fangemeinde des 30-jährigen Internet-Stars wächst und wächst. Und auch wenn sein Name Alessandro (Sandro) Capasso alles andere als bayrisch klingt, spricht er so unverkennbar Münchnerisch, dass er als „Der Münchner“ auf Instagram und TikTok bekannt ist wie ein bunter Hund: Weit über 100.000 Follower sprechen eine eindeutige Sprache*

TEXT BETTINA SEWALD



Geboren in Penzberg, wuchs der smarte Medienprofi mit italienischen Wurzeln in Wolfratshausen auf und absolvierte 2012 in der kleinen Isartalgemeinde Icking sein Abitur. Wie er nach der Ausbildung bei der Heimatzeitung zum Internetstar wurde? Das erzählt er gut gelaunt beim Interview im Münchner Szene-Lokal „Goldig im Boettners“ – was anderes hätte auch einfach gar nicht gepasst.

Wir kennen uns noch aus seiner Zeit als Volontär und Lokalredakteur beim *Isar-Loisachboten*; jetzt hat er über 120.000 Follower – damit gehört er zu den wirklich erfolgreichen Social-Media-Stars. Dazu meinen herzlichsten Glückwunsch! Sandro Capasso (bei Instagram: sandrocap) schmunzelt und antwortet ganz ohne falsche Bescheidenheit: „Danke, darüber freue ich mich auch mega – aber da geht schon noch mehr.“ Er hofft zeitnah auf die 200.000. Ganz selbstbewusst – im positivsten Sinne. Für den Erfolg „über Nacht“ hat er viel gelernt und hart gearbeitet. Seine Karriere startete er wie gesagt beim *Isar-Loisachboten* (2012–2015). Anschließend studierte er in Eichstätt Journalistik und wechselte danach zum Fernsehsender Pro 7 (Galileo). Doch das reichte ihm nicht. Zunächst zog es ihn immer wieder auf die Musikbühne. Im Jahr 2011 war er im Finale von „Bravo Star“ bei „The Dome“, 2017 beim Vorentscheid zum ESC unter den TOP 30. Die entsprechenden Videos bei Youtube sind leider nicht mehr verfügbar. Aber ja, singen kann er – tut es jedoch leider nur noch zum Privatvergnügen.

### ERSTE VIDEOS BEI TIKTOK

2022 lud er die ersten Videos als Comedian bei TikTok hoch. Und dann passierte das, was man vielleicht den American Dream auf Bayrisch nennen kann. Seine sympathische, unterhaltsame Art kam beim Publikum immer besser an. Man feiert ihn inzwischen als Model bei Modestrecken (z. B. *Bunte*), als Moderator (u. a. auf der Wiesn) und auch bei kleinen Fernsehauftritten, wo er sich zum Beispiel bei der BR-Kult-Serie „Dahoam is Dahoam“ einfach selber spielt – alles ein Riesenspaß. Doch die größte Beachtung finden seine Kurzvideos, in denen er mit einem kessen Augenzwinkern sich selbst, aber vor allem die kleinen und großen Marotten der Münchner „durch den Kaba“ zieht. Seine Kunstfigur „Der Münchner“ ist die tägliche Dosis Kabarett oder Comedy, mit der er seiner Fangemeinde den Alltag verüßt.

„Dabei habe ich anfangs noch ganz brav auf Hochdeutsch mit „Hallo – Grüß‘ Sie ...“ angefangen“, erinnert er sich. Doch aus purer Spielfreude wurde das Programm immer bayrischer und immer authentischer. Die Anrufe bei seiner besten Freundin sind legendär. Ihr erzählt er im herrlichsten Münchnerisch (den Bezug hatte er schon immer über seine Tante) alles, was es an Themen gibt. Aber – ganz nebenbei – unter alten KollegInnen: Who the f... is Manuela? Sandro Capasso grinst: „Die war zunächst namenlos. Aber ich habe dann überlegt, welchen Namen sie haben könnte, ohne dass sich irgendjemand auf den Schlipps getreten fühlt.“ So fiel die Wahl auf Manuela, weil es weder in seinem noch in dem Freundeskreis seiner Mama eine Manuela gab. Ähnlich eingeschlichen haben sich übrigens auch die „Macchiato Mamis“, die



FOTO: PRIVAT





FOTO: PRIVAT

immer mal zum Zentrum seiner scharfsinnigen Beobachtungen werden.

### EINE ONE-MAN-SHOW

Nahezu täglich komödiantische Kurzfilme, dazu die nahbaren Insta-Posts, um von seinen vielen (teils bezahlten) Erlebnissen zu berichten (auch mal müde und mit echter Schnupfnase) – wieviel Woman- und Manpower steckt hinter der Medien-Figur sandrocap? Sandro Capasso lacht: „Ich bin eine absolute One-Man-Show, mache alle Verträge, alle Takes (Video-produktionen) selber – und das wirklich gerne ganz alleine.“ So könne er frei entscheiden, mit wem er zusammenarbeiten möchte – und mit wem nicht. Er deckt eine breite Palette ab, und es ist kaum zu glauben, woraus man unterhaltsamen Content kreieren kann. Der Social-Media-Star ist – ganz ohne Starallüren – auf unterhaltsamste Weise kritischer Beobachter, dabei immer fair, oft lustig, nie verletzend oder politisch. Manchmal wird Sandro Capasso mit dem ewig grantelnden Harry G verglichen, doch das bedrückt den smarten Münchner nicht sonderlich. Im Gespräch hält er ganz ohne Grant fest: „Wir kennen uns weder persönlich noch folgen wir uns wechselseitig auf Instagram.“ Genug gesagt, dazu ... Ob er schon mal über ein eigenes Bühnenprogramm nachgedacht hat? Oder eine Karriere als Schauspieler? Seine zurückhaltend smarte Antwort: „Ein zweites Standbein schadet ja nicht. Und ja, es kommen schon immer öfter Anfragen.“ Sein Credo: „Nichts überstürzen.“ ♦

## Freilichtmuseum Glentleiten – da könnt Ihr was erleben!



Bei uns könnt Ihr in der Seilerei helfen, dem Wetzsteinmacher über die Schulter blicken, Euch an der großen Waldkugelbahn und am Wasserpritschelplatz vergnügen, Häuser von der Tankstelle bis zum Bauernhof samt Tieren entdecken und bei schönem Ausblick selbstgebrautes Bier probieren. Verpasst auch unsere tollen Veranstaltungstage nicht! Geöffnet: 19.3.-9.11. [glentleiten.de](http://glentleiten.de)



Freilichtmuseum  
Glentleiten



bezirk oberbayern

## 22. fürstenfelder gartentage



### 06. - 09. Juni 2025

Kloster Fürstenfeld - Fürstenfeldbruck

Neue Ideen für den Garten und das stilvolle  
Wohnen mit über 260 ausgesuchten Ausstellern

[www.fuerstenfelder-gartentage.de](http://www.fuerstenfelder-gartentage.de)

Veranstalter: Landschaftsarchitekturbüro Lohde, 82256 Fürstenfeldbruck  
Tel. 08141/530103, [info@lohde-landschaft.de](mailto:info@lohde-landschaft.de), [www.lohde-landschaft.de](http://www.lohde-landschaft.de)

thema:  
grüner  
geht  
immer



## BUCHTIPPS

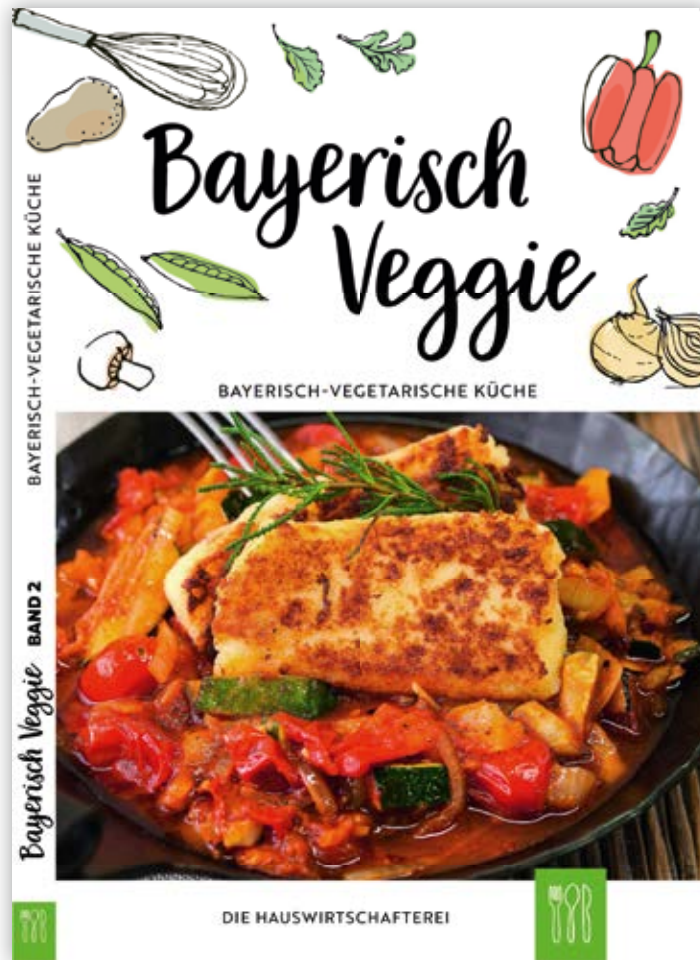


FOTO: PR

**FLEISCHLOS**

Wenn das sympathische Gscheidhaferl Tipps beim Kochen gibt, dann hat man Glück - und gegebenenfalls schon Band 2 der Reihe *Bayerisch Veggie* von „Die Hauswirtschafterei“ in der Hand. In praktischer Schweizer Broschur - mit der liegt es einfach besser zum Lesen offen - ist das Kochbuch gut strukturiert und enthält wirklich leckere Alternativen zum Ausprobieren. Von der Kartoffelpfanne oder den bunten Kürbisgnocchi über Brotaufstriche bis zur beschwipsten Himbeercreme. Von der Vorspeise bis zum Dessert, von herzhaft bis süß, die Auswahl ist ansprechend und bietet Gemüseliebhabern und allen, die mal etwas Neues ausprobieren möchten, reichlich Anregung; Farbbilder und Step-to-Step-Anleitung inklusive.

Der Band hat 128 farbige Seiten mit über 70 Rezepten, 17 davon vegan, und kann im Buchhandel oder direkt unter [www.diehauswirtschafterei.de](http://www.diehauswirtschafterei.de) (versandkostenfrei in Deutschland) für 13,90 Euro bestellt werden. Doch Vorsicht: Man findet dort viele andere tolle Koch- und Backbücher, da ist die Verführung, auch noch ein zweites oder drittes Buch zu bestellen, groß.

**VERLOSUNG**

Wir verlosen 3 Exemplare (Stichwort: Fleischlos) unter [verlosung@dahoam-verlag.de](mailto:verlosung@dahoam-verlag.de).  
Einsendeschluss: 30.04.2025



**VIELSCHICHTIG**

Die Bestseller-Autorin Nicola Förg ist offensichtlich in einem Schaffenshoch: Sie liefert Krimis am laufenden Band (insgesamt 26). Hatte man sich gerade erst über das Comeback von Ermittler Gerhard Weinzirl (*Moorlichter*) gefreut, sorgt seit März der 16.(!) Irmi-Mangold-Krimi *Verdammte Weiber* für ein vielschichtiges und kurzweiliges Lesevergnügen. Die inzwischen pensionierte Garmischer Hauptkommissarin stolpert quasi unfreiwillig in die Ermittlung um die ins Eis eingebrochene und ertrunkene Journalistin Cordula Kühnlein, mit der sie sich kurz zuvor bei einem Skikurs angefreundet hatte. Ein Unfall? Oder war es doch Mord, weil die unbequeme Journalistin das tragische Schicksal der Künstlerin Ilse Schneider-Lengyel (Gruppe 47, die „Hex‘ vom Bannwaldsee“) recherchiert hatte? Gekonnt verwebt Nicola Förg den echten historischen Hintergrund mit ihrem packenden Krimi, der dieses Mal nicht einem Tierthema, sondern den oft verkannten und nicht gewürdigten Frauenpersönlichkeiten in der Kunst und Literatur gewidmet ist. Mit Tiefgang, viel Heimatverbundenheit und Herzblut. Das regt zum Weiterlesen und Nachspüren an! *Verdammte Weiber* von Nicola Förg hat 336 Seiten, ist als Paperback im Piper Verlag erschienen und kostet 17 Euro.

**VERLOSUNG**

Wir verlosen 3 Exemplare (Stichwort: Irmi Mangold) unter [verlosung@dahoam-verlag.de](mailto:verlosung@dahoam-verlag.de). Einsendeschluss: 30.04.2025

**MALERISCH**

Natürlich kennt jeder das berühmte Künstlerpaar Gabriele Münter und Wassily Kandinsky, das im „Russenhaus“ in Murnau gelebt und gearbeitet hat. Doch es gibt noch so viele mehr! Norbert Göttler (Historiker, Publizist und bis 2023 Kreisheimatpfleger) liefert mit seinem neuesten Werk *Malerluft und Malerlust* einen umfassenden Überblick über die bedeutsame Ära der Freiluftmalerei in Oberbayern. Das Register der Vorgestellten würde hier den Rahmen sprengen! Die Reise geht vom Ammersee (Malersee der ersten Stunde) bis zum Malerwinkel an den Chiemsee und von München (u. a. die Ateliers von Schleißheim) bis ins malerische Tal von Elmau. Der Autor spannt einen reichen Bogen. Man möchte den „Malweibern in Dachau“ oder Lovis Corinth über die Schulter schauen oder selbst mit Staffelei und Leinwand in die Natur hinausziehen, um diese großartigen Landschaften festzuhalten. Das Buch steckt voller Wissen und Inspiration! Und wer nicht malen kann, hat zumindest einige außergewöhnliche Ausflugsziele, an denen man dann nach Herzenslust Selfies machen kann. Wer weiß, ob die Künstlerinnen und Künstler gemalt hätten, hätte es damals schon Smartphones gegeben ... *Malerluft und Malerlust – Künstlerorte in Oberbayern* von Norbert Göttler ist als Klappenbroschur mit zahlreichen Bildern im Allitera Verlag erschienen, hat 212 Seiten und kostet 24 Euro.





## Frisches Bio-Rindfleisch von Gut Schwaigwall – ein gutes Stück Qualität

- Bio-Rindfleisch aus gesicherter Herkunft
- besonders zartes und schmackhaftes Fleisch
- artgerechte Mutterkuhhaltung wie im Lehrbuch
- anerkannter Biobetrieb mit EU-Zertifikat
- auf Wunsch auch Lieferservice
- Verkauf in ca. 10 kg Mischpaketen.



Gut Schwaigwall  
Familie Fuchs, Schwaigwall 4, 82538 Geretsried  
Tel. 081 71-1 76 04, Mail: info@gut-schwaigwall.com  
www.gut-schwaigwall.com

KALENDER

Redaktionstipps

10.5.–11.10.2025

## KONZERTREIHE

In der Klosterkirche Schäftlarn stehen wieder fünf hochkarätige Konzerte auf dem Programm. Musikalisch begeben sich die Musiker unter der Leitung von Michael Forster auf eine Reise von Giovanni Gabrieli bis Ottorino Respighi. Hochkarätige Solisten aus dem Bayerischen Staatsorchester sind zu Gast: der Hornist Andreas Schablas, die Harfenistin Gaël Gandino, der Cellist Emanuel Graf und der Konzertmeister Markus Wolf. Im Juli gastiert das Blechbläserensemble West0Brass in der Klosterkirche. Sie unternehmen einen vergnügten Streifzug durch die Jahrhunderte, von Gabrieli bis Jazz. Den Abschluss bildet am 11. Oktober das Konzert für Violoncello von Joseph Haydn, interpretiert von Emanuel Graf, Solocellist an der Bayerischen Staatsoper. An diesem Abend steht auch die Sinfonie Nr. 4 von Franz Schubert auf dem Programm. Die Instrumentalisten der drei großen Münchner Symphonieorchester, die das Orchester der Schäftlarn Konzerte bilden, sind seit Langem ein Garant für höchste musikalische Qualität im Isartal.



FOTO: VERANSTALTER

[www.schaeftlarn-konzerte.de](http://www.schaeftlarn-konzerte.de)



Olympiastraße 4  
82447 Spatenhausen  
Tel. 088 47/7 61 97 24

Öffnungszeiten:  
Mo. Ruhetag  
Di.–So. 11.30–14.30 Uhr  
und 17.30–22.30 Uhr



# Tollhub<sup>25</sup>

Penzberg  auf Gut Hub

**Fr. 16. Mai**  
20.00 Uhr  
Kabarettistin  
**Constanze Lindner**  
mit „Lebenslust“



Eintritt 24,00 Euro  
KVV, Wehrkultur, Baumgartner  
Tel. 08826 82091

**Sa. 17. Mai**  
ab 13.00 Uhr  
**Familientag & Alternativmarkt**  
Spiel, Spaß und Aktionen  
Eröffnung mit Sommer Sound Chor




**14.00 Uhr**  
Kindertheater der kleinKunst  
**Die Geschichte von Aladin**  
Eintritt: Spende an der Tageskasse

**kleinLIVE-Musik**  
im Biergarten/Stall

ORGANISATION: Aktion KleinKunst Penzberg in Zusammenarbeit mit der Stadt Penzberg

FOTO: PR

## 28.–29.6.2025 KRÄUTERZAUBER



FOTOS: PR

Drei Jubiläen, ein Erlebnis: Seit 15 Jahren ist das Tölzer Land ein Paradies für Kräutertypen – Grund genug, das mit einem zweitägigen Jubiläumsmarkt im Kräuter-Erlebnis-Park Bad Heilbrunn zu feiern!



Auf die Besucherinnen und Besucher warten duftende Naturprodukte, handgefertigte Kräuterkosmetik, aromatische Leckereien und Kunsthandwerk. Spannende Workshops und Führungen durch den Park machen das Wochenende zu einem Highlight für Kräuterliebhaber. [www.toelzer-land.de/bad-heilbrunnerkraeuterzauber](http://www.toelzer-land.de/bad-heilbrunnerkraeuterzauber)

## 4.–20.7.2025 FESTIVAL



FOTO: ADRIAN GREITER

Der Sommer, noch in der Ferne, lockt schon jetzt mit einem Open-Air-Spektakel: dem „7. Fluss Festival“ an der Alten Floßblände in Wolfratshausen. Eine schwimmende Bühne, ein Opera Tent, das als Besucherzelt optisch an der Oper in Sydney orientiert ist, und eine rundum farbenprächtige Kulisse erwarten die Besucherinnen und Besucher. Zwei Wochen mit 18 Veranstaltungen: großartige Konzerte, tolle Kabarettisten, beeindruckende Shows, gutes Theater und umfangreiches Kinderprogramm. Kurz gesagt: kunterbunt und abwechslungsreich. [www.flussfestival.de](http://www.flussfestival.de)

Strom und Gas  
regional und ökologisch

### Gemeindewerke Garmisch-Partenkirchen

Solarpark Am Lachen    Loosachkraftwerk

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](http://www.gw-gap.de)

**Trockenbau**  
**Spachteltechnik** NEU  
**Fliesen**  
**Laminatverlegung**  
**Sanierung**  
**Hausmeisterdienst**  
**Servicedienstleistung**

**01 57/58 73 17 26**

82442 Saulgrub  
Ammergauerstr. 11  
[cosminloredan80@gmail.com](mailto:cosminloredan80@gmail.com)



# Schwarzer Adler

Inh. Helmuth Sorger



## Wirtshaus „Zum schwarzen Adler“

Hauptstraße 17 · 82433 Bad Kohlgrub  
Telefon 088 45/7571758

**Tölzer Land**  
Kräuter-Erlebnis-Region

Kräuter-Erlebnis-Region

**28./29. Juni 2025**  
5. Bad Heilbrunner Kräuterzauber

**15 Jahre**  
Kräuter-Erlebnis-Region

**15 Jahre**  
Kräuter-Erlebnis-Park  
Bad Heilbrunn

**5 Jahre**  
Bad Heilbrunner  
Kräuterzauber

Infos, Termine  
und Angebote  
**Tölzer Land Tourismus**  
[www.toelzer-land.de](http://www.toelzer-land.de)

### LEBEN SPÜREN

Kräuterwanderungen • Wildkräuter-Führungen • Kräuter-Workshops und -kurse für Groß und Klein • Wohlfühlen und Genießen bei den Kräutergastgebern und Wirten Hof- und Erlebnisläden • Kräuterpark und -gärten

KALENDER  
*Redaktionstipps*

## 11.4. – 9.11.2025 AUSSTELLUNG



FOTO: N. STEGLICH

Olga Meerson (1882–1930), eine nahezu vergessene Künstlerin, fasziniert mit ihrem außergewöhnlichen Leben und ihrem künstlerischen Werk. Als Schülerin von Wassily Kandinsky in München und später von Henri Matisse in Paris prägten sie zwei

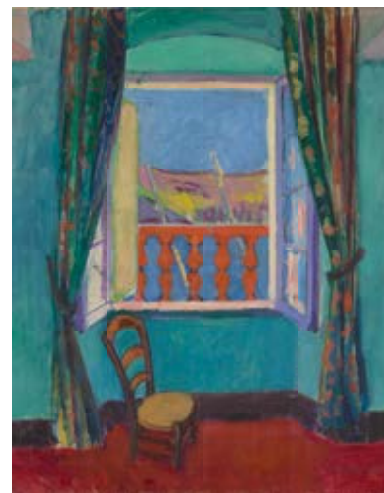


FOTO: PR

der bedeutendsten Künstler ihrer Zeit. Das Schloßmuseum Murnau nimmt diese Eindrücke auf und lädt zu einer intensiven Spurensuche ein: Von den Münchner Künstlerkreisen, wo Meerson Gabriele Münter begegnete, über die Pariser Avantgarde bis nach Collioure, wo sie Matisse porträtierte, entfaltet die Ausstellung das Bild einer beeindruckenden Frau. 1912 heiratete sie Heinz Pringsheim, den Schwager von Thomas Mann, und zog ein Jahr später nach Berlin. Dort präsentierte sie 1922 in einer Ausstellung russischer Künstler neben Werken von Kandinsky, Genin und anderen ihr berühmtes Porträt von Matisse. Doch trotz ihrer künstlerischen Begabung und ihres Netzwerks nahm sie sich 1930, mit nur 47 Jahren, das Leben. [www.schlossmuseum-murnau.de](http://www.schlossmuseum-murnau.de)

# Die Pedale Gottes

Wer lange genug auf dem Fahrrad sitzt, Kilometer um Kilometer durch die Landschaft fährt, begleitet vom leisen Surren der Kette und dem beständigen Kreisen der Pedale, fällt irgendwann in einen fast meditativen Zustand. Ich weiß das, weil ich viel mit dem Gravelbike unterwegs bin, einer Mischung aus Rennrad und Mountainbike, als hätten die beiden ein Baby gemacht. Wenn diese Kolumne erscheint, dürften es allein für dieses Jahr schon über 1.000 Kilometer gewesen sein, die ich auf diese Weise zurückgelegt habe. Die Mittagspause im Homeoffice macht es möglich, entsprechende Kleidung für kalte Wintertage – und die Erkenntnis, dass auch ich nicht jünger werde. Es macht also Sinn, den Körper jetzt für später ein bisschen überlebensfähiger zu machen. Spaß macht es obendrein.

Die beste Himmelsrichtung ist immer gen Süden. Daher zieht es mich bei meinen Touren häufiger von München ins Oberland (*siehe auch ab S. 10, Fernradwege*) und ein- bis zweimal jährlich durch das Oberland hindurch, um die Alpen zu überqueren. Im Winter geht das nicht, im Frühling eher und im Sommer sowieso. Und ich kann es, während ich diese Kolumne schreibe, kaum erwarten, Thermounterwäsche und Fleecejacke endlich für Monate im Schrank zu verstauen.

Die nächste große Tour ist bereits geplant. Im April geht es für mich ab Wolfratshausen über Jenbach, Gries am Brenner und Bozen an den Gardasee. Nicht nur die sportlichen Ambitionen machen solche Touren besonders. Der Reiz liegt immer auch in der Schönheit der Natur. Hinter jeder Kurve wartet das Glück: Almwiesen, die sich sanft an Berghänge schmiegen. Tiefgrüne Nadelwälder, die sich in der Höhe lichten. Bergseen, die in der Sonne glitzern. Und – was ich besonders liebe – rauschende Wildbäche, die sich ihren Weg ins Tal bahnen.

Als wäre das nicht schon schön genug, kommen all die Sehenswürdigkeiten noch hinzu. Besonders alte Kirchen und Kapellen haben es mir angetan (*siehe auch ab Seite 16, Kleinode*). Das sind nicht nur hervorragende Pausenorte, weil sich dort häufiger Trinkwasserquellen finden. Wegen ihres religiösen Kontextes bieten sie auch eine in-

teressante Antwortmöglichkeit auf viele große Fragen. Sind wir, ist diese Welt nur Zufall? Oder steckt eine höhere Macht dahinter?

In der Religionsphilosophie, mit der ich mich seit geraumer Zeit intensiver beschäftige, gibt es zwei Hauptargumente für die Existenz Gottes. Ein Etwas kann nicht aus einem Nichts entstehen, so das erste, und Intelligenz nicht aus Nicht-Intelligenz, so das zweite, womit auch die Feinabstimmung des Universums gemeint ist. Wenn wir uns die Welt wie ein intelligentes Computerprogramm vorstellen, so die Logik, muss dahinter auch ein intelligenter Programmierer stecken.

Die Erklärungsansätze der Naturwissenschaften sind andere. Demnach entstand das Universum durch physikalische Prozesse, das Leben durch chemische Vorgänge und die Vielfalt des Lebens durch die Evolution. Und um diese Diskussion noch aufregender zu machen, hier eine Überlegung, die beide Ansätze umfasst: Muss die Existenz des einen – der Naturgesetze – die Existenz des anderen – eines Gottes – wirklich ausschließen? Oder wo kommen die Naturgesetze eigentlich her?

Ich will in dieser Kolumne niemanden vom einen oder vom anderen überzeugen. Ich möchte lediglich ein wenig Inspiration liefern für den nächsten Ausflug in die Natur, ob im schönen Oberland oder anderswo. Es muss ja nicht gleich die Gottesfrage sein, mit der man sich bei solchen Gelegenheiten beschäftigen kann. Die vier philosophischen Fragen nach Immanuel Kant sind auch schön: Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? Was ist der Mensch?

Je mehr wir in der Natur unterwegs sind, desto mehr Atempausen bekommen wir vom alltäglichen Wahnsinn. Erst recht, wenn wir die Gelegenheit nutzen, uns Gedanken zu machen, was die Welt im Innersten zusammenhält. Mit alltäglichem Wahnsinn meine ich explizit die Politik und die wachsende Unfähigkeit, so scheint es mir, unterschiedliche politische Sichtweisen auf Basis des zwanglosen Zwangs des besseren Arguments (Jürgen Habermas) zu verhandeln; im demokratischen Streit.

Obwohl Menschen unterschiedliche Parteien wählen und unterschiedliche Lösungsansätze für die drängendsten Probleme unserer Zeit präferieren, darf doch Einigkeit herrschen, dass das Leben lebenswert ist und jeder Ausflug in die Natur richtig. Und bloß, weil man sich viel und intensiv mit Politik beschäftigt, heißt das ja nicht, dass es nicht auch anderes Interessantes im Leben gibt, über das sich nachzudenken lohnt. Unabhängig davon übrigens, wie das Leben entstanden ist. *Ben Krischke*



FOTO: PRIVAT

## ÜBER DEN AUTOR:

Ben Krischke ist Redakteur beim Politikmagazin Cicero. Er hat Journalismik 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.





**RAM**  
KREATIV  
Schreinerei für Maßarbeit in Holz

**Schreinermeister Gottfried Ram**  
Dorfstr. 16a · 82418 Aidling  
Tel.-Werkstatt: 088 47 / 14 88  
Email: info@ram-kreativ.de  
[www.ram-kreativ.de](http://www.ram-kreativ.de)



**Staffelsee**  
**MUSEUM**

Seestr. 1  
82418 Seehausen am Staffelsee  
Tel.: 088 41 / 67 28 58  
info@staffelseemuseum.de  
[www.staffelseemuseum.de](http://www.staffelseemuseum.de)

**Kontakt zu Führungsanfragen:**

Susanne Horak  
Tel.: 088 41 / 62 97 89 (ab 18 Uhr)



**Wir freuen uns  
auf Euch!**



**startet ab Mitte März  
in die neue Saison**

**Öffnungszeiten: Mi. – Mo. 9–19 Uhr**

Hänsel & Gretls Brückenschmiede a. d. Echelsbacher Brücke  
Inh.: Undine Matheiss  
Aachen 11 \* 82401 Rottenbuch \* Tel. 0178 / 4 68 39 04

**Wir sind gerne für Sie da!**

**V-MARKT**

V-Markt in 82442 Saulgrub · Am Mühlbach 1 · Tel. 088 45-315

## IMPRESSUM

**Chefredaktion:**

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

**Mitarbeiter dieser Ausgabe:**

Susanne Böllert, Heike Hoffmann, Ben Krischke,  
Bettina Sewald, Rudi Stallein, Birgit Werner

**Lektorat:**

Gabriele Ernst

**VERLAG:**

DAHOAM VERLAG

**Inhaber:**

Kastner Medien GmbH

**Anzeigenverkauf:**

Stephanie Lackermeier  
Tel.: 0 80 41 / 77 893 · 01 71 / 627 02 16  
sl-advertising@gmx.de

Mick Schöne

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

**Leserbriefe:**

johnson@dahoam-verlag.de

**Gestaltung:**

Manja Hofmann

**Druck:**

Kastner AG  
Schloßhof 2–6, 85283 Wolnzach

**Verlagsanschrift:**

DAHOAM VERLAG  
Schloßhof 2–6, 85283 Wolnzach, Telefon: 08442/9253-0  
E-Mail: mail@dahoam-verlag.de,  
Internet: www.dahoam-magazin.de

**Copyright:** Nachdruck nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Für unverlangt eingesandte Bilder, Manuskripte, 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.





# Therme Erding

Urlaubsparadies mit Wohlfühlgarantie



## 365 Tage Sommer in der Therme Erding

In der größten Therme der Welt sorgen unzählige Attraktionen rund um Rutschen, Saunieren, Thermal- und Wellenbaden für Badespaß und Erholung. Unter den vier riesigen, zu öffnenden Glasdächern strömt warmes Sonnenlicht in das tropische Paradies.

In der exotischen Therme lässt sich Wellness mit der ganzen Familie zelebrieren. Denn im 34 Grad warmen Thermalheilwasser kann wunderbar entspannt werden. Echtes Südseefeeling mit bis zu 2 Meter hohen Wellen erleben Gäste im Wellenbad. Wer etwas mehr Action sucht, ist in der Galaxy Rutschenwelt genau richtig. Egal ob Röhren- oder Reifenrutsche, hier findet jeder seine Lieblingsrutsche. Absolutes Highlight im Sommer sind die 9 Open-Air-Rutschen.

Der perfekte Ort zum Entspannen ist die textile VitalOase (ab 16 J.). In den wohlthuenden Sprudelterrassen im Bali-Garden kann der Alltag leicht vergessen und vom nächsten Urlaub geträumt werden. Besucher der textiltfreien VitalTherme & Saunen (ab 16 J.) dürfen sich auf ein umfangreiches Wohlfühlprogramm freuen. Abwechslungsreiche Aufgüsse verwöhnen die Sinne, während thematisch gestaltete Ruheräume ideal sind, um tief durchzuatmen und zu relaxen.

Im Sommer sorgen eine Vielzahl von Events für unvergessliche Momente. Gäste erleben mit Top-Künstlern, fruchtigen Cocktails und einer beeindruckenden Bühne Festivalfeeling pur im Außenbecken.



### Therme Erding

Thermenallee 1-5

DE - 85435 Erding

Telefon: +49 8122 5500



## 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.

Im Bergwerk haben wir eine konstante Temperatur von 12°C und es herrschen heilklimatische Bedingungen! Allergenfreie Luft in Verbindung mit einer hohen Luftfeuchtigkeit bringen Linderung der Beschwerden bei Bronchialerkrankungen und für Asthmatiker!

Wenn Sie dem Regen, der Kälte oder Hitze entfliehen wollen, dann sind Sie bei uns richtig!  
Wir sind das ideale Allwetterausflugsziel!



### Öffnungszeiten:

Hauptsaison: Mai - September  
tgl. von 09:00 bis 17:00\* Uhr  
Nebensaison: Oktober - April  
tgl. von 10:00 bis 16:00\* Uhr  
(\*Beginn der letzten Führung)







# Die Malerin **Olga Meerson**

Schülerin von Kandinsky –  
Muse von Matisse  
Schloßmuseum Murnau  
11. April bis 9. Nov. 2025

Titelabbildung:

Nach: Olga Meerson, Selbstporträt, Bleistiftzeichnung  
in einem Skizzenbuch, um 1905, Privatbesitz

Obwohl Meerson zeitgleich mit Gabriele Münter Schülerin von Wassily Kandinsky in der Münchner Phalanx-Schule war, ihre Ausbildung wenige Jahre später in Paris bei Henri Matisse fortsetzte und schließlich in die großbürgerliche Münchner Familie Pringsheim einheiratete, sind ihr künstlerisches Schaffen und ihre weitverzweigten Lebenswege heute kaum mehr greifbar.

Das Schloßmuseum Murnau hat sich daher auf akribische Spurensuche begeben und ermöglicht in dieser Ausstellung Einblicke in das Schaffen und das Netzwerk einer Künstlerin, die wie Gabriele Münter in München als Malschülerin begann. Meersons Spuren führen von der Malschule Anton Ažbes und der Damen-Akademie des Künstlerinnenvereins über die Malaufenthalte der Phalanx-Schule in Kochel und Kallmünz hin zu Matisse nach Paris und Collioure. 1907 trafen Münter, Kandinsky und Meerson noch einmal im Pariser Vorort Sèvres zusammen. 1911 entstanden in Collioure die gegenseitigen Porträts von Matisse und Meerson, die von ihrer tiefen Freundschaft zeugen.

Nachdem Olga Meerson 1912 Heinz Pringsheim, den Schwager von Thomas Mann, geheiratet hatte, erfolgte 1913 der Umzug nach Berlin. Dort nahm Meerson 1922 gemeinsam mit Wassily Kandinsky, Robert Genin, Nikolai Iszelenov und Maria Lagorio an einer Ausstellung russischer Künstler in der Gutenberg-Buchhandlung teil, bei der sie auch ihr Matisse-Porträt zeigte. Nur acht Jahre später nahm sie sich in Berlin mit 47 Jahren das Leben.

Es erscheint ein umfangreicher Katalog mit bislang unveröffentlichten Dokumenten und Fotografien aus Privatbesitz sowie mit Fachbeiträgen, die sich kenntnisreich den Lebensstationen von Olga Meerson in Russland, Deutschland und Frankreich widmen.

Ausstellung und Katalog werden gefördert vom Förderkreis Schloßmuseum Murnau und der Antonie-Zauner-Stiftung.

[www.schlossmuseum-murnau.de](http://www.schlossmuseum-murnau.de)  
[www.tourismus-murnau.de](http://www.tourismus-murnau.de)



Olga Meerson mit Anton Ažbe inmitten der Kunststudenten der Ažbe-Schule, um 1900, Privatbesitz



Olga Meerson, Blick durch das Fenster, Collioure 1911, Öl auf Leinwand, Städtische Galerie im Lenbachhaus und Kunstbau München



Olga Meerson, Porträt von Henri Matisse, 1911, Öl auf Leinwand, Privatbesitz