

Bayerns
BESTES

DAS REISE- UND GENUSSMAGAZIN

Bayerns BESTES

Nr. 01/2023 | 6,90 EUR

21 urige WIRTSHÄUSER

IN DENEN BAYERISCHE KULTUR GELEBT WIRD

+ BIER, TRADITION
UND GUTE KÜCHE

WELLNESS
& GENUSS
in Traumhotels
zu gewinnen!

SPECIAL

5 WINTER
WANDERUNGEN

vom Frankenwald
bis ins Allgäu

HANNES
RINGLSTETTER

Ein Gespräch
unter Freunden

RUND & BUNT

AUSSERGEWÖHNLICHE

KNÖDEL

AUS DER OBERPFALZ

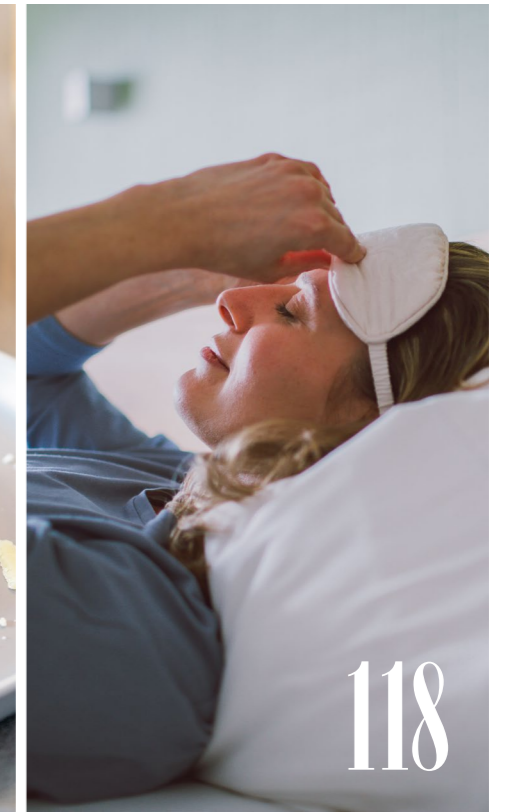
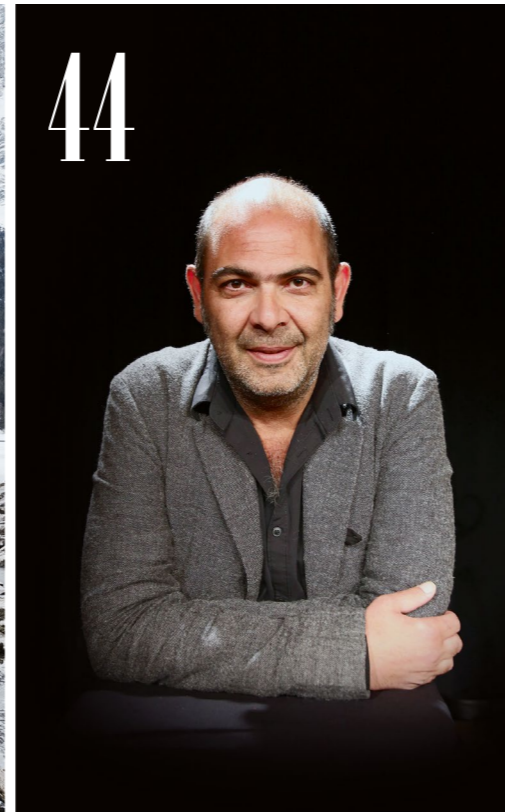
+ REZEPTE



SCHLAFEN LERNEN in Füssen im Allgäu | EISBOCK: Starkes Bier mit Legende | MASKEN FÜR DÄMONEN: Teuflische Kunst aus dem Bayerwald



INHALT



IN JEDER AUSGABE:

- 06 Bayernkarte
- 07 Neues aus Bayern
- 08 Augenblicke
- 16 Postkastl
- 16 Fotonachweise
- 17 Gewinnspiel
- 42 Veranstaltungen Natur
- 54 Fotowettbewerb
- 62 Fundstücke
- 67 Dialektkolumne
- 68 Veranstaltungen Kultur
- 87 Gewinnspiel
- 100 Rezepte
- 104 Kolumne »Mein Bayern«
- 106 Kolumne »O'backt is!«
- 116 Veranstaltungen Genuss
- 136 Bayern-Wissen
- 137 Veranstaltungskalender
- 140 Buchtipps
- 142 Vorschau

NATUR

- 18 Kalte Luft, heißer Tee: Fünf Winterwanderungen vom Frankenwald bis ins Allgäu**
- 20 Ein Hauch von Norwegen in Oberfranken: Rundweg um den »Frankenwald-Fjord«
- 22 Mystischer Bayerischer Wald: Wanderung auf den Kaitersberg
- 24 Von Hütte zu Hütte: der Valepper Almenrundweg am Spitzingsee
- 26 Ein Wintermärchen am Fuße der Zugspitze: Spaziergang um den Eibsee
- 28 Gipfelwanderung mit Seeblick: Tour auf den Buchenberg im Ostallgäu
- 34 Frauenpower auf der Donau**
Kathi Mayer hätte nie Fischerin werden sollen. Eine Geschichte darüber, was Frauen schaffen können, wenn sie sich trauen.

KULTUR

- 44 Hannes Ringlstetter privat**
Auf der Bühne zuhause, auf dem Land daheim: Musiker und Moderator Hannes Ringlstetter spricht mit Stefan Lang über Freundschaft, den Touralltag und Heimat.
- 56 Ein Mann und seine Dämonen**
Von der bluaudigen Luzier bis zur Drud: Mathias Seidl schnitzt Perchtenmasken im Bayerischen Wald für schaurig-schöne Rauhächte
- 64 Wer hat den Schönsten?**
Bei der Gamsbart-Olympiade in Mittenwald herrscht Ausnahmezustand. Wir begleiten Ludwig Dachs, der sich der harten Konkurrenz in der Königsklasse stellte

TOP-THEMA

- 70 21 urige Wirtshäuser**
Wo das Herz Bayerns schlägt: Wir stellen Gasthöfe mit langer Geschichte vor, in denen bayerische Kultur gelebt wird.
- 72 **UNTERFRANKEN:** Backöfele, Würzburg; Zur Lichtenburg, Ostheim v. d. Rhön; Zur Alten Freyung, Zeil am Main
- 74 **MITTELFRANKEN:** Zum Rockenbrunn, Röthenbach a. d. Pegnitz; Zur Sonne, Neustadt a. d. Aisch; Gentner, Gnotzheim
- 76 **OBFRANKEN:** Adelskammer, Bad Steben; Becher Bräu, Bayreuth; Huppendorfer Bier, Königsfeld
- 78 **OBFRANKEN:** Schießl, Amberg; Röhr, Sinzing; Zur Post, Bad Kötzting
- 79 **NIEDERBAYERN:** Lanz, Untergriesbach; Schwellhäusl, Bayerisch Eisenstein; Pleinting, Wolfsdorf
- 82 **SCHWABEN:** Obere Mühle, Bad Hindelang; Adler, Bad Wörishofen; Traubenbräu, Krumbach
- 84 **OBFRANKEN:** Zum Luitpold, Leeder; Mesnerwirt St. Johann, Siegsdorf; Hörger, Kranzberg

GENUSS

- 90 Rund und bunt**
Der Knödel ist eine typische Beilage zu deftigen Braten. Doch die kleine Kugel kann mehr: Sandra Leitner und Hans Bauer aus dem oberpfälzischen Zeitlarn machen den Klassiker zum Hauptakteur.
- 110 Starkes Bier mit Legende**
Der Eisbock ist eine Rarität unter den Bieren. Einer Legende nach ist es einem Missgeschick im Winter zu verdanken, dass die Spezialität entstand.



GESUNDHEIT

- 118 Gute Nacht!**
Besser schlafen mit den Lehren von Kneipp und den Füssener Schlaflotsen – ein Selbstversuch + Soforttipps für eine erholsame Nacht
- 130 Der Duft der Zirbe**
Das ätherische Öl des Nadelbaums sorgt traditionell für innere Ruhe. Zu Besuch in der Bad Feilnbacher Traumwerkstatt

O'BACKT IS!

In der neuen Backkolumne stellt Andrea Schirmaier-Huber die Rosine in den Mittelpunkt. · S. 106

+ Verlosung



SCHLAFEN LERNEN IN FÜSSEN

Wer nachts schlecht schläft, kann am Tag sein Leben nicht richtig genießen. Füssen im Allgäu verhilft seinen Gästen zu ruhigeren Nächten.

Unsere Autorin probierte die Schlaf-Angebote des Kneipp-Kurorts vier Tage lang aus.

TEXT: ULRIKE KÜHNE



DAS SCHLAFZIMMER IST NUR FÜR ZWEI DINGE DA: ZUM SCHLAFEN UND LIEBEN.

Sascha Maurer



Drei Uhr in der Nacht, und der Schlaf will einfach nicht kommen. Der Gedanke an das drohende Klingeln des Weckers um sechs löst Panik aus. Reihen sich solche Nächte aneinander, wird die Angst vor dem Nicht-schlafen-können so groß, dass sie selbst schon genügt, um uns wach zu halten. Ein Teufelskreis. Man darf keine Angst vor der Schlaflosigkeit haben, sollte sie einfach hinnehmen. Das ist eines der zentralen Dinge, die ich in vier Tagen in Füßen verinnerliche.

Bei meinem »Schlafgastgeber« dem Boutique Hotel Dreimäderlhaus, zeigt mir Schlafotse Michael Duijndam mein Zimmer. Er drückt auf eine Taste mit Notensymbol am Radio, Entspannungsmusik erklingt. Neben dem Gerät liegt ein blaues Notizbuch mit Stift. »Da können Sie nachts Ihre Gedanken aufschreiben, wenn Sie nicht schlafen können,« sagt Duijndam. Aus einer »Kissen-Bar« darf ich mir ein Kissen aussuchen. Das halbmondförmige Seitenschlärerkissen schmiegt sich um meinen Hals, das Hirsekissen ist fester und passt sich perfekt der Kopfform an, aber ich entscheide mich für das 40 x 80 cm-Kissen mit Daunen für ein Kuschelgefühl wie zuhause.

Ich liebe es zu experimentieren, und das kann ich in diesem Raum nach Herzenslust. Auf einem schwarzen Karton steht »Schlafbox«. Die Schlafmaske darin lasse ich links liegen, kenne ich. Ohrpax brauche ich nicht, denn es ist nachts völlig still hier. Aber ich reibe mir sofort das minzig riechende Aromaöl »Kopf Wohl« auf die Schläfen, das

für einen klaren Kopf sorgen soll. Ob es wirkt? Keine Ahnung, aber es riecht gut. Das Lavendelspray fürs Kopfkissen sprühe ich vor dem Schlafengehen sicherheitshalber erst in die Luft. Nicht schlecht, aber das zugefügte Vanillearoma ist mir zu süßlich. Dieser Duft würde mich eher beim Schlafen stören, daher kommt er nicht aufs Kissen. In der ersten Nacht lasse ich die blickdichten Vorhänge offen, wache um sieben auf. Die weiteren Nächte schließe ich sie komplett, bin aber trotz der Finsternis um sechs putzmunter. Zum Glück, denn so erlebe ich von meiner Terrasse aus einen herrlichen Sonnenaufgang über dem Weißensee.



WELCHER SCHLAFTYP BIN ICH?

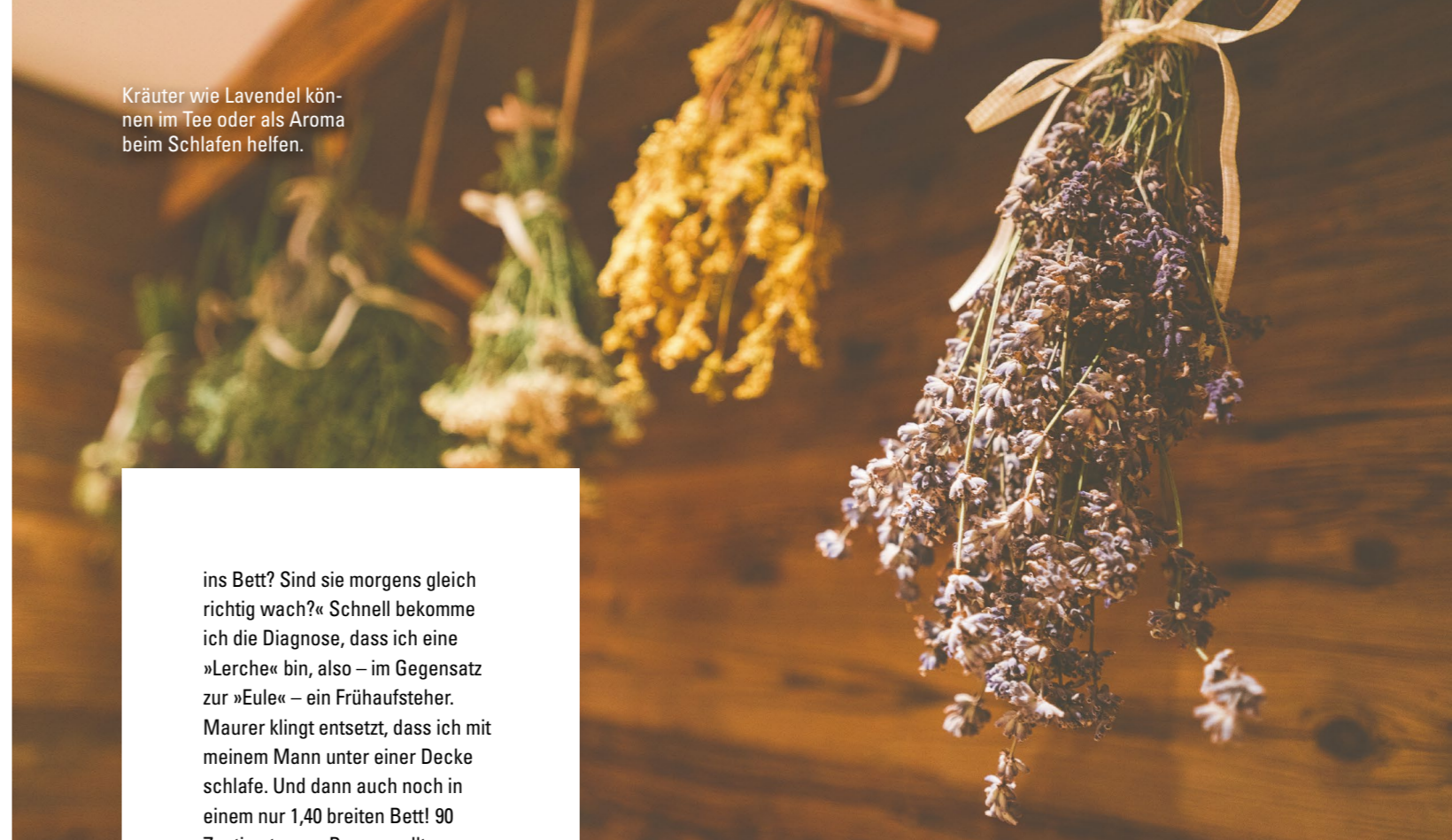
Wie man besser schläft, muss man ausprobieren, erklärt Diplompsychologe Sascha Maurer beim Abendessen im Gasthaus Schwanen. Er hat die Schlafangebote (siehe Seite 126) in Füßen mit konzipiert und bringt den Teilnehmern bei, durch mehr innere Ordnung zur Nachtruhe zu finden. Das ähnelt teils einer Inquisition: »Wann gehen Sie

Kräuter wie Lavendel können im Tee oder als Aroma beim Schlafen helfen.

ins Bett? Sind sie morgens gleich richtig wach?« Schnell bekomme ich die Diagnose, dass ich eine »Lerche« bin, also – im Gegensatz zur »Eule« – ein Frühaufsteher. Maurer klingt entsetzt, dass ich mit meinem Mann unter einer Decke schlafe. Und dann auch noch in einem nur 1,40 breiten Bett! 90 Zentimeter pro Person sollten es schon sein. Mal sehen, was mein Mann dazu sagt ...

Schlafen zu lernen ist offenbar sehr persönlich. Natürlich, man muss sich zuerst über die eigenen Bedürfnisse und Gewohnheiten klar werden, um herauszufinden, wie man seine »innere Uhr« mit der »äußeren Uhr« in Einklang bringt, die der Alltag einem aufzwingt. Es wird nicht unbedingt leicht, den Arbeitgeber davon zu überzeugen, dass ich jetzt mittags im Verlag gerne ein Schläfchen machen würde.

Auf dem Weg zur inneren Ordnung hilft auch Yoga. »Wir machen vor allem viele Vorbeugen – das beruhigt« erklärt Yogalehrerin Inge Schwarzenbach im Übungsraum des Biohotels Eggensberger. Arme hoch und dabei einatmen, Arme runter und summend ausatmen. Das Summen vibriert in der Kehle ▶





1

und fährt mich total runter. Am Ende noch eine Fantasiereise im Liegen und ich würde am liebsten direkt hier auf der Yogamatte schlafen.

STÖRUNGSFREI SCHLUMMERN

Für den Schlaf sind aber auch in diesem Schlafgastgeber-Hotel die Betten da. Was ich anderswo noch nie gesehen habe: Ein »Gute-Nacht-Schalter« in jedem Zimmer stellt sicher, »dass im gesamten Schlafbereich kein Strom mehr fließt,« erklärt Hotelbesitzerin Heike Eggensberger. Hier nimmt es jemand mit dem störungsfreien Schlaf sehr ernst: Hausherr Andreas Eggensberger blättert in einem dicken Ordner mit Messwerten der Strahlung, für jedes einzelne Zimmer hat er Daten. »Das ist mein Hobby«, sagt der Hotelier. Er führt außerdem die alten Kneipp-Lehren fort, sogar die Kräuteranwendungen: Der Hotelier öffnet einen Dampfofen und lässt mich die Hand auf ein darin liegendes Leinenkissen legen. Es ist mit Blumenheu vom Biobauernhof seines



2

Bruders gefüllt, fühlt sich feuchtwarm an und duftet wie früher beim Spielen auf dem Heuboden. Die Gäste bekommen die Kissen am Abend auf Bauch oder Rücken gelegt. »Das fördert den Schlaf und holt runter.«

Eggensbergers Kneipp-Schwerpunkt liegt aber auf der Behandlung mit Wasser. Im Kneipp-Häuserl, von dem aus man bis zum Schloss Neuschwanstein blickt, bekomme ich einen schlaffördernden Knieguss. »Das zieht das Blut in die Beine«, erklärt Badefrau



3

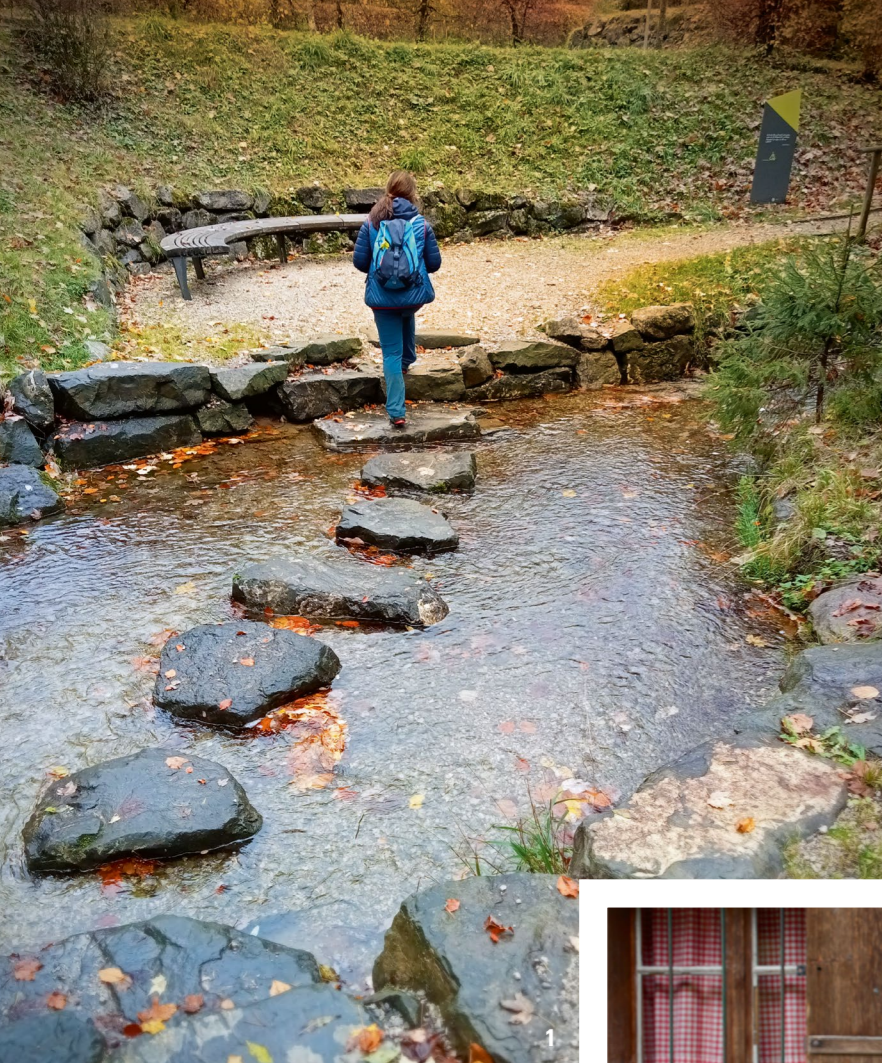
1 Die Füssener »Schlaflotsen« lernen, was für guten Schlaf wichtig ist. 2 Blumenheu steckt in warmen Leinenkissen. 3 Kneipp-Experte Andreas Eggensberger

Martina Vollmer. Warmes Wasser, kaltes, warmes und zum Abschluss wieder kaltes, das über die Fußsohlen läuft. Fühlt sich belebend an, auch wenn es beruhigend wirken soll. Abtrocknen verboten! Nur mit der Hand abstreifen darf ich das Wasser. »Ihr Ernst? Es ist kalt draußen!« Ja, es ist ihr Ernst, der Körper soll sich selbst wieder erwärmen. Und das tut er, Füße und Beine kribbeln wie tausend Ameisen. Danach gilt: bewegen! Ich wandere zwei Stunden um den Hopfensee. Allein das ▶



WENN ES ZEIT ZUM SCHLAFEN IST, SINKT DIE KÖRPERTEMPERATUR.

Sascha Maurer



Alpenpanorama genügt, um alle Gedanken zur Ruhe zu bringen. Am Abend noch eine Tasse »Eine Mütze voll Schlaf«-Tee aus der Schlafbox und ich falle erschöpft ins Bett. Viel zu müde, um der Meditation aus dem Radio noch folgen zu können.

»Guten Morgen, haben Sie gut geschlafen?« So oft wie hier bin ich das noch nie gefragt worden. Der neue Tag beginnt mit dem Duft frisch gebackener Buchteln. Heute steht »Achtsame Bewegung« auf dem Programm: eine Wanderung mit Kneipp-Gesundheitspädagogin Claudia Ziegler vom Alatsee in Richtung Füssen. Unterwegs schärfen wir unsere Wahrnehmung. An einer Brücke halten wir an. »Was fühlt sich angenehmer an – wenn das Wasser auf Sie zuströmt, oder von Ihnen wegfließt?« Darüber habe ich

noch nie nachgedacht, aber das Ergebnis ist ganz klar: Das auf mich zu fließende Wasser wirkt irgendwie bedrückend, das davon fließende fühlt sich nach Freiheit an. Etwas verrückt fühle ich mich bei den Gymnastikübungen vor einer Almhütte. Unsere Arme und Beine zeichnen Zahlen in die Luft, die Hüften schwingen Achten unter den neugierigen Blicken vorbeiziehender Wanderer. Die Muskeln im ganzen Körper werden warm und locker – schließlich könnten auch Verspannungen einem den Schlaf rauben.

- 1 Mit Claudia Ziegler im »Park der Inneren Ordnung« am Mittersee und
- 2 bei der Gymnastik vor einer privaten Almhütte. 3 Füssen im Zwielicht.
- 4 Rund um Füssen laden zehn Seen zum Winterspaziergang ein.

Zum Abschied darf ich aus einer herzfürgigen Dose ein rotes, hölzernes »Hosentaschenherz« ziehen, wie Ziegler es nennt. Es soll mich nach Hause begleiten, genau wie die vielen Anregungen für einen besseren Schlaf, die ich in Füssen bekommen habe.

IDEEN DAHEIM UMSETZEN
Zurück daheim steht erst ein Gespräch mit meinem Mann an. Dann bestelle ich eine Tageslichtlampe, um trotz Winter

und Büroarbeit möglichst viel »Sonne« zu bekommen. Sie erleuchtet jetzt morgens den Frühstückstisch. Vier Tage in Füssen haben mir mehr Gelassenheit in schlechten Nächten geschenkt und viele Ideen, wie ich selbst gegensteuern kann. Statt Panik zu schieben, mache ich jetzt Atemübungen, sollte ich mal nachts um drei noch – oder wieder – wach sein. Und sollte alles nichts helfen, weiß ich eine Dreiwochenkur in Füssen, die ich mir von meiner Ärztin verschreiben lassen könnte. ♦



Unsere Autorin

ULRIKE KÜHNE

trägt das Hosentaschenherz lieber im Portemonnaie, damit es nicht in der Wäsche landet.

SCHLAFLERN-ANGEBOTE IN FÜSSEN



DIE SCHLAFGASTGEBER

Zehn Unterkünfte – vom Hotel bis zur Ferienwohnung – haben sich in Füßen und seinen Ortsteilen als »Schlafgastgeber« zertifizieren lassen. Sie erfüllen die von der Hochschule Kempten entwickelten Kriterien für erholsamen Schlaf. Mindestens ein Mitarbeiter der Betriebe gibt den Gästen als ausgebildeter Schlafotse auf Wunsch Tipps, wie sie besser schlafen können. In jedem der »Schlaf-Zimmer« gibt es die Schlaffibel mit Informationen zu besserem Schlaf zum Lesen oder Anhören, es gibt Kissen und Matratzen-Toppings zur Auswahl, Schlaftee und Schutz vor Elektrosmog.

www.fuessen.de/schlafgastgeber

DIE KOMPAKTKUR

»GESUNDER SCHLAF DURCH INNERE ORDNUNG«

Die dreiwöchige Kur für Menschen mit lebensstilbedingten Schlafstörungen soll helfen, Schlafprobleme ganz ohne Medikamente wieder in den Griff zu bekommen. Sie basiert auf den fünf Säulen des Allgäuer Gesundheitspioniers Sebastian Kneipp: Innere Ordnung, Wassertherapie, Bewegung, Ernährung und Kräuter, wobei bei der Schlafkur die ersten beiden klar im Vordergrund stehen. Dass die Kur hilft, hat eine dreijährige Studie der Ludwigs-Maximilian-Universität München bestätigt. Noch sechs Monate danach gab etwa die Hälfte der Studien-Teilnehmer noch einen »spürbaren Verbesserungseffekt« an. Die ambulante Kur kann ärztlich verschrieben werden und wird dann von den Krankenkassen bezuschusst. Für Unterkunft und Verpflegung müssen Teilnehmer komplett selbst aufkommen.

NÄCHSTE TERMINE:

05.03. – 26.03.2023,

05.11. – 26.11.2023

Anmeldung bis vier Wochen vor Kursbeginn

www.fuessen.de/kompaktkur-gesunder-schlaf

DER SCHNUPPERKURS

Wer sich nicht gleich drei Wochen Urlaub für die Kompaktkur nehmen möchte, kann sich für den fünftägigen Kurs »Schlaf-Schnuppern« anmelden. Teilnehmer übernachten bei einem der Schlafgastgeber und lernen, was sie selbst für guten Schlaf tun können. Auch bei diesem Kurs ist das Herzstück die kneipp'sche Idee der Inneren Ordnung. Neben psychologischen Coachings werden Wasseranwendungen, Yoga, Achtsamkeitsübungen, Entspannungs- und Bewegungstrainings angeboten.

NÄCHSTE TERMINE:

06.03. – 10.03.2023,

19.06. – 23.06.2023,

16.10. – 20.10.2023

Anmeldung bis vier Wochen vor Kursbeginn

www.fuessen.de/gesundheitspauschalen

10 SOFORT-TIPPS FÜR BESSEREN SCHLAF

Von Dr. Hans-Martin Beyer und Sascha Maurer

- Mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen auf Handy, TV und Computer verzichten
- Besonders im Winter: So viel Tageslicht tanken wie möglich!
- Keine schweren Mahlzeiten nach 18–19 Uhr, kein Kaffee nach 15 Uhr
- Erst ins Bett gehen, wenn man müde ist und nachts nie auf die Uhr schauen
- Ein Einschlafritual entwickeln – zum Beispiel eine Tasse beruhigenden Tee trinken oder Musik hören
- Lichtundurchlässige Vorhänge schließen und alle Lichtquellen im Raum (wie Standby-Lämpchen) ausschalten
- Am Abend keinen anstrengenden Sport treiben
- Schlafzimmertemperatur auf 16–18 Grad regeln
- Ein fester Tagesrhythmus: Immer zur gleichen Zeit aufstehen, essen und zu Bett gehen
- Täglich gegen 13 Uhr 30 Minuten Mittagsschlaf

3 FRAGEN AN ... Hans-Martin Beyer

Der Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin hat die Schlafkur in Füßen mit entwickelt und hält heute Vorträge über Schlafstörungen für die Teilnehmer.

3

1

Was passiert, wenn man zu lange nicht gesund schläft?

Zu langer Schlaf (mehr als 8 Stunden) und zu kurzer (weniger als fünf Stunden) erhöhen beispielsweise das Risiko für Schlaganfälle. Schlechte Schlafqualität bedeutet reduzierte Erholung: Unser Gehirn regeneriert schlechter, kann emotionale Erlebnisse schlechter verarbeiten, das Löschen überflüssiger Inhalte wird vermindert, die Gedächtnisbildung erschwert, Lernen und Erinnern schwieriger. Der Körper reagiert mit Schwächung des Immunsystems. Das Hormonsystem schaltet auf »Stress«. Unser Muskelsystem weist höhere Spannungen auf – Schmerzen werden schlimmer.

2

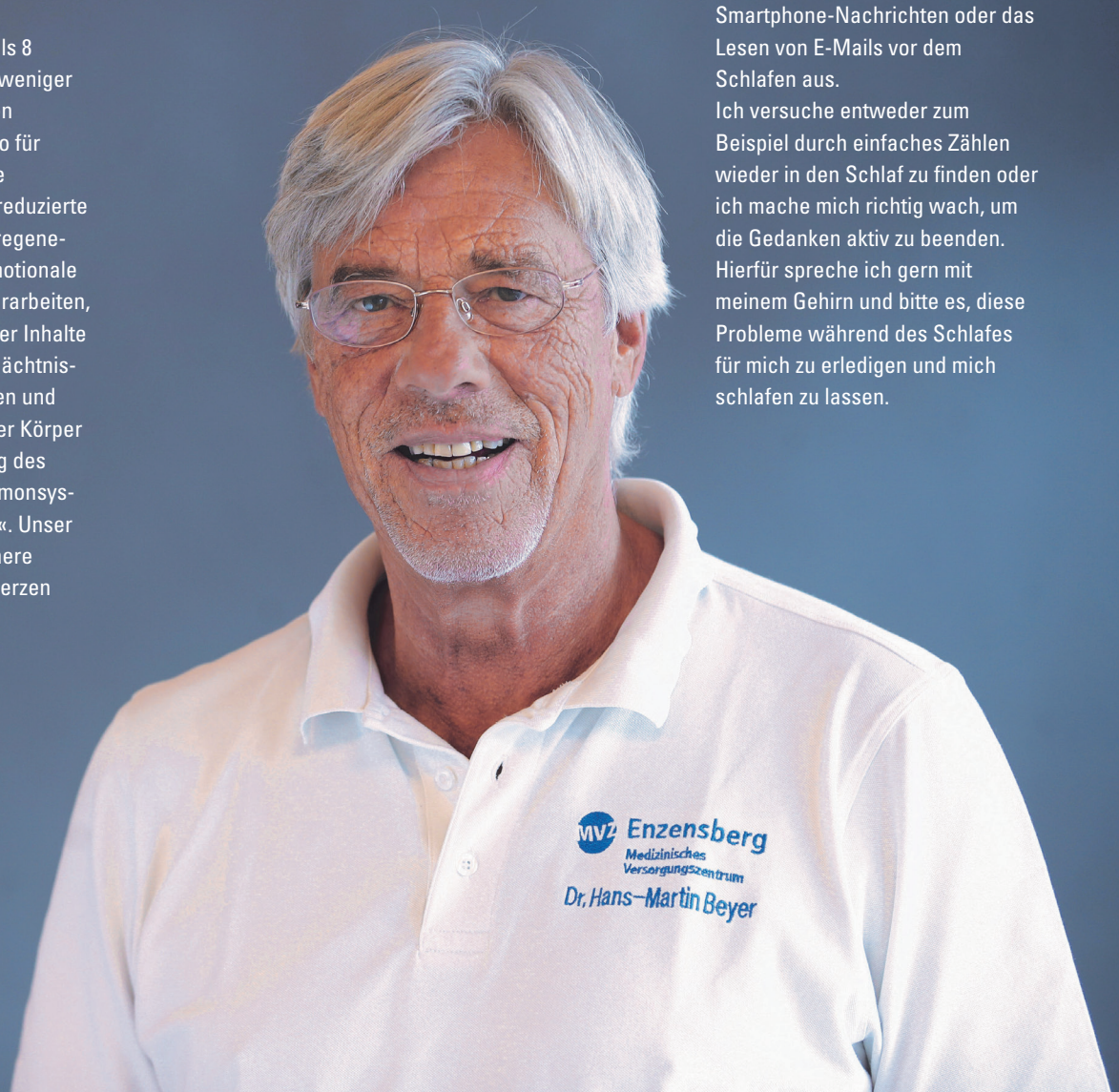
Was ist »gesunder Schlaf«?

Man sollte innerhalb von 30 Minuten eingeschlafen sein, nicht öfter als einmal pro Nacht aufwachen und nach diesem Aufwachen innerhalb von 20 Minuten wieder einschlafen. Gute Schlafqualität wird dann unterstellt, wenn der Schlaf ohne negative Beeinträchtigungen des nächsten Tages bleibt.

Schlafen Sie gut? Und was tun Sie, wenn Sie nicht gut schlafen können?

Grundsätzlich ja, aber es gibt auch Tage, an denen ich schlecht schlafe. Beispielsweise, wenn ich abends viel Zeit vor dem Bildschirm verbracht habe. Auch zu spät zu Abend zu essen oder abends anstrengende sportliche Aktivitäten sind klassische »Killer« meines gesunden Schlafs. Ganz übel wirken sich auch negative oder emotional belastende Smartphone-Nachrichten oder das Lesen von E-Mails vor dem Schlafen aus.

Ich versuche entweder zum Beispiel durch einfaches Zählen wieder in den Schlaf zu finden oder ich mache mich richtig wach, um die Gedanken aktiv zu beenden. Hierfür spreche ich gern mit meinem Gehirn und bitte es, diese Probleme während des Schlafes für mich zu erledigen und mich schlafen zu lassen.



FOTONACHWEISE

TITEL: »Backöfele, Würzburg« ©Daniel Schwarz

EDITORIAL: Adobe Stock/PawelG Photo: 3 (Hintergrund)

INHALTSVERZEICHNIS: Adobe Stock/Sergey Furtaev: 4 l., imago/Michael Westermann: 4 r., Backöfele/Daniel Schwarz: 5 l.o., Istvan Pinter (www.pinterpiphoto.com): 5 M.o., Füssen Tourismus und Marketing/Sabrina Schindzielorz Fotografie: 5 r.o., Benedikt Roth/www.rothphotography.de: 5 u. (2), Adobe Stock/Paitoon: 5 u. (Rosinen)

NEUES AUS BAYERN: Adobe Stock/weber11: l.o., Sonja Herpich/StIMELF, r.o., Volker Emersleben/Deutsche Bahn AG: l.u., Visualisierung Surftown MUC: r.u., Adobe Stock/Nasared: M.

AUGENBLICKE: Stefan Högl, Alpenwelt Karwendel/Rudolf

Pohmann, ©by Christoph Maderthaler/ ARTMUC Kunstmesse

KALTE LUFT, HEISSER TEE: Adobe Stock/Sergey Furtaev: 18,

Adobe Stock/vasilii_ko: 19, Chris Sternitzke: 20/21, Franziska

Meinhardt: 22/23, Daniela Feldmeier: 24, 28/29, Adobe Stock/

Nicole Frank: 25, Adobe Stock/Sergey Furtaev: 26, Adobe Stock/

Wolfgang: 27

DIE DONAUFISCHERIN: Bayern Tourismus/Florian Trykowski:

34/35, 37, 38, Marina Jung: 36 u., Adobe Stock/Viktor: 36 o.,

Adobe Stock/Natán Villarreal: 39 (Ceviche), Adobe Stock/Viktor:

39 (Fisch), Adobe Stock/StudioDFlorez: 39 (Avocado), Adobe

Stock/SEUNGJIN: 39 (Mango), Adobe Stock/dule964: 39 (Pfeffer),

Adobe Stock/Mara Zemgaliete: 39 (Chili)

VERANSTALTUNGEN NATUR: Chiemsee-Alpenland Tourismus/

Max Baudrex: 42 o., Adobe Stock/mmphoto: 42 u., Adobe Stock/

francoinaphoto: 43 o., Adobe Stock/adrianad: 43 u.

»**WIR SIND MÄNNER MIT GEFÜHLEN**«: imago/Future Image:

44/45/51/52, Franz Aichinger: 46/48/49/53, imago/Michael

Westermann: 47, Tanja Völk: 49 r.o., Adobe Stock/Yana: 50

TEUFELICH GUTE KUNST: Franziska Meinhardt: 56, 58, 59, 60, 61;

Julia Maier (Illustration): 57 M., 58 o., 59 o., 61 u.

FUNDSTÜCKE: Marion Beckhäuser: 62 l.o. (2), Petra

Nestler-Harmann: 62 l.u., Nils Marz: 62 r.o., Friedrich23: 62 r.u.M.,

Strawanza: 63 o. (3), Woidbrennerei Michael Wühr: 63 l.M.,

Theresa Delmes: 63 r.M., Katharina Grütner/Carina Gehrman:

63 u.

EINE HAARIGE GESCHICHTE: Adobe Stock, Cloudless: 64, Adobe

Stock, Waidmannsheil o., Sergii Moscaliuk o.r., adragan M.

(Rahmen), Marina Jung M.: 65, Adobe Stock (Rahmen), by-studio

l., LilliGraphie r.M., larisabozhikova r., U.P.images u.r., Marina

Jung: 66

DIALEKTKOLUMNE: Emilie Rykovski (Illustration): 67

VERANSTALTUNGEN KULTUR: Josef Hexmann: 68 o., Christoph

Giese: 68 u., Kreisarchäologie Dingolfing-Landau: 69 o., Courtesy

of Kunsthalle Emden/Institut für Kulturaustausch, Tübingen: 69 u.

URIG, BOARISCH, GUAD: Backöfele, Daniel Schwarz: 70, 71, 72;

Lichtenburg, Sandra Haßmann: 73 l.o. Doris Wienröder: 73 l.u.;

Zur Alten Freyung, Peter Dörfel: 73; Zum Rockenbrunn, Michael

Hirschmann/mhirschmann.com: 74; Zur Sonne, Fotografie

Andreas Riedel: 75; Gentner: Gasthof Gentner: 76 o.; Gasthaus

Adelskammer, Fritz Gebelein jun.: 76; Becher Bräu, www.motion.

gmbh: 77; Huppendorfer Bier, Huppendorfer Bier GmbH: Seite 77;

Schießl Wirtshaus, Manfred Wilhelm/Büro Wilhelm: 77;

Gaststätte Röhr, Muk Röhr: 78 u.; Hotel-Gasthof Zur Post,

German Popp, Florian Huber: 79 o.; Gasthaus Lanz, Bürger- und

Tourismusbüro Untergriesbach: 79; Schwellhäusl Trifter-Klaus,

Lettenmaier: 80; Gasthaus Pleinting, Franziska Meinhardt: 81;

Obere Mühle, Maria Großer: 82; Adler, Agentur Riedl, riedl-bw.de:

83; Traubenbräu, Georg Ringler: 84 o.; Zum Luitpold, Rainer

Schmidt: 84 u.; Mesnerwirt, Werbeagentur Kuse.de: 85; Hörger,

René Gaens: 86 o.; Jonas Wierer (Illustrationen): 76, 77, 78, 81

EINE RUNDE SACHE: Istvan Pinter (www.pinterpiphoto.com):

90–91; Adobe Stock: naltik o., Tatyana Sidyukova l.: 92; Istvan

Pinter: 93–96; Jonas Wierer (Illustrationen): 97; Julia Maier

(Illustrationen): 98–99, Hans Bauer: 100, 101, 103; Adobe Stock,

Tim UR o., Valentina R. u.: 102

MEIN BAYERN: Jonas Wierer (Illustration): 104

O'BACKT IS: Adobe Stock, Bozena Fulawka o./angorius u.: 106;

Benedikt Roth/www.rothphotography.de (Andrea Schirmaier-Hu-

ber): 106; 107; 108 l.o./r.o.; Adobe Stock, dule964 u. M./Bozena

Fulawka u. r./ange1011 l.: 108

BOCK IM EIS: Brauerei Schneider Weisse: 110; Adobe Stock,

monkographic (Hopfengrafik): 111, 112, 113, 114; Adobe Stock,

fedorovacz: 112 l.o., Brauerei Schneider Weisse: 112/113 o.; Chris

Sternitzke: 112/113 u., 113 r.; Adobe Stock, MMphotos

(Hintergrund)/Julia Maier (Illustration) M.: 114; Imago Images,

Westend61: 115

VERANSTALTUNGEN GENUSS: venerisphotographie: 116 o., Tasty

Bamberg: 116 u., Saskia Wehler: 117 o., Angela Blasberg: 117 u.

SCHLAFEN LERNEN IN FÜSSEN: Sabrina Schindzielorz

Fotografie, Füssen Tourismus und Marketing: 118-119, 121 u., 123,

126 u.l.; Adobe Stock, Larysa: 120 o.; Susanne Baade/Sascha

Maurer: 120 u.l.; Ulrike Kühne: 120 M.l., 124 o.l., M.l.; Biohotel

Eggensberger, T. Reinelt: 121 o.; Füssen Tourismus und

Marketing: 122 o.; Adobe Stock, Patrick Daxenbichler: 122 M.;

Biohotel Eggensberger, S. Lang, Blickfang: 122 M.r.; Füssen

Tourismus und Marketing, David Terrey: 125 o.; Füssen Tourismus

und Marketing, Simon Toplak: 125 u., 126 o.r.; Füssen Tourismus

und Marketing, Ingrid Yasha Rösner: 126 o.l.; Füssen Tourismus

und Marketing (www.guenterstandl.de): 126 M.o.; Julia Maier

(Hintergrundillustration), Jonas Wierer (Illustrationen): 127; MVZ

Enzensberg: 128

DER ZAUBER DER ZIRBE: Florian Bachmaier: 130/131, Gertraud

Wittmann: 132, 133 u. (Kissen), Adobe Stock/Hendrik Stoltenberg:

133 o./134 M., Adobe Stock/New Africa: 133 u. (Hintergrund),

Adobe Stock/Chamois Huntress: 134 o., Adobe Stock/bofotolux:

134 u., Adobe Stock/MicroOne: 134/135 (Illustrationen), Zugspitz

Region GmbH/E. Spengler: 135

BAYERN WISSEN: IMAGO/Alistar M., IMAGO/Marc John u.l.,

IMAGO/United Archives u.r.

VERANSTALTUNGSKALENDER: Laura Niederbruckner: 137

VORSCHAU: Adobe Stock, Gunter: 142

o. = oben, u. = unten, r. = rechts, l. = links, M. = Mitte

Perspektivwechsel

BAYERN'S BESTES – DER ETWAS ANDERE BLICKWINKEL

JAHRES-ABO:

4x Bayerns Bestes für 23,90 €

PROBE-ABO:

2x Bayerns Bestes für 6,90 €*

*Nur 1 x pro Haushalt & nur einmalig bestellbar

JETZT IM HANDEL ODER
DIREKT BESTELLEN:

www.bayernsbestes.de

oder 089/23 77 34 06

 /MagazinBayernsBestes

 @bayernsbestes_magazin

 Magazin Bayerns Bestes

