

# Freizeit

Der Blick nach vorn.

Sommer 2025

*Kostenlos  
zum  
Mitnehmen!*

Mode  
Beauty

Ausflugsziele  
Biergärten

Gesundheit  
Rezepte

## GUT ISING CHIEMSEE



# Chiemsee Pferdefestival 2025

## AUF GUT ISING

### Chiemsee Pferdefestival 2025 – Erleben Sie Spitzensport vor Traumkulisse auf Gut Ising

Vom **4. bis 14. September 2025** verwandelt sich das malerische Gut Ising zum Schauplatz für eines der beliebtesten Event-Highlights im Chiemgau. Bereits zum 18. Mal lädt das **Chiemsee Pferdefestival** große und kleine Gäste dazu ein, dabei zu sein, wenn Leidenschaft und Spannung aufeinandertreffen. An beiden Wochenenden, jeweils von Donnerstag bis Sonntag, bietet das Turnier hochklassige Unterhaltung, faszinierende Pferde-Auktionen und ein abwechslungsreiches Unterhaltungsprogramm – ein Besuchermagnet für Pferdenarren, Familien & Co.

Freuen Sie sich auf zwei Festival-Wochenenden mit hochkarätigem Spitzensport von mehr als 300 internationalen Reiterinnen und Reitern, mitreißenden Wettkämpfen und über 60 Prüfungen im Springen und in der Dressur. Zwischen Festzelt, Flaniermeile und der Isinger Marktwoche mit zahlreichen Ausstellern erleben Sie nicht nur Sport auf höchstem Niveau, sondern auch Musik, Kulinarik und Lebensfreude pur mit schönstem Alpenblick. Ein besonderes Highlight ist Jump & Drive, ein anspruchsvoller Springparcours mit Pferd und Slalom-Parcours im Geländewagen, und der Dressur-Galaabend mit der Grand Prix Kür zur Musik unter Flutlicht. Freier Eintritt, eine traumhafte Kulisse und ein Programm für die ganze Familie machen das Festival zu einem unvergesslichen Erlebnis. Werden Sie Teil des Chiemsee Pferdefestivals 2025 – Wir freuen uns auf Sie!

**CHIEMSEE  
PFERDEFESTIVAL**  
LIFESTYLE • SPORT • KUNST • NATUR

Internationales SPRINGTURNIER	Isinger MARKTWOCH	Nationales DRESSURTURNIER
----------------------------------	----------------------	------------------------------



EINTRITT  
FREI

<b>Freitag, 5.9.</b> Festzelt ab 19:00 Uhr	<b>14 Soiße</b>	<i>Riders Night</i> (11. August)	<b>Freitag, 12.9.</b> Open Air ab 21:00 Uhr
--	---------------------	---	---

# 4.9. - 14.9.2025

jeweils von Donnerstag bis Sonntag

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

# VORWORT

*Liebe Leserinnen und Leser,*



## Servus!

„Arbeit macht das Leben süß“ – das sagte mal zu mir eine sehr gute Bekannte.

Und klar, das Süße ist der Spaß, die Erholung, der Urlaub, die FREIZEIT.

Wir möchten Euch Tipps geben, wie Ihr diese Freizeit bestmöglich verbringen könnt. Dazu haben wir sehr viel Mithilfe aus dieser wunderschönen Region bekommen. So konnten wir die unterschiedlichsten Ausflugsziele für Euch zusammentragen. Natürlich für jedes Wetter. Sowie für Gäste und Einheimische jeden Alters. Dabei werden die ohnehin schon zahlreichen Freizeitmöglichkeiten um aktuelle Veranstaltungen aus Kultur und Sport ergänzt.

Welche Almen bieten sich als Ziele an? Wir beschreiben die Wanderwege und unsere Almen stellen ihre speziellen Schmankerl vor. Das gilt dann freilich auch für die Radfahrer. So findet Ihr einige Radtouren mit Kilometer- und Höhenmeter-Angabe.

Oben zitierter Satz „Arbeit macht das Leben süß“ kam von einer herzlichen Gastronomin. Womit wir beim nächsten, wichtigen Teil der Freizeit sind: die Kulinarik. Freilich liegt der Schwerpunkt auf der bayerischen Küche. Freuen Sie sich über Empfehlungen zu einer Brotzeit in herrlicher Atmosphäre oder eine Spezialität aus den zahlreichen Seen in unserer faszinierenden Region.

Zu einem Essen gehört ein gutes Getränk. Da empfehle ich Euch Traunstein. Ein Besuch unserer Brauereien mit einer Brauereiführung oder ein Verweilen im lauschigen Biergarten ist lecker und ein Erlebnis zugleich.

Wir wissen, dass unsere Ausflugstipps nicht nur von Urlaubsgästen gelesen werden, sondern auch von vielen, die hier zu Hause sind und sich zu Unternehmungen inspirieren lassen. Das gleiche gilt natürlich für unsere Ideen zu Gesundheit, Beauty, Mode und Shopping.

In diesem Sinne wünschen wir viel Spaß bei Eurer Ausflugsplanung!

**Patrick Strerath**

**Geschäftsführer  
Wittich Medien Chiemgau**

**Für die  
Chiemgau Therme  
verlosen wir  
Tageskarten  
(inkl. Sauna)**

Preisrätsel  
auf Seite 45!

# INHALT



	Seite
Vorwort	3
Ausflugsziele	4
Essen & Trinken	34
Beauty & Mode	42
Gewinnrätsel	45
Gesundheit	46
Hier findet Ihr Informationen: Campingplätze, Tankstellen, Tourist-Infos	49



# Erholungs-Wandergebiet Kampenwand

PR-Text

Wer wandert, bewegt sich in schöner Landschaft und frischer Luft und kann die Stille fernab vom Alltagslärm genießen. Wandern tut gut und ist bekanntermaßen Balsam für Körper und Seele – vom ersten Schritt bis zum wohligen

Gefühl danach. Auch die klare, pollenarme Luft ist eine absolute Wohltat – und das nicht nur für Allergiker. Höchste Zeit also, die Wanderschuhe zu schnüren und den Wandersommer in vollen Zügen zu genießen.

Besonders vielfältige Möglichkeiten des Höhenwanderns bietet die Kampenwand mit ihrem weitläufigen Wegenetz. Für einen gemütlichen Tag an der frischen Luft eignet sich besonders der fast ebene Panoramaweg von der Bergsta-

tion bis zur Steinlingalm. Auf der etwa halbstündigen Wanderung, vorbei am Andachtskreuz bis zur Steinlingkapelle, hat man einen herrlichen Ausblick auf den Chiemsee und seine Inseln.

Vom 9. Juni bis zum 3. Oktober 2025 nehmen Sie die „Bauernlandlerinnen“ aus Aschau mit auf „KAMPENWANDerung“ zum Thema „Almwiesen & Almwissen“ und teilen mit Ihnen ihr umfangreiches Wissen zur Alpenflora und Bergwelt – interessant verpackt in spannende und faszinierende Geschichten.

Treffpunkt: Montags bis freitags um jeweils 11 Uhr an der Bergstation, Dauer der Wanderung: rund 1,5 Stunden.

Kostenpunkt: 5 € pro Person, Kinder sind frei.

Um mit bestem Material das Wandergebiet der Kampenwand erkunden zu können, kann man sich kostenlos im LOWA Testcenter Wanderschuhe ausleihen. Das Testcenter liegt direkt an der Bergstation und hat täglich von 9 bis 15 Uhr geöffnet. Eine beschilderte Wanderstrecke von ca. 4 km lädt Sie dazu ein, die hochwertigen Schuhe auf Herz und Nieren zu testen.

Obligatorisch ist bei einem Ausflug auf die Kampenwand auch die Einkehr in eine der zahlreichen bewirtschafteten Almen und Hütten. Von traditionellen Brotzeiten bis zur ausgezeichneten regionalen Küche auf der SonnenAlm wird viel geboten.

**Traumberg  
Kampenwand**

- ❁ **360° Panorama auf die Zentralalpen, das Alpenvorland und den Chiemsee**
- ❁ **Zahlreiche Sportmöglichkeiten wie Wandern, Mountainbiken, Tandemfliegen und Schnupperklettern**
- ❁ **SonnenAlm mit ausgezeichnete bayerischer Küche, Berg Brunch und Übernachtungsmöglichkeiten**
- ❁ **LOWA-Testcenter mit kostenlosem Verleih von Wanderschuhen von Mai bis November tägl. ab 9 Uhr**
- ❁ **Geführte Wanderungen „KAMPENWANDerung - Almwiesen & Almwissen“**  
Ab 9.6. bis 3.10. von Mo - Fr tägl. um 11 Uhr an der Bergstation, Dauer ca. 1,5 Std.

Weitere Informationen unter:  
[www.kampenwand.de](http://www.kampenwand.de)

# DIE JENNERBAHN AM KÖNIGSSEE



## Bergfahrt mit Watzmannblick

PR-Text

Mit den bodentief verglasten Gondeln ist die Seilbahnfahrt bis auf 1.800 Meter Höhe bereits ein spektakuläres Erlebnis. Oben angekommen, kann man den Blick über Deutschlands einzigen Alpen-Nationalpark schweifen lassen und sich in der höchstgelegenen Info-Stelle mit den Besonderheiten von Flora und Fauna vertraut machen.

### Das solltest Du nicht verpassen:

#### Königsblick:

Wanderweg von der Bergstation zum Königsblick: Wahrhaft majestätisch ist die Aussicht auf den Königssee und die umliegende Bergwelt.

#### 360°-Panoramaweg:

In 15 Minuten ohne Steigung um die Bergstation. Grandioses Panorama inklusive.

#### Wandern und Bergsteigen:

Zahlreiche Wege und Steige in verschiedenen Schwierigkeitsgraden führen auf umliegende Gipfel und über idyllische Almen.

#### Klettern:

Zwei Klettersteige gibt es an den Felswänden des Kleinen Jenners nahe der Bergstation. Der Schützensteig ist für klettersteigerfahrene Familien geeignet.

#### Genießen:

Im Restaurant JENNERALM an der Bergstation und im Restaurant Halbzeit an der Mittelstation genießt man saisonale Spezialitäten und eine Aussicht zum Niederknien.

#### Tipp:

An Deinem Geburtstag fährst Du gratis. Ausweis nicht vergessen.

Die Jennerbahn fährt täglich von 9.00 bis 17.00 Uhr. Für Bergsteiger gibt es täglich eine frühe, einmalige Bergfahrt um 8.30 Uhr. Parkmöglichkeiten gegen Gebühr gibt es auf dem Großparkplatz Königssee, der öffentliche Bus fährt direkt ab Bahnhof Berchtesgaden zur Talstation der Jennerbahn.

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



## JENNERALM

Genießen mit Aussicht

### HALBZEIT

Halbe Höhe voller Genuss

Berchtesgadener Bergbahn AG  
Jennerbahnstraße 18 | D - 83471 Schönau a. Königssee  
Tel.: +49 (0) 8652 95 81-0 | [info@jennerbahn.de](mailto:info@jennerbahn.de) | [www.jennerbahn.de](http://www.jennerbahn.de)



# TRIASSIC PARK

## Einzigartiges Natur-Kino-Erlebnis für alle Altersgruppen auf der Steinplatte in Waidring



Der Triassic Park auf der Steinplatte Waidring begeistert mit einer neuen Attraktion: der Panorama Muschel. Dieser barrierefreie Ruhebereich aus Lärchenholz bietet ab Sommer 2025 spektakuläre Blicke auf die Bergwelt Tirols – ein Ort der Erholung inmitten eines versteinerten Korallenriffs.

Auf den Spuren des Urmeers Tethys erwarten die Besucher die Aussichtsplattform und der Niederseilgarten – ein Hindernisparcours aus Baumstämmen und Seilen. Auf dem „Triassic Trail“, dem Wanderweg rund um den Gipfel der Steinplatte, entdecken Besucher nicht nur lebensgroße

Dinos sondern in „Fischers Korallen-Garten“ noch heute versteinerte Korallen und Ammoniten. Abkühlung bietet der „Triassic Beach“ mit Wasserspielen und Kneippanlagen.

Wusstet ihr, dass man hier auch mit Hammer und Meißel Fossilien aus ihrem Stein-

mantel „befreien“ oder ein Dinosaurierskelett frei buddeln kann?

Ein weiteres Highlight ist die „Augmented-Reality-Rätselralley“, bei der Dinosaurier via Smartphone zum Leben erwecken. Auch bei schlechtem Wetter gibt es vom Triassic Center mit dem Forschercamp bis zur Tropfsteinhöhle viel zu erkunden. Und wenn Eltern ein wenig entspannen wollen, dann wird euch eine abwechslungsreiche Kinderanimation angeboten. Der Triassic Park verbindet Wissen, Abenteuer, Natur und interaktive Erlebnisse. Neben urzeitlichen Funden locken außerdem Outdoor-Aktivitäten wie Wandern, Klettern und Biken im wunderschönen 3 Länder-Eck. Also nichts wie rein in die Gondel und rauf in die Urzeit – auf in eine unvergessliche Reise in die Vergangenheit!

Die Attraktion am Westernberg in  
Täglich geöffnet ab 10:00 Uhr  
RUHPOLDING  
gegenüber ARAL-Tankstelle  
DER RODELSPASS IN RUHPOLDING  
Chiemgau  
Coaster  
Ruhpolding  
Weitere Informationen auf [www.chiemgau-coaster.de](http://www.chiemgau-coaster.de)



**ÖFFNUNGSZEITEN:**

Noch bis 5. Oktober 2025  
täglich durchgehend von  
9:00 bis 16:45 Uhr

- der Eintritt in den Triassic Park ist frei
- rollstuhl- und kinderwagentauglich
- auch bei Schlechtwetter geeignet
- tolle Kinderevents und abwechslungsreiche Kinderanimation inklusive

**KONTAKT:**

Bergbahn Steinplatte,  
Alpegg 10, A-6384 Waidring  
Tel.: +43 5353 5330-0 • Mail:  
office@steinplatte.co.at  
www.steinplatte.tirol;  
www.triassicpark.at

Gütesiegel „Beste  
Österreichische Sommer-  
Bergbahnen“

Facebook: @steinplatte.  
waidring & @triassicpark.  
steinplatte

Instagram: @steinplatte &  
@triassicpark.at

Youtube: Bergbahn  
Steinplatte Waidring



A large advertisement for Triassic Park. The top half shows a blue sky with several dinosaurs flying. The bottom half shows a rocky landscape with a river and a group of people walking. The text 'Spaß seit 200 Millionen Jahren.' is prominently displayed. The logo 'Triassic Park' is in the top left, and 'STEINPLATTE' is in the top right. A QR code and the website 'www.steinplatte.tirol' are in the bottom center.

## Wandern auf 80 bewirtschaftete Almen

Eine Almwanderung in den Chiemgauer Alpen verspricht Wandergenuss vom Feinsten. Auf der Alm angekommen, lädt die Hausbank vor der Hütte zur Rast ein. Viele Almen bieten Speckbrot, selbstgebackenen Kuchen und frischen Almkäse. Dazu eine Hollerschorle oder ein Haferl Kaffee – das schmeckt.

### Bründling-Alm KLASSISCHE VARIANTE WANDERTOUR

Eine idyllische Einsteigerwanderung im Frühling oder eine interessante Familientour – das ist der klassische Wanderweg zur Bründlingalm am Hochfeln bei Bergen.

Startpunkt  
Talstation Hochfeln-Seilbahn  
Ort Bergen

Anspruch: mittel  
Distanz: 14,2 Kilometer  
Dauer: 07:00 Stunden  
Höchster Punkt: 1177 Meter  
Niedrigster Punkt: 586 Meter  
Höhenmeter: 975 m aufsteigend  
Höhenmeter: 738 m absteigend

### Tourenbeschreibung:

Hochfeln-Talstation – Museum Maxhütte – Wanderparkplatz Kalkofen – Hochfelnweg – schwarze Ache – Mittelstation – Bründlingalm

Die Wanderung zur Bründlingalm startet am Parkplatz der Hochfeln-Talstation. (Variante: Wanderparkplatz Kalkofen in Empfang, ca. ein Kilometer kürzer). Die klassische und beliebteste Wanderung führt zunächst auf der schmalen Maxhüttenstraße an der Weißen Achen entlang. Hier ist auch das Museum Maxhütte zu finden, das über das Eisenhüttenwerk Bergen informiert.

Kurz vor dem Pulvergraben führt links (am Wanderparkplatz) der breite Wanderweg Nr. 8., der „Hochfelnweg“, in den Wald hinein und, moderat Richtung Hochfeln-Mittelstation ansteigend, bergauf. Neben dem Weg, der durch lichten Mischwald führt, fließt die schwarze Ache in ihrem



### Klein – fein – urgemütlich! Das ist die Maisalm.

Für Jung und Alt ein lohnendes Ziel, um die Ruhe inmitten der Kampenwand zu genießen.

Die Familie Dräxl heißt Sie herzlich willkommen.

Aufstieg über Aschau (45 Min.) bzw.  
über Hinterschwendt (20 Min.)

Unsere Öffnungszeiten

April bis Oktober: Dienstag bis Sonntag

Dezember bis Februar: Freitag bis Sonntag

Tel. 0151 - 20128833 ▪ maisalm@gmx.de

  
www.mais-alm.de



Bett dahin und sorgt mit leisem, mal lauterem Plätschern für idyllische und wild-romantische Atmosphäre.

Wer nicht die ganze Zeit auf dem breiten Weg dahin wandern möchte, kann im oberen Teil der Wanderung eine gut ausgetretene Abkürzung auf einem schmalen Pfad nehmen, der auf Höhe der Mittelstation wieder auf den „normalen“ Almenweg zur Bründlingalm führt. Der normale Weg führt an der Mittelstation vorbei und unter der Seilbahn hindurch. Auf der Almfläche sind mehrere bewirtschaftete Kaser zu finden, der letzte auf der rechten Seite ist der älteste, die Bründlingalm.

Von dem Almgebiet hast du einen einmaligen Blick auf das Gebirgsmassiv des Hochfelln.

**Weitere Wanderungen:**  
[www.chiemsee-chiemgau.info](http://www.chiemsee-chiemgau.info)





jeden  
Freitag

## Steckerlfisch auf der Alm

*Frische Chiemgau Forelle vom Holzkohle Grill*

HOCHFELLN  
BRÜNDLING  
BERGEN


Alm

Reservierung unter:  
08662 - 8231  
[info@bruendlingalm.de](mailto:info@bruendlingalm.de)


„Auf geht's“ zur

## Langerbauer Alm

Röthelmoos  
Ruhpolding



Zwei gemütliche Wege führen Sie auf das 880m gelegene Hochmoor zu unserer Alm. Wir bieten Ihnen hochwertige und regionale Produkte an. Das Bauernbrot und den eingelegten Käse für unsere Brotzeiten stellen wir selbst her.

 #langerbauer\_alm    Tel: 08663/309458    [www.langerbauer-alm.de](http://www.langerbauer-alm.de)



### Gestütshof Brendlberg

*Das Reiterparadies im Chiemgau*



- Reitstunden für Anfänger & Fortgeschrittene (Dressur- und Springstunden)
- Ausritte ins Naturschutzgebiet
- Halbtages- & Ganztageskurse • Ponyreiten
- Intensiv-Reitlehrgänge mit Abschluss

**REITERFERIEN im Chiemgau**

für Kinder und Jugendliche, sowie Intensiv-Reitwochenenden – auch für Erwachsene!! Alle Prüfungsmöglichkeiten werden angeboten. Für Familien steht auch eine komfortable Ferienwohnung zur Verfügung.

Brendlberg 2 • D-83324 Ruhpolding • Tel.: +49 (0) 86 63 / 25 69  
E-Mail: [brendlberg@web.de](mailto:brendlberg@web.de) • [www.brendlberg.de](http://www.brendlberg.de)





## Premium-Wanderweg Kapellensteig

WANDERTOUR

Das besondere an Reit im Winkl? Wunderschöne inspirierende Bergblicke, typische Chiemgauer Bauernhäuser, eingebettet in den idyllischen Talkessel! Diese Tour bietet eine einzigartige Flora und Fauna. Du hast zahlreiche Möglichkeiten an den Abzweigungen Richtung Tal abzukürzen, den Kapellensteig in der

Mittellage zu nehmen oder nach oben steilere sportliche Wege zu erkunden!

Startpunkt: Festsaal  
 Ort: Reit im Winkl

Distanz: 6,2 Kilometer  
 Dauer: 02:40 Stunden  
 Höchster Punkt: 953 Meter  
 Niedrigster Punkt: 681 Meter  
 Höhenmeter: 363 m aufsteigend  
 Höhenmeter: 363 m absteigend

### Tourenbeschreibung:

Festsaal Reit im Winkl – Hausbachweg – Kirche – alte Dorfgasse – Kreuzweg – Ahorn-

allee – Eckkapelle – Retour – Amthorsteig – Hausbach Wasserfall – Kriegerkapelle – Scheffelsteig – Aussichtskanzel – evangelisches Kircherl – Minigolfplatz – Hausbachweg – Festsaal am Sportplatz

Tipp: Anreise mit dem Bus? Geht ganz einfach! Wie es am besten funktioniert, steht weiter unten. Alle ÖPNV-Tipps wurden live getestet.

Der Kapellensteig ist eine mittelschwere Wanderung gespickt mit Kultur!

Ausgangspunkt ist der Festsaal Reit im Winkl, Tiroler Str. 37 (gute Parkmöglichkeiten), mit herrlichem Blick auf das Kaisergebirge. Vom Sportplatz bis zur Kirche säumen alte Chiemgauer Bauernhöfe mit interessanten Fassadenmalereien und wunderschönem Blumenbalkonschmuck die geschäftigen Straßen. Die zahlreichen hübschen kleinen Geschäfte, laden alternativ zum Reit im Winkler Sport- und Kulturprogramm auch zu einem kleinen Einkaufsbummel ein.

Vorbei an der Pankratiuskirche, (Sakralmuseum im Turm) geht es die malerische alte Dorfgasse (Hausbergstraße) bergauf. Am Ende rechts Richtung Eckkapelle abzweigen. Nun weiter bis zu einer Wegegabelung an einem Gatter rechts in den Weg Nr. 61 abbiegen Richtung Pötschbauer. Von hier Aufstieg zum Walmberg. Über einen breiten Schotterweg geht es den Weg Nr. 6 ansteigend (15 min) zum Chiemseeblick! Der Blick ins Tal ist von der Rastbank sehr beeindruckend! Auf dem Weg Nr. 5 geht's zurück Richtung Eckkapelle (wunderschöne wertvolle alte Fresken) ein lohnenswertes Ziel und zugleich ein Ort der Ruhe und Entspannung!

**Sommerzeit ist Brachtalmzeit**  
 Brachtalm am Hochgern

am 27.07. ab 11.30 Alpenrock u. Pop mit der Kult-Band HB23 Reloaded Musik für Alt und Jung  
 am 31.08. ab 10.30 Herbstfest auf der Brachtalm es spuit de Überseer Blasmusik

jeweils nur bei schönem Wetter!

**Bio-Rindfleisch Verkauf ab Hof**

Reservierung für Übernachtung per E-Mail: [h-voelkl@t-online.de](mailto:h-voelkl@t-online.de) · Tel. 0176/23268218



Richtung Tal geht es über einen erst breiten, dann schmalen Wurzelsteig entlang an Felsen zu einer Abbiegung auf den Scheffelsteig, der sich kurzweilig auf und ab durch den Wald schlängelt (im Frühjahr Enzianblüte!). Rastbänke aus Holz laden zum verweilen ein und der Blick ruht über dem Talkessel von Reit im Winkl mit seinem Wahrzeichen, der Pankratiuskirche mit einem bayrisch barockem Zwiebelturm!

Alternativ kann man an der Abzweigung Scheffelsteig entlang des Kreuzweges (Allee mit alten Ahornbäumen) in ca. 20 min. den Ortskern erreichen (Abkürzung).

Der Weg Nr. 1 führt direkt in den Ortskern. Wir biegen nach

rechts über einen schmalen Pfad, durch ein Drehkreuz, dann weiter über Stufen zur Brücke am Hausbergwasserfall! Zu Bestaunen gibt es den 1. Chiemgauer Klettersteig, der sich imposant in steiles alpines Gelände empor zieht.

Mit etwas Glück kann man mutige Kletterer beobachten! Der Weg führt uns über die idyllisch gelegene Kriegergedächtniskapelle (atemberaubender Ausblick auf den Ortskern mit Kirchturm) zum Barfuß-Park mit Kneippanlage (Schuhe

einfach ausziehen!) und dem Seerosenteich mit Kaiserblick!

Von hier wandern wir zum evangelischen Kirchlein. Am Ende des Weges links abzweigen via Minigolfplatz und Hausbachweigerl zum Ausgangspunkt.

## auf der Kampenwand



Auf Euren besuch freut sich Fam. Scheck

Willkommen auf der

*Schlechtenbergalm*  
seit 1892

von Mai bis November  
täglich geöffnet

Sehr viele Produkte aus eigener Herstellung Auf der Sonnterrasse erwartet sie ein toller Blick über das ganzen Chiemgau und blühende Almwiesen.

Tel: 0151-14101695

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

## Unvergessliches Sommernachts-Kino

- Anzeige -

Die Open-Air-Kino-Events von Stefan Erdmann sind in ganz Deutschland bekannt. Die Besonderheit ist, dass der Naturfilmer seine Filme persönlich präsentiert. Er spricht live neben der Leinwand. Er schafft es, das Publikum durch seine ruhige Kameraführung, die eigens komponierte Filmmusik sowie die Kommentare hautnah am Geschehen teilhaben zu lassen.

### Island, Bhutan und der Chiemgaufilm

Über 30 Mal war er in Island unterwegs und hat das Land in sagenhaften Momenten erlebt und gefilmt. Er war viele Wochen in Bhutan, dem Land des Glücks und ist dabei der Natur, aber auch den Menschen, ganz nah gekommen. Sein Film über die Region rund um den Chiemsee ist längst ein Kultfilm. Erdmann hat das Paradies vor der Haustür mit all den einzigartigen Land-

schaften und Menschen perfekt dokumentiert. Filme, die unter die Haut gehen und Live-Kino in bester Bild- und Tonqualität und für die ganze Familie - von 9 - 99.



Alle Termine und Infos: [erdmannfilm.de](http://erdmannfilm.de)



**BADEPARK | Inzell**

*Den Alltag hinter sich lassen und entspannen!*

<b>HALLENBAD</b>	Eröffnung im Sommer 2025
<b>NATURBADESEE</b>	Täglich geöffnet
<b>NATURSAUNA</b>	Geöffnet mit Ladies Days und Themenabenden.

[www.badepark-inzell.de](http://www.badepark-inzell.de)

## Unterwegs zu Naturerlebnissen

### Almenlust und Gipfelglück im Herzen Chiemgaus

**Wandern zwischen Moor und Gipfel**  
 Außer der grandiosen Sporthalle gibt es in Inzell viel zu erleben. Im Sommer warten Almen und Berge auf Entdeckung. Mit jedem weiteren Höhenmeter ändern sich die Ausblicke und unvergesslichen Eindrücke. Wer in der Ebene unterwegs sein möchte

der begibt sich auf die Panoramarunde um Inzell. Große und kleine Abenteurer erkunden den Bergwald-Erlebnispfad und den Moor-Erlebnis-Pfad. Oder man kann auf dem informativen Kalorienweg eine Schweinshaxe abwandern. Themenwege sind abwechslungsreich und der Motivator für Wandern mit Kindern.



### BIERGARTEN Landgasthof Schwarzberg

**Komm vorbei, genieß die Sonne und bayerische Schmankerl im schönsten Biergarten im Chiemgau!**



**Radlstrecken für jeden Geschmack**  
 Inzell hat das passende Raderlebnis für alle. Genussradler können die Umgebung auf Wegen oder kleinen Landstraßen erkunden, die ohne größere Steigungen durch Wiesen und Wälder führen. Herausfordernder sind Strecken für Mountainbiker, bei denen sich knackige Anstiege und rasante Abfahrten abwechseln. Mit einem Elektro-Bike erklimmt man die Berge im modernen Fahrerlebnis und es kann vor Ort ausgeliehen werden. Mehr als 2.000 Kilometer Radwanderwege verbinden den Chiemgau mit dem Berchtesgadener und dem

Traunsteiner Str. 95, DE - 83334 Inzell  
 info@schwarzberg.de  
 +49 (0) 8665 7565  
 Landgasthof Schwarzberg

**2025**  
**NEU renovierte**  
**Zimmer**  
**& Restaurant**





**CHIEMGAU KARTE**

Auf ins kostenlose Urlaubsvergnügen.  
Über 30 Attraktionen in der ganzen Region: Bergbahnen,  
Radverleih, Hallenbad, Sauna, Museen, FußballGolf, uvm.



Bilder: www.inzell.de

Salzburger Land, darunter der 450 Kilometer lange „Mozart-Radweg“. Und rund ums Jahr gibt es Feste, die das Leben im Ort widerspiegeln. Bayerische Gastlichkeit, Brauchtum und Tradition erleben Gäste hier bei frischer Bergluft in unberührter Natur.

**Waldseen und Badespaß**

Egal, ob zu Fuß oder auf zwei Rädern: Viele der Wander- und Radlstrecken führen in der Umgebung von Inzell an drei versteckt liegenden Seen vorbei. 923 Meter hoch liegt der Frillensee am Steilhang des Zwiesel. Er ist ein Relikt aus der letzten Eiszeit

und am Nordufer von einem Hochmoor umgeben. Im kreisrunden Krottensee spiegelt sich der zerklüftete Gipfel des Falkensteins. Wenig weiter im Mischwald erinnert der moosgrüne Falkensee mit dicht bewachsenen Ausbuchtungen an skandinavische Fjorde. Da alle drei Teil von Naturschutz-

gebieten sind, ist Schwimmen verboten. Ausreichend Platz für Badevergnügen gibt es dafür am Naturbadensee, der mit großen Rasenflächen sowie Sonnenplateaus zum Entspannen einlädt und dessen Wasser dank Schilf und Kies als natürliche Helfer ohne Chemie und Chlor auskommt.

**Mehr Informationen:**  
**Inzeller Touristik GmbH**  
Rathausplatz 5  
83334 Inzell  
Tel. +49 (0) 8665 / 9885-0  
info@inzell.de  
www.inzell.de  
Oder folge uns auf Facebook:  
inzell im chiemgau



**Fussballgolf**  
auf Deutschlands größter Fussballgolfanlage!


**Inzell**  
**soccerpark**  
FUSSBALLGOLF  
Raus aufs Grün!

**Mitterweg 33 - 83334 Inzell**  
(neben dem Postferiendorf)  
**Tel : 08665 928 86 10**  
**www.soccerpark-inzell.de**




**Inzell auf WhatsApp**

Jetzt abonnieren!



- > Infos zu Events und Führungen
- > Aktuelles aus dem Tourismus
- > Tourentipps & Inspiration




Sommer wie Winter ist immer etwas geboten. Egal ob Wandern, Radeln, Schwimmen oder FußballGolf – Langeweile ist ein Fremdwort in Inzell. Und mit der Chiemgau Karte | Ruh-polding & Inzell gibt es viele kostenlose Urlaubserlebnisse.

Inzell, das sportliche Familiendorf in den bayerischen Alpen, ist bekannt für Eisschnelllauf und eine der modernsten Eisschnelllaufhallen der Welt. Jeden Donnerstag um 10 Uhr: Führung durch die WM-Eishalle.

**Biergartenfreude mit Bergblick!**

Genießen Sie gesellige Stunden in unserem idyllischen Biergarten im Herzen von Inzell – mit herzhaften bayerischen Schmankerln und Blick auf die Chiemgauer Alpen.



Lärchenstraße 10 | 83334 Inzell | Tel. +49 8665 677-0  
dasbergmayr@halbersbacher.de | bergmayr-alpenhotel.de



*Willkommen im „Wiesgauer“!*

Herzlich willkommen im Wiesgauer – Ihrem Ort der puren Entspannung im charmanten Ort Inzell. Freuen Sie sich auf moderne Zimmer, unser geschmackvolles Restaurant „Wiesgauer Alm“ mit Sommerterrasse & gemütlicher Wiese sowie unsere Hotelbar.



**DAS WIESGAUER**  
ALPENHOTEL INZELL

Lärchenstraße 5 | 83334 Inzell | Tel. +49 8665 670-0  
daswiesgauer@halbersbacher.de | wiesgauer-alpenhotel.de





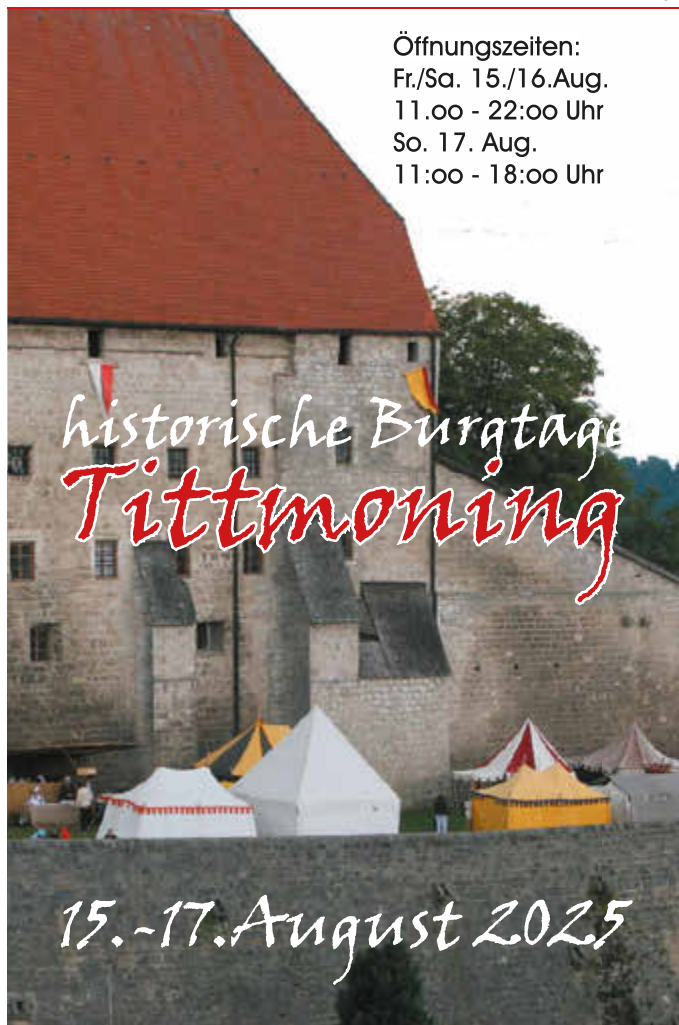
## Konzerte und Ausstellungen, Feste und Märkte

**Badespaß, Mittelalter-Spektakel, Floh- und Jahrmarkt, Freiluft-Konzerte am Stadtplatz, in den Ortsteilen und im Burghof: Tittmoning ist im Sommer ein ideales Ausflugsziel. Man erreicht die Salzachstadt auch auf wunderschönen Fahrradrouten.**

Bei Platzkonzerten am historischen Stadtplatz und in den Wirtsgärten der Ortsteile gibt's bis Ende August noch Blas- und Weltmusik, Folk und Country, Tango, Rock und Evergreens. Der stimmungsvolle Burghof wird zur Bühne für die Austropop-Band „Auf A Wort“ am 31. August und für die RAT Big Band mit „A Tribute to Glenn Miller“ am 6. September. Das Museum Rupertiwinkel in der Burg kann bis Anfang September immer dienstags auch bei zusätzlichen Abendführungen besichtigt werden. Im Gerbereiemuseum wird zum 20-jährigen Bestehen die Sonderausstellung „Leder macht Geschichte“ gezeigt, im Fürstenstock die Zeit der Burg als Gefangenenlager 1940 bis 1945 dokumentiert, und im Prälatenstock sind farbenfrohe Bilder und Grafiken der Laufener Künstlerin Sabine Gerstacker zu sehen.

Am verlängerten Wochenende vom 15. bis 17. August locken die Historischen Burgtage mit buntem Markttreiben, Schwertkämpfen, Lagerleben und abendlichen Feuershows. Auf der Händlerwiese, in Burghof und Zwinger tummeln sich historisch gewandete Ritter, Hofdamen und Gaukler – eine Zeitreise für die ganze Familie! Auch die Dorffeste in Kirchheim, Törring und Kay sowie am Stadtplatz ein Flohmarkt am 24. August und der Rupertimarkt am 14. September sind gute Gelegenheiten für einen Ausflug nach Tittmoning. Am besten kommt man mit dem Rad – und ein Abstecher führt zum Strandbad am Leitgeringer See!

Nähere Infos auf [www.tittmoning.de](http://www.tittmoning.de) und in der Tourist-Info Tittmoning, Tel. 08683/7007-10, [anfrage@tittmoning.de](mailto:anfrage@tittmoning.de).



Öffnungszeiten:  
Fr./Sa. 15./16. Aug.  
11:00 - 22:00 Uhr  
So. 17. Aug.  
11:00 - 18:00 Uhr



# FESTUNG HOHENSALZBURG – BURG MAUTERNDORF – BURG HOHENWERFEN – FORT KNIEPASS



Festung Hohensalzburg

## Festung Hohensalzburg

Manch einer behauptet: Wer die Festung Hohensalzburg nicht besucht hat, der hat Salzburg nicht gesehen. Schließlich gilt die über 1.000 Jahre alte Burganlage als das Wahrzeichen der Mozartstadt. Die Festung lädt zu einer spannenden und unterhaltsamen Zeitreise in die Geschichte Salzburgs ein.



## Abenteuer für Familien

Spiel, Spaß und Geschichte lautet das Motto bei den Festungsspielen, einem interaktiven Erlebnisrundgang für Groß und Klein. Ausgerüstet mit einem liebevoll gestalteten Spieleset gehen die Besucher auf Entdeckungsreise durch die Burg. An sieben Spielstationen sind Geschicklichkeit und Köpfchen gefragt.

## Veranstaltungen auf der Burg

Natürlich kommen auch die Veranstaltungen nicht zu kurz: Diverse Theateraufführungen

und Konzerte werden angeboten. Außerdem gibt es ein großes Angebot an Führungen für Jung und Alt.

## Allgemeine Infos zum Besuch der Festung Hohensalzburg

Ganzjährig geöffnet. Die Festungsbahn verkehrt im 10-Minuten-Takt, zu Fuß gelangt man in rund 20 Minuten auf die Festung.

TICKETS ONLINE

[www.festung-hohensalzburg.at](http://www.festung-hohensalzburg.at)



Burg Mauterndorf

## Burg Mauterndorf Das Ausflugserlebnis im Salzburger Lungau

Das Burgerlebnis begeistert große und kleine Besucher mit zahlreichen Mittelalter-Stationen, einem großen Ritterspielplatz, einem über 700 Jahre alten Wehrturm und einem naturbelassenen Rundweg durch den Schlosspark mit echter Zugbrücke.

## Die Burg individuell per Audioguide entdecken

Beim Rundgang durch die Burg laden nachgestellte Szenen aus dem bunten Treiben auf der Burg zu einer Zeitreise ins Mittelalter ein. Zu den Höhepunkten der Tour durch die Burg zählt

ein Rundgang durch den Wehrturm mit seinem Einstieg in zwölf Meter Höhe. Ein weiteres Highlight ist der große Ritterspielplatz.

TICKETS ONLINE

[www.burg-mauterndorf.at](http://www.burg-mauterndorf.at)



## Burg Hohenwerfen Auf Zeitreise ins Mittelalter

Majestätisch thront die Burg Hohenwerfen auf einem Felsen hoch über dem Salzachtal. Um ihre Türme kreisen Greifvögel



und wer die mächtigen Mauern durchschreitet, betritt eine andere Welt. Hier kann man das Mittelalter mit allen Sinnen erleben. Kein Wunder, dass die Erlebnisburg zu Salzburgs beliebtesten Familienausflugszielen zählt.

## Hexen und Zauberer in Salzburg

Zu den absoluten Highlights jedes Burgbesuchs zählt die Sonderausstellung „Mythos Jackl – Zauberer und Hexen in Salzburg“.

[WWW.SALZBURG-BURGEN.AT](http://WWW.SALZBURG-BURGEN.AT)

### Das Mittelalter hautnah erleben

Beim geführten Rundgang durch die Festung tauchen die Gäste in die Geschichte des Bauwerkes ein und erfahren manch gruseliges Detail aus längst vergangenen Tagen.

### Historische Greifvögel aus nächster Nähe

Größter Beliebtheit erfreuen sich auch die Flugvorführungen des

historischen Landesfalkenhofes, die auf der Burg jeden Tag zweimal (im Juli und August sogar dreimal) stattfinden. Die spektakulären Flugmanöver von Falke, Adler, Bussard und Co. können aus nächster Nähe betrachtet werden.

TICKETS ONLINE

[www.burg-hohenwerfen.at](http://www.burg-hohenwerfen.at)



## Fort Kniepass

Das neue Ausflugsziel im Salzburger Saalachtal für Grenzgänger, Entdecker & Genießer

Fort Kniepass ist das neue Ausflugsziel im Salzburger Saalachtal. Mit einer spannenden Ausstellung, einem Erlebnisweg zum Thema „Grenzen“, der längsten und höchsten Röhrenrutsche der Alpen sowie einer Freiluftarena für Veranstaltungen bietet es unvergessliche Erlebnisse.

### Erlebnisweg KniePASS: Spannendes & Historisches zum Thema Grenzen

Im 14. Jahrhundert war Fort Kniepass ein Grenzposten zwischen Österreich und Deutschland. Der Erlebnisweg KniePASS, der die ca. 120 Höhenmeter vom Tal hinauf auf die Befestigungsanlage von Fort Kniepass überwindet, beschäftigt sich mit dem Thema „Grenzen“.

Der KniePass ist nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene – man beantwortet Fragen – es gibt aber kein richtig oder falsch und bei den Erwachsenen wird dann der Typ ermittelt in einer digitalen Auswertung.

Hingegen die Kinder sammeln mit der Beantwortung von Fragen unterschiedliche Felsritzsymbole, die im Gesamten dann ein Lösungswort ergeben. Dafür erhalten die Kinder dann eine kleine Überraschung!

### Die ACTION-Rutsche: längste & höchste Röhrenrutsche der Alpen

Auf alle Abenteuerlustigen wartet ab sofort ein absoluter Adrenalinkick: Nämlich die mit 150 Metern längste und mit 55 Höhenmetern höchste Röhren-Trockenrutsche der Alpen mit Höchstgeschwindigkeiten von bis zu 35 km/h.

### Das neue Besucherzentrum: Mit Kulinarik, Indoor-Spielplatz & Shop

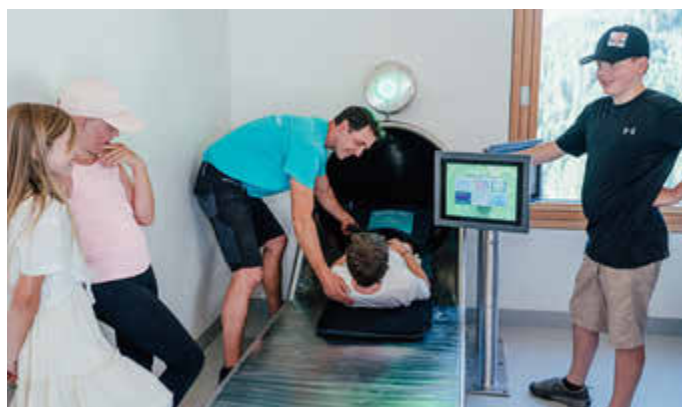
Das kulinarische Highlight von Fort Kniepass ist das Restaurant „Fort Kulinarik“. Hier werden Spezialitäten aus hochwertigen regionalen Produkten serviert.

Nachhaltige Produkte gibt es im Take-away-Bereich oder im Shop. Ergänzt wird der Innenbereich des Besucherzentrums durch einen 80 m<sup>2</sup> großen Indoor-Spielplatz.

### Die Freiluftarena: Für Grenzen verbindende Veranstaltungen in mittelalterlichen Mauern

Eine überdachte Bühne mit moderner Technik steht für bis zu 500 Besucher bei Konzerten, Theateraufführungen, Shows und Präsentationen zur Verfügung.

[www.fort-kniepass.at](http://www.fort-kniepass.at)



ALLE VERANSTALTUNGEN MIT GENAUEN TERMINEN FINDEN SIE AUF [WWW.FORT-KNIEPASS.AT](http://WWW.FORT-KNIEPASS.AT)



## RADTOUREN

# Einkehren mit Blick auf die Chiemgauer Seen und Berge



Schon ihre Namen machen neugierig: Bauernhof-Safari, Schmankerl-Tour und Eiszeit-Runde. Das sind nur drei von 20 beschilderten Premium-Radrunden durch die RadReiseRegion Chiemsee-Chiemgau. Auf den ausgetüftelten und bestens ausgeschilderten Routen entdecken Radfans die Region am Chiemsee von ihrer schönsten Seite. Die Touren sind zwischen 23 und 73 Kilometer lang. Die kürzeren sind auch für Familien geeignet.

Entlang der Touren liegen zahlreiche Einkehrmöglichkeiten von Café und Fischhütte bis Steakhouse und Beachbar. Oft bieten sie unvergessliche Panoramablicke über den Chiemsee, den Waginger See oder in die Berge hinein.



### 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)



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












## Achen-Achter RADTOUR

### Flüsse, Berge, Moorlandschaften und viele Alpenblicke

Startpunkt:  
Rathaus, Rathausplatz 1  
Ort: Siegsdorf

Anspruch: mittel  
Distanz: 40,0 Kilometer  
Dauer: 03:00 Stunden  
Höchster Punkt: 664 Meter  
Niedrigster Punkt: 520 Meter  
Höhenmeter: 283 m aufsteigend  
Höhenmeter: 272 m absteigend

#### Tourenbeschreibung:

Siegsdorf – Bergen – Staudach – Grassau – Tiroler Ache – Winkl – Hütt – Weiße Ache – Bergen – Bernhaupten – Siegsdorf

Wie eine liegende Acht führt die Radtour, dem Unendlichkeits-Zeichen gleich, tief in den südlichen Chiemgau hinein. Gleich nach dem Start zieht sich die Straße Richtung Adelholzen ganz schön bergauf. Doch fleißiges Strampeln wird belohnt, denn am Ende der Auffahrt präsentiert sich der erste Blick auf die Gipfel der Chiemgauer Berge. Kurz danach läuft das Rad in rasanter Abfahrt hinein in die typische Landschaft des Alpenvorlandes mit ihren weitläufigen Wiesen.

Über den Bergener Bach geht es in den beschaulichen Ort Bergen, und weiter Richtung Weidach und an den Rand des Bergener Moores. An der Marienkapelle bei Pletschach biegt man wieder auf den Radweg ein und blickt rechts in die weitläufige Moorlandschaft, die aus dem riesigen Ur-Chiemsee entstanden ist.

Die herrliche Natur zieht langsam vorbei. Linker Hand begleiten der Hochfelln und der Hochgern die Tour. Nach knapp sieben Kilometern Genussbiken wartet ein Postkartenmotiv: die Kirche St. Andreas

im malerischen Egerndach. Idyllisch liegt sie direkt an der Route, eingerahmt von Gehöften im typisch alpenländischen Stil.

Nach dem Ort öffnet sich der Blick und der Radweg zieht entlang der Staudach-Egerndacher Filze vorbei an Blumenwiesen, mit dem Blick zur Hochplatte. Nach der Überquerung der Brücke über die Tiroler Ache gilt es, kurz vor dem Kreisverkehr scharf rechts abzubiegen auf den Radweg neben der Ache.

Die Tiroler Ache entspringt südlich von Kitzbühel, sammelt das eiskalte Wasser unzähliger Bergbäche und ist der Hauptzufluss des „Bayerischen Meeres“. Zahlreiche Kiesbänke und satte Uferwiesen laden zu Rast und Abkühlen am Wasser ein. Im Rucksack sollten also für alle Fälle eine Picknickdecke und ein Handtuch sein.

Weiter geht es entlang des Hochwasserdamms, unter einer Eisenbahnbrücke und der Autobahn A 8 hindurch. Hier trifft die Route auf den bekannten Chiemsee-Radweg. Am Grabenstätter Moos wird dieser verlassen und die ruhige Nebenstraße Richtung Sossau erreicht. Hier grüßt von Weitem die Kapelle Sossau, die



auf einer Anhöhe zwischen drei Birken steht.

Die Weiterfahrt am Rand der Sossauer Filz'n führt an der Klinger-Kapelle vorbei über die Weiße Achen direkt ins Bergener Moor. Fast verwunschen wirkt das Naturschauspiel mit Birken und Moorseen, viele sagen, hier sei die Zeit stehen geblieben.

Ein kurzes Stück durch Bergen gleicht dem Hinweg, dann abbiegen und an der St. Ägidius-Kirche vorbei Richtung Bernhaupten fahren. Von hier wird bergauf und bergab dem Ziel entgegen gestampelt: einem Eis an der Weißen Traun in der Ortsmitte von Siegsdorf.

[www.chiemsee-chiemgau.info](http://www.chiemsee-chiemgau.info)



## SAALACHTALER NATURGEWALTEN

Vorderkaserklamm | Lamprechtshöhle | Seisenbergklamm

SEISENBERGKLAMM  
DIE TOU-TOUR NACH NESTLIPARK

LAMPRECHTSHÖHLE

NATURGEWALTEN  
VORDERKASER

VORDERKASERKLAMM

Die 3 Sehenswürdigkeiten in St. Martin und Weißbach, im Umkreis von nur 2 Kilometer, sind täglich von Mai bis Oktober geöffnet.

Die Lamprechtshöhle im Winter auch am Wochenende!

Gratis Parkplätze, auch für Busse, sind direkt vor Ort!

Wir freuen uns über Ihren Besuch!

SALZBURGER  
SAALACHTAL

www.naturgewalten.at

Mit der kombinierten Eintrittskarte können Sie bequem alle 3 Sehenswürdigkeiten besuchen!

## Archäologischer Rundweg RADTOUR

### Auf den Spuren von 4.000 Jahren Menschheitsgeschichte

Startpunkt  
Römermuseum Seebruck

Distanz: 23,2 Kilometer  
Dauer: 01:32 Stunden  
Höchster Punkt: 550 Meter  
Niedrigster Punkt: 515 Meter  
Höhenmeter: 180 aufsteigend  
Höhenmeter: 180 absteigend

#### Tourenbeschreibung:

Seebruck – Stöffling – Truchtlaching – Steinrab – Ischl – Heimhilgen – Burgham – Esbaum – Seebruck

Der nur 22 Kilometer lange, familienfreundliche Rundweg beginnt und endet am Römermuseum Bedaium in Seebruck.



Dort erhältst du einen Einblick in das „römische Bedaium“ mit Fundstücken aus dem Ort Seebruck und Umgebung. Weiter führt die Tour über die Alzbrücke zum römisch-norischen Gräberfeld im Ortsteil Graben,

dem Friedhof von Bedaium und dann leicht bergauf nach Stöffling zum Keltengehöft. Dort gibt die Nachbildung einer keltischen Siedlung Einblicke in die Bauweise unserer Vorfahren. Weiter geht es dann Richtung Truchtlaching zur Keltenschanze, die als Teilrekonstruktion zu besichtigen ist. Für Kunstinteressierte lohnt sich ein Besuch der Heinrich-Kirchner-Galerie am Vorplatz der Kirche, gegenüber dem Römermuseum.

Bergab zur frühmittelalterlichen Fluchtburg an der Alz radeln. In Truchtlaching geht's über die Alz und der Beschilderung nach Richtung Ried. Von dort aus folgst du der Alz über Apperting und dann Richtung Seeon. Am Waldrand Richtung Ischl findet sich die Nachbildung eines Hallstattzeitlichen Hügelgrabes.

Auf dem Radweg nach Seebruck/Ischl mit Blick auf den sogenannten „Bifuß“, einer Schilfinsel in der Alz, biegst du links in den Feldweg ein. Dort geht's zum Altbajuwarischen Gräberfeld von Ischl, dem Fundort des bekannten langobardischen Schildbeschlages, mit dem ersten bayerischen Löwen. Über die Ortsteile Ischl, Leiten und Seilerberg geht es

nach Heimhilgen. Hier wurde ein bronzezeitlicher Hortfund ausgegraben. Dann gilt es die Straße von Seebruck nach Seeon zu queren. Von hier kannst du noch heute die angelegten Felder der Hochäcker-Kultur im Wald sehen. Über Grafenanger und dem renaturierten Landschaftsschutzgebiet der „Burghamer Filze“ geht es nach Burgham und bergab Richtung Chiemsee.

Bei Esbaum geht es wiederum auf die andere Straßenseite, auf der du dich dann direkt auf einer der alten römischen Straßen von Salzburg nach Augsburg befindest. Den Aufbau einer römischen Straße kann man anhand der Rekonstruktion sehen. Auf dem Weg nach Seebruck befindet sich dann die letzte Station des Archäologischen Rundweges, die Ausgrabung einer römischen Darre. Von dort aus geht's zurück zum Bedaium. Das Museum liegt in direkter Nachbarschaft zur Seebrucker Pfarrkirche, die einst auf Überresten eines römischen „Bedaius“-Tempels errichtet wurde.



## Wir laden Sie ein! Glasfaser- Sprechstunden in Grassau

Ab dem  
17. Juli 2025

jeden Donnerstag  
13:30 – 17:00 Uhr

Tourist Info, 1. OG  
Kirchplatz 3  
83224 Grassau



avacomm.com

# AVACOMM

# KULTSOMMER IN TRAUNSTEIN

## Lässiges Open-Air Programm in entspannter Sommeratmosphäre noch bis 9. September 2025

### Livekonzerte am Stadtplatz – vorbeikommen und genießen

In den Sommermonaten sorgen jeden Dienstag, Mittwoch und Donnerstag vielseitige Bands und Musikgruppen abends für lässige Stimmung am Stadtplatz. Bei kühlen Getränken und feinem Essen den lauen Sommerabend genießen, im Liegestuhl entspannt der

Musik lauschen, mit einem Eis in der Hand über den Stadtplatz flanieren und das besondere abendliche Flair Traunsteins auskosten – das ist der Traunsteiner KULTSOMMER. .

**Programm jeden Dienstag, Mittwoch und Donnerstag bei schönem Wetter – Eintritt frei**  
Der Dienstag steht im Zeichen



© Stadt Traunstein

der gelebten Tradition – jede Woche geben im Wechsel die Traunsteiner Stadtmusik, die Musikkapelle Surberg-Lauter und die Blaskapelle Traunwalchen von 19 bis 20 Uhr ein Standkonzert. Mittwochs sorgen von 18:00 bis 20:30 Uhr lokale und regionale Bands verschiedenster Stilrichtungen für beste Laune und Unterhaltung. Am Donnerstag stehen von 18:00 bis 20:30 Uhr Jazz, Blues und Rock'n'Roll auf dem Programm.

### Höhepunkt des Kultsommers: Italienische Nacht am 2. August

»La Dolce Vita« mitten in Traunstein – bei der Italienischen Nacht verwandelt sich abends die Innenstadt zu Bella Italia. Für mediterranes Flair sorgen stimmungsvolle Live-Musik und Kulinarik aus dem Süden. Ein Highlight ist das Vespa-Treffen mit anschließender Stadtrundfahrt.



Alle Programminformationen im Detail unter [kultsommer-traunstein.de](https://kultsommer-traunstein.de)



**Juni – September**

Lässiges Open-Air-Programm in entspannter  
Sommeratmosphäre. [kultsommer-traunstein.de](https://kultsommer-traunstein.de)

# URLAUBSMODUS AN, ENERGIE AUS?

## Wie Körper und Seele den Wechsel in die Ferien besser meistern

Foto: DJD/PADMA/Getty Images/Morsa Images



Mit einem Drink im Liegestuhl relaxen, zwischendurch einen Sprung in die Wellen wagen und später noch eine kleine Sightseeing-Tour unternehmen – so stellen sich viele Menschen den idealen Urlaubsstart vor. Doch die Realität sieht oft anders aus: Kaum am Ferienort angekommen, fühlt man sich schlapp und antriebslos. Dieses Phänomen wird wissenschaftlich als „Leisure Sickness“ oder Freizeitkrankheit bezeichnet. Hohe Anspannung vor

der Abreise fordert den Körper heraus. Der plötzliche Wechsel von Vollgas auf Entspannung bringt ihn dann schnell vollends aus dem Gleichgewicht.

### Bei Reisetress natürlich unterstützen

Tatsächlich ist Urlaub oft hart verdient: Der Schulendspurt der Kinder steht an und bei der Arbeit muss noch viel erledigt werden. Die Koffer packen sich nicht von selbst und der Schlüssel fürs Pflanzengießen landet

auch nicht von allein bei der lieben, aber stets gesprächsfreudigen Nachbarin. Im Körper kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung von Kortison und Adrenalin, die das Immunsystem herausfordern. Um nicht wertvolle Urlaubstage zu vergeuden und womöglich krank zu werden, ist daher die richtige Vorsorge gefragt. Hier bietet die tibetische Konstitutionslehre gute Optionen. Seit jeher nutzen die Tibeter Kräuter mit erstaunlichen Eigenschaften. Die Pflanzen sind Meister der Anpassung und verfügen mit ihren Bitterstoffen, ätherischen Ölen und Vitaminen über eine beeindruckende Widerstandskraft. Dieses Wissen können auch westliche Menschen nutzen, etwa durch tibetische Kräuter- und Gewürzmischungen aus der Apotheke. Vitamin C schützt die Zellen vor

oxidativem Stress und trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

### Gute Planung hilft

Zusätzlich unterstützen einige praktische Maßnahmen den Wechsel vom Alltagstrubel in die Erholung: Eine rechtzeitig erstellte To-do-Liste bei der Arbeit reduziert den Endspurtstress, mit dem Packen am besten schon eine Woche vorher beginnen und Stück für Stück alles bereitlegen. Kleine Atemübungen oder zehnminütige Meditationen zwischendurch helfen beim „Runterkommen“. Ein gesundes Frühstück, etwas Proviant und erfrischende Getränke sorgen am Anreisetag für einen gelungenen Start. Und vor Ort helfen ein bis zwei ruhige Tage ohne großes Programm, entspannt im Urlaub anzukommen.



## IN- UND OUTDOOR KARTSPORTANLAGE

[www.KART2000-WASSERBURG.DE](http://www.KART2000-WASSERBURG.DE)



- Fahrspaß bei jeder Witterung
- Kinderfreundlich - für die ganze Familie
- Langstreckenrennen & Rennserien
- Firmenrennen & Betriebsausflüge
- Ganzjährig geöffnet


☎ 08071 / 400 93

### Hafenham 6, 83549 Eiselfing

Nähe Wasserburg am Inn




Mi. - Fr. 16 - 23 Uhr/Sa.: 13 - 23 Uhr/So.- & Feiertag: 11 - 23 Uhr  
MONTAG U. DIENSTAG IST RUHETAG, AUßER FEIERTAGS

Bitte vor Anreise über Bahnbelegung erkundigen, unabhängig der Öffnungszeiten!




Kreisstadt  
Mühldorf a. Inn

## mühldorferleben



Kulturamt & Touristinfo  
Stadtplatz 3, D-84453 Mühldorf a. Inn  
Tel. (08631) 612-612  
[tourismus@muehldorf.de](mailto:tourismus@muehldorf.de)



# KINDERN DAS SCHWIMMEN BEIBRINGEN UND LEBEN RETTEN

## Ausbilder dringend gesucht: Immer mehr Kids sind im Wasser nicht sicher

(DJD). Alarmierend: Mehr als die Hälfte der Kinder (58 Prozent) sind zum Ende der Grundschule nicht sicher im Wasser. Die Zahl der Nichtschwimmer hat sich seit 2017 sogar verdoppelt. Dabei sind Kraulen, Tauchen und Co. nicht nur Freizeitspaß, sondern lebensrettende Fähigkeiten.

„Jedes Kind, das man ausbildet, ist eines, das potenziell nicht ertrinkt“, sagt Tanja Pingel von der DLRG. Doch es fehlt an freiwilligen Unterstützern. Helfer, die sich ehrenamtlich am Beckenrand engagieren, werden daher dringend gesucht. Erfahrung ist nicht nötig, die Ausbildung erfolgt durch die Organisation. Mehr dazu unter [www.dlrg.de](http://www.dlrg.de). Die Tätigkeit ist auch persönlich bereichernd, wie Pingel be-



tonnt: „Es ist das Schönste, das Strahlen in den Augen der Kinder zu sehen, wenn sie ohne Hilfe schwimmen können.“

Das richtige Atmen beim Schwimmen ist wichtig:  
Die Kinder erlernen es spielerisch.

Foto: DJD/DLRG/Daniel-André Reinelt

PR-Text

## Parker Outdoor

Bei Parker Outdoor ist es möglich, direkt am Chiemseestrand in Übersee, Kajaks verschiedener Marken, sowie SUPs und auch Riesen-SUPs für bis zu 8 Personen auszuleihen. Schnappt Euch ein Einer- oder Zweier-Kajak, ein Kanu für bis zu 3 Personen oder ein SUP und erkundet den Chiemsee auf eigene Faust!

Ansonsten seid ihr hier auch genau richtig, wenn ihr zum Beispiel Abenteuer beim Canyoning sucht, als Gruppe eine geführte Kajak-tour auf dem Chiemsee buchen möchtet um auch die Inseln am Chiemsee zu entdecken oder als Team mit dem Drachenboot den See zu erobern.

An der Hauptstation, geht es im Hochseilgarten, auch mit speziellem Kinderparcours hoch hinaus.

Die Vielzahl an Möglichkeiten an Land und auf dem Wasser findet ihr unter [www.parkeroutdoor.com](http://www.parkeroutdoor.com)

**parker**  
OUTDOOR

SEIT 2007

Direkt am Chiemsee!

**BAUM-HOCHSEILGARTEN**

**KAJAK- & SUP VERLEIH**

*Canyoning*

**FLOßBAU**

Geführte Touren  
**KAJAK & SUP**

...und vieles mehr!

Kinderparcours ab 3 Jahren!

**PARKER OUTDOOR** · Julius-Exter-Promenade 15 & 23 · Übersee  
08641-695598 · 0176-20599650 · [www.parkeroutdoor.com](http://www.parkeroutdoor.com)



Fotos: mountainman

## *Mountainman Reit im Winkl*

**Trailrunning & Hiking in den Chiemgauer Alpen**

**26. & 27. September 2025**

Spektakuläre Trails, atemberaubende Natur und pure Abenteuerlust! Am Samstag, den 27. September 2025 führt der MOUNTAINMAN Reit im Winkl über fünf abwechslungsreiche Strecken von 11 bis 73 km durch die beeindruckende Bergwelt der Chiemgauer Alpen. Ob Trailrunner oder Hiker, Einsteiger oder Profi – für jede Leistungsstufe gibt es die passende Herausforderung.

Am Freitag, den 26. September bietet der Kids-Trail den jüngsten Abenteurern die Möglichkeit, erste Erfahrungen im Trailrunning zu sammeln. Ein unvergessliches Outdoor-Erlebnis in den Alpen wartet!

### **Die Trails zum Mountainman Reit im Winkl**

Je nach Fitnesslevel und Ambition stehen fünf verschiedene Streckenlängen zur Auswahl, die durch eine beeindruckende

Landschaft führen und sowohl sportliche Herausforderungen als auch einzigartige Naturerlebnisse bieten. Die Strecken verlaufen über schmale Singletrails, die sich durch dichte Wälder schlängeln, über abwechslungsreiche Almwege mit sanften Anstiegen sowie über anspruchsvolle Bergpassagen, die Kondition und Trittsicherheit erfordern. An mehreren Stellen eröffnen sich spektakuläre Panoramablicke auf die

bayerischen Alpen, während idyllische Bergbäche und blühende Almwiesen die Strecke säumen. Unterwegs bieten urige Almhütten und gut ausgestattete Verpflegungsstationen Gelegenheit zur Stärkung – mit regionalen Schmankerln, erfrischenden Getränken und der Möglichkeit, für einen Moment die eindrucksvolle Kulisse zu genießen, bevor es weiter auf die nächste Etappe geht.





**XXL-ULTRATRAIL**

73 km | 3.160 hm

Der Trailrun auf der XXL-Distanz umfasst 73 km mit über 3.160 Höhenmetern. Der Start erfolgt um 06:00 Uhr. Auf der anspruchsvollen Strecke gibt es 8 Verpflegungspunkte. Teilnahme ist nur für erfahrene Trailrunner möglich – Hunde sind nicht erlaubt.

**XL-ULTRATRAIL**

52 km | 2.068 hm

Der XL-Ultratrail umfasst 52 km mit über 2.068 Höhenmetern. Der Start erfolgt um 07:00 Uhr, und es gibt 6 Verpflegungspunkte. Die Strecke ist sehr anspruchsvoll und nur für erfahrene Trailrunner geeignet. Teilnahme mit Hund ist möglich.

**L-TRAIL**

40 km | 1.522 hm

Der L-Trail umfasst 40 km mit über 1.522 Höhenmetern. Der Start erfolgt um 07:00 Uhr, und es gibt 4 Verpflegungspunkte. Die Strecke kann sowohl als Trailrun als auch als Hiking absolviert werden. Teilnahme mit Hund ist möglich.

**M-TRAIL**

26 km | 938 hm

Der M-Trail umfasst 26 km mit über 938 Höhenmetern. Der Start erfolgt um 09:00 Uhr, und es gibt 3 Verpflegungspunkte. Die Strecke kann sowohl als Trailrun als auch als Hiking absolviert werden. Teilnahme mit Hund ist möglich.

**S-TRAIL**

11 km | 304 hm

Der S-Trail umfasst 11 km mit über 304 Höhenmetern. Der Start erfolgt um 10:00 Uhr, und es gibt 2 Verpflegungspunkte. Die Strecke kann sowohl als Trailrun als auch als Hiking absolviert werden. Teilnahme mit Hund ist möglich. Mindestalter: 16 Jahre.

**Kids-TRAIL am Freitag**

400 m Runde

Der Kids-Trail besteht aus einer 400 m Runde. Teilnehmen können Kinder im Alter von ca. 3 bis 12 Jahren. Der Start erfolgt um 15:00 Uhr. Teilnahmegebühr: 5 €

**Dogs-Trail**

Der MOUNTAINMAN Dogs-Trail in Reit im Winkl bietet am 27. September 2025 die Möglichkeit, gemeinsam mit deinem Hund an verschiedenen Trailrunning- und Hiking-Strecken teilzunehmen. Es stehen vier Strecken zur Auswahl, die sowohl für Läufer als auch für Wanderer geeignet sind: XL-Ultratrail, L-Trail, M-Trail, S-Trail

Die Startgebühren variieren je nach Strecke und Anmeldezeitpunkt. Für die L-, M- und S-Trails beträgt die Gebühr zwischen 50 € und 100 €.

**Freitag, 26. September 2025:**

Expo und Informationsstand: Von 13:30 bis 19:00 Uhr sind die Expo und der Infostand im Festsaal geöffnet. Hier können Startunterlagen abgeholt und letzte Fragen geklärt werden.

Kids-Trail: Für die jüngsten Teilnehmer findet von 15:00 bis 15:30 Uhr der Kids-Trail statt.

Pre-Race Info und Nudelparty: Ab 19:00 Uhr gibt es eine Vorbesprechung mit anschließender Nudelparty zur Stärkung.

**Samstag, 27. September 2025 – Renntag:**

Startzeiten: Die Starts erfolgen gestaffelt nach Streckenlänge:

XXL-Trail (73 km): Start um 06:00 Uhr

XL-Trail (52 km): Start um 07:00 Uhr  
L-Trail (40 km): Start um 07:00 Uhr  
M-Trail (26 km): Start um 09:00 Uhr  
S-Trail (11 km): Start um 10:00 Uhr

Zielschluss und Cut-off-Zeiten: Für die einzelnen Strecken gelten spezifische Cut-off-Zeiten und Zielschlüsse. Beispielsweise ist der Zielschluss für den XXL-Trail um 20:00 Uhr, für den XL- und L-Trail um 18:00 Uhr.

Siegerehrung: Die Ehrung der Gesamtsieger findet um 15:00 Uhr statt.

**Weitere Infos:**  
[www.mountainman.de](http://www.mountainman.de)

**Schlechinger Schlauchbootfahrten/Rafting**



**Tägliche Fahrten!**

Anmeldung unter 08649-243

**Sport Lukas**  
Hauptstraße 3 · 83259 Schleching  
[www.sportlukas.de](http://www.sportlukas.de)

## Ein Tag voller Erlebnisse im Salzburger Freilichtmuseum

PR-Text



Hier wird Geschichte lebendig – ein perfektes Ausflugsziel für Jung und Alt, bei jedem Wetter. Hier erleben Besucher hautnah, wie das Leben, Arbeiten und Wirtschaften einst funktionierten. Mehr als 100 original erhaltene bäuerliche Bauten aus sechs Jahrhunderten erzählen ihre Geschichten und entführen Sie in längst vergangene Zeiten.

Ob Sie sich für historische Handwerkskunst, traditionelle Bauweisen oder das frühere Alltagsleben interessieren – auf dem weitläufigen Museumsgelände gibt es viel zu entdecken. Die nach historischem Vorbild eingerichteten Häuser zeigen eindrucksvoll, wie sich „Bauen, Wohnen und Wirtschaften“ über die Jahrhunderte entwickelt haben.

Faszinierende Vergangenheit von der einfachen Raucherküche bis zur stattlichen Bauernstube, von der alten Schmiede bis zur traditionellen Getreidemühle.

### Barrierefrei genießen

Das Salzburger Freilichtmuseum ist für alle zugänglich! Barrierefreie Wege und spezielle Angebote für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

### Mit der Museumsbahn durch die Geschichte

Ein besonderes Highlight, das Sie bequem durch das 50 Hektar große Gelände bringt. Steigen Sie ein und genießen Sie die Fahrt durch Wiesen und Wälder, vorbei an historischen Höfen und Werkstätten. Die Museumsbahn macht das Erkunden komfortabel.

### Workshops, Sonderführungen und Veranstaltungen

Das Museum bietet regelmäßig Veranstaltungen, Sonderführungen und Workshops an, ob traditionelles Handwerk, kulinarische Erlebnisse oder thematische Spezialführungen. Lassen Sie sich von fachkundigen Guides in vergangene Zeiten entführen oder werden Sie selbst aktiv und lernen Sie alte Handwerkstechniken aus erster Hand.

### Natur und Kultur hautnah erleben

Das Salzburger Freilichtmuseum ist nicht nur ein Ort der Geschichte, sondern auch ein Naturpark. Umgeben von einer beeindruckenden Landschaft können Sie bei einem Spaziergang die Ruhe und Vielfalt der Natur genießen. Gärten, Themenwege und interaktive Stationen machen den Museumsbesuch zu einem Abenteuer.

### Ein Ausflug, der verbindet

Ein Ort für gemeinsame Erlebnisse. Nach einer spannenden Entdeckungstour lädt das Museumswirtshaus zu einer gemütlichen Einkehr mit regionalen Schmankerln ein. Oder wie wäre es mit einem Picknick in der Natur? Eine Reise in die Vergangenheit, die begeistert und inspiriert. Kommen Sie vorbei!



**SALZBURGER FREILICHT MUSEUM**

RAUS IN  
DIE NATUR  
REIN INS  
ERLEBNIS



DEIN AUSFLUGSZIEL  
GANZ IN DER NÄHE!

Salzburger Freilichtmuseum | Hasenweg 1  
5084 Großgmain  
[www.freilichtmuseum.com](http://www.freilichtmuseum.com)



**SALZBURGER FREILICHTMUSEUM**

Hasenweg 1, 5084 Großgmain  
[www.freilichtmuseum.com](http://www.freilichtmuseum.com) · Tel.: +43 662 850 011  
 Öffnungszeiten: 19. März – 11. November (Josefi bis Martini)  
 DI – SO von 9 bis 18 Uhr.

An öffentlichen Feiertagen, die auf einen Montag fallen,  
ist das Museum geöffnet.  
 Juni – August täglich von 9 bis 18 Uhr.

# DEIN ABENTEUER VOR DER HAUSTÜR

## Mit den Profis von Sport und Natur Abenteuer GmbH in Kössen

PR-Text

Teamevents, Gruppenausflüge, Schulsport oder einfach Spaß mit Freunden und Familie. Bei Sport und Natur finden alle ihr persönliches Abenteuer.

Verschiedene Schwierigkeiten und Tourenmöglichkeiten garantieren ein großartiges Erlebnis und viel Naturgenuss.

Ein modernes Abenteuer-Camp, direkt an der Tiroler Ache, ist Ausgangspunkt für unsere Aktivitäten:

Für Vereinsausflüge, Schulsport und Junggesellenabschiede (m/w/d) gibt es Spezialprogramme mit flexibler Durchführung und als exklusive Gruppenveranstaltung.

Firmenausflug/Teamevent: Bergbauern Challenge – Ötzi Biathlon – Alm Gaudi-Rallye mit Hütteneinkehr oder eine Teamrafting Challenge

„Mit Sicherheit ins Abenteuer“  
[www.sportundnatur.com](http://www.sportundnatur.com)  
[info@sportundnatur.com](mailto:info@sportundnatur.com)

**Rafting**  
**Canyoning**  
**Schluchtentrekking**  
**Tandem Paragleiten**  
**Bogenparcours**  
**E-Biketouren**



# sportund natur.com

**DAS ABENTEUER VOR DER HAUSTÜR!**

- » Canyoning
- » Rafting
- » Bike
- » Paragleiten
- » Schluchtentrekking
- » Schmugglerjagd **NEW**

**MEHR INFOS!**

**SportundNatur Abenteuer GmbH**  
Kössen  
Kaiserwinkl/Tirol

## Rund um den Waginger See können Familien tierisch viel erleben

Auf Ponys reiten, mit Ziegen spazieren gehen oder mit Lamas wandern, Kühe melken, Hühner füttern und Hasen streicheln – wo Tiere sind, gibt es viel zu erleben, zu entde-

cken und zu lernen. Das gilt auch und gerade für den gemeinsamen Familienurlaub. Rund um den Waginger See im Rupertiwinkel können sich kleine und große Gäste auf

vielfältige Begegnungen mit felligen, behuften, geschuppten oder gefiederten Lebewesen freuen. In der oberbayerischen Bilderbuchlandschaft mit ihren warmen Badeseen und authentischen Ortschaften ist viel Platz für Mensch und Tier – ob beim Urlaub auf dem Bauernhof, im Tier- und Vogelmuseum oder am Hundebadestrand.

### Mit Lamas wandern

In vierbeiniger Begleitung macht zum Beispiel auch die Bewegung in der Natur viel mehr Spaß. Kleine und große Wandermuffel kommen zum Beispiel auf dem Ferienhof Reiter in Buchwinkel ganz leichtfüßig in Schwung.

Zusammen mit wolligen Lamas gehen sie entweder auf eine einstündige Schnuppertour in der näheren Umgebung oder machen eine Halbtageswanderung zum Mühlberg – Picknick mit Panoramablick auf den Waginger See inklusive. Wem die Lamas zu groß sind, kann auf dem Hof von Bäuerin Maria Frisch aus Wonneberg vorwitzige Ziegen kennen lernen, sie füttern, streicheln oder sie an die Leine nehmen und mit ihnen einen Spaziergang unternehmen. Anschließend können Klein und Groß probieren, welche Köstlichkeiten aus der Milch der Ziegen entstehen – darunter Frischkäse mit Aprikosensoße oder Weichkäse auf frischem Brot.

WAGINGER SEE

GEHEIME PLÄTZE  
IM FILZ ERKUNDEN

*Jeden Tag ein kleines Abenteuer*

[www.waginger-see.de/abenteuer](http://www.waginger-see.de/abenteuer)





Unter [www.waginger-see.de](http://www.waginger-see.de) gibt es weitere Informationen zu diesen und weiteren tierischen Abenteuern wie „Angelguiding“, außerdem Tipps rund um den Urlaub auf Bauernhof und Adressen von Campingplätzen speziell für Hundebesitzer.

#### Wo Ziegenmelker fliegen

Auch die Pferde im Rupertiwinkel bringen kleine und große Menschen auf Trab – ob bei einer gemütlichen Brotzeitkutschfahrt rund um den Waginger See oder auf einem der vielen Reiterhöfe. Die Kidsfarm

in Tittmoning, ein Selbstversorgerhof mit verschiedenen Stallbewohnern, bietet intensive Naturerlebnisse und achtsame Tierbegegnungen – etwa im Rahmen der Pferde-Erleben-Wochenenden und -Wochen. Übers Jahr verteilt gibt es mehrere Termine speziell für Kinder ab sechs Jahren sowie für Erwachsene.

Dass ein Ziegenmelker nicht nur in manchem Stall zu finden ist, sondern als Nachtschwalbe auch durch die Luft fliegt, lernt man im Tier- und Vogelmuseum der Tourist-Info Waginger See.

Dort bekommen Interessierte einen Überblick über die heimische Fauna und ihre besonderen Exemplare vom Feldsperling bis zum Zaunkönig.



**Ein Ort zum Genießen**  
Strandbad Tettenhausen lockt mit Traumblick

**Mittwoch und Donnerstag Ruhetag.**  
Um Reservierung wird gebeten!

**Camping • Strandbad  
Restaurant  
Tettenhausen**

Hauptstr. 2 · 83329 Tettenhausen/Waging am See  
Tel. 0 86 81 / 16 22 oder 3 58  
email: [campingplatz-tettenhausen@t-online.de](mailto:campingplatz-tettenhausen@t-online.de)  
[www.camping-tettenhausen.de](http://www.camping-tettenhausen.de)

**DorfWirtschaft  
ASTEN**

**Es erwartet Sie gute, regionale Küche, bayerische Gemütlichkeit und ein motiviertes Team.**

Wir sind von Mittwoch bis Sonntag für Sie da.  
Unsere Küchenzeiten:  
11:00 - 21:00 Uhr  
Nachmittags Brotzeitkarte  
Montag und Dienstag sind Ruhetage  
Reservierung unter 08683 484

**Unsere Biergarten haben wir im Sommer durchgehend geöffnet. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

**Am Gangsteig 1 · 84529 Tittmoning/Asten  
[www.dorfwirtschaft-asten.com](http://www.dorfwirtschaft-asten.com)**

PR-Text



# CHIEMGAU THERMEN

## Die Alternative zum See – Relaxen nach Herzenslust

Die Chiemgau Thermen Bad Endorf bieten in den Sommermonaten abwechslungsreiche Wohlfühlmomente mit Badegarantie im Freien bei jedem Wetter. Nach einer Radtour um den Chiemsee oder einer Bergwanderung auf die Kampenwand in wohlthuendes Thermalwasser eintauchen – das ist Entspannung pur. Lassen Sie sich von einer der zahlreichen Massagedüsen umspülen, ziehen Sie sportlich Ihre Bahnen im niedriger tempe-

rierten Aktivbecken, düsen Sie mit Ihren Kindern den 125 Meter langen Strömungskanal entlang und nehmen Sie an der Wasseranimation teil. Auf der Panorama-Liegewiese und in den beiden FKK-Saunagärten lässt es sich wunderbar unter Sonnenschirmen relaxen. Die Saunawelt ist mit sommerfrischen Aufgüssen und Peelingzeremonien eine echte Energietankstelle. Das Restaurant „Lakeside“ ver-



wöhnt mit leckeren Köstlichkeiten und kühlen Getränken auf der schattigen Terrasse. Ein „Muss“ ist der Abstecher an die beliebte Cabana Bar in der Außentherme.

Hier werden bei schönem Wetter spritzige Drinks bei chilliger Musik kredenzt – traumhafte Sonnenuntergänge inklusive.

**Ideale Öffnungszeiten,  
Eintrittstarife  
maßgeschneidert –  
Parkhaus inklusive.**

Therme und Sauna sind täglich von 9 bis 22 Uhr geöffnet. Clever spart man mit den Vorteilskarten, den

Sondertarifen, dem Gästekarten-Bonus, dem Familien-Tarif und jeden Mittwoch beim 60+ Aktiv-Tag. In den Sommerferien lockt zusätzlich die Comeback-Aktion: Bei jedem 2. Besuch gibt's 20% Rabatt auf alle Thermen- und Saunatarife. Ob allein, zu zweit, mit Familie oder Freunden – ein Kurzurlaub in den Chiemgau Thermen tut jedem gut und entspannt. Tagesaktuelle Infos mit Livebildern in den Webcams auf [www.chiemgau-thermen.de](http://www.chiemgau-thermen.de).

# SOMMER FERIEN AKTION

# 20%

CHIEMGAU THERMEN  
Bad Endorf



... bei jedem  
2. Besuch vom 01.08.  
bis zum 15.09.2025  
auf alle Standard- und  
Sondertarife!



Scan me!

für Infos & Angebote  

[www.chiemgau-thermen.de](http://www.chiemgau-thermen.de)

Chiemgau Thermen GmbH  
Ströbinger Straße 18, 83093 Bad Endorf  
Telefon +49 8053 200-900, [info@chiemgau-thermen.de](mailto:info@chiemgau-thermen.de)

Ein Unternehmen der Gesundheitswelt Chiemgau



# ALLE SIND HERZLICH WILLKOMMEN BEIM CHIEMGAUER STEINKREIS!

PR-Text

Im Chiemgauer Steinkreis in Unterwössen erwartet Dich ein Erlebnis der besonderen Art. Du kannst sie vielleicht nicht riechen oder sehen. Aber Du kannst sie spüren: Die unterstützende Energie des Chiemgauer Steinkreises. Vielleicht kann sie auch Dir spürbare Stärkung und wertvolle Impulse geben?

## Der Aufbau des Steinkreises

Um einen großen flachen Zentralstein herum findest Du kleinere wie auch größere bis zu mehrere Meter lange Steine, die nach bestimmten Prinzipien in drei Ringen platziert sind: Die verwendeten Materialien, Formen, Bauart, wie auch die verwendete Anzahl der Steine – all dies spielt zusammen für einen möglichst förderlichen Effekt.

Der Chiemgauer Steinkreis hat einen Durchmesser von ca. 14 Metern. Mehr als 100 Tonnen Steinmaterial aus der Region wurden verbaut.



## Das wohltuende Energiefeld

Ist dieser Steinkreis einfach nur ein esoterisches Gebilde und muss man daran glauben, damit es funktioniert? Oder liegen hier fundierte physikalische Prinzipien zugrunde, sodass ein Effekt auch dann gegeben ist, wenn man mit so etwas eigentlich nichts anfangen kann?

Antwort: Offenheit ist Voraussetzung, aber das reicht. Glauben musst Du nicht an irgendwelche Versprechungen oder Zusagen, da die Wirkung des Steinkreises auf der Anwendung natürlicher physikalischer Prinzipien beruht.

## Schau gerne vorbei – Du bist herzlich eingeladen

Der Steinkreis ist täglich von 6-21 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei!



## PILOT FÜR EINEN TAG Segelfliegen ausprobieren

- > Segelflug-Schnuppertag: 6 Flüge mit Fluglehrer:in
- > einzelne Schnupperflüge im Segelflugzeug oder Motorségler
- > Geschenkgutscheine erhältlich

WWW.DASSU.DE

Deutsche Alpensegelflugschule Unterwössen e.V.  
E-Mail: info@dassu.de | Tel.: 08641 - 69 87 87



SCHON MAL EINEN  
Biergarten  
VERSCHENKT?

Ab sofort wieder erhältlich!

**Blumen  
GLANZ**

FLORISTIK · ORCHIDEEN  
PFLANZEN · GARTENSERVICE

blumenglanz.de

**Unterwössen**

Hauptstraße 28  
Tel. 0 86 41 - 83 50

**Grassau**

Ortenburger Straße 1  
Tel. 0 86 41 - 29 24

**Bernau**

Chiemseestr. 22  
Tel. 0 86 41 - 965 25 15



# MAMMUTMUSEUM SIEGSDORF

## Wir feiern unser 30-jähriges Jubiläum!

PR-Text

Seit drei Jahrzehnten begeistert das Siegsdorfer Mammut schon zahlreiche große und kleine Besucher. Drei Jahrzehnte in denen die Besucher die spannenden Geschichten entdecken, die in den Gesteinen unter unseren Füßen geschrieben stehen. Drei Jahrzehnte die Siegsdorf als interessanten „Fossilien Hotspot“ Mitten im Chiemgau bei unzähligen Menschen bekannt gemacht haben. Und immer noch kommen aufschlussreiche Geschichten hinzu. So konnten Wissenschaftler kürzlich Spuren am Siegsdorfer Höhlenlöwe neu bewerten und verstehen.

lenlöwe neu bewerten und verstehen.

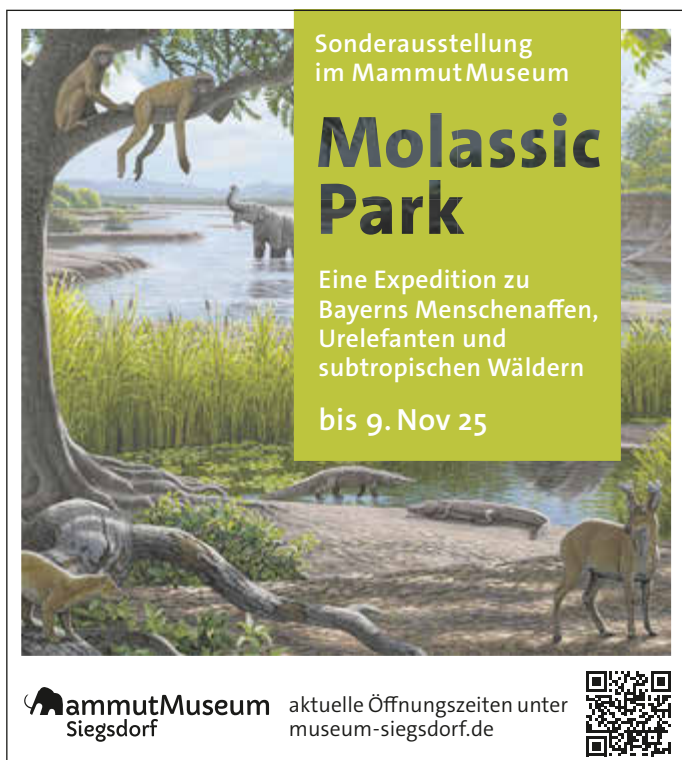
Dies wollen wir gebührend mit all unseren Besuchern feiern und haben speziell für diesen Anlass ein Jubiläumsprogramm aufgestellt. Besucher können in den Genuss von Vorträgen kommen, sich bei Sonntagsführungen die spannende Story des Siegsdorfer Mammut und Höhlenlöwen erzählen lassen, hautnah erleben wie man auf Steinzeitart Feuer macht oder wie man eigentlich vom Feuerstein zum Faustkeil kommt.



© Mammut-Museum

Wir freuen uns Sie begrüßen zu dürfen! Kleiner Hinweis: Zur Feier des Jahres gibt es eine Jubiläums Bonuskarte. Damit ist jeder dritte Eintritt frei.

Für das Programm schauen Sie auf [www.siegsdorf.de/30-jahre-mammutmuseum](http://www.siegsdorf.de/30-jahre-mammutmuseum)




Sonderausstellung im MammutMuseum

### Molassic Park

Eine Expedition zu Bayerns Menschenaffen, Urelefanten und subtropischen Wäldern

bis 9. Nov 25

MammutMuseum Siegsdorf [aktuelle Öffnungszeiten unter museum-siegsdorf.de](http://www.mammutmuseum-siegsdorf.de)




## Unsere Öffnungszeiten

Mai, Juni & September  
täglich von 10 bis 19 Uhr

Bei Regenwetter bzw. Temperaturen unter 18 Grad Celsius ist von 10 bis 12 Uhr geöffnet. Bei Wetterbesserung ab 13:30 Uhr.

**NEU:** Juli & August  
täglich von 10 bis 20 Uhr  
Bei jedem Wetter!

Schwimmbad [www.siegsdorf.de/schwimmbad](http://www.siegsdorf.de/schwimmbad)



# Das Besondere für Haus und Garten

Wir bieten alles, was das Herz eines Gartenliebhabers höher schlagen lässt:

Besuchen Sie unsere riesengroße Ausstellungsfläche – 500 qm innen und 2000 qm außen auf unserem schönen Bauerngarten.

Kehren Sie bei uns nach Ihrem Einkauf gemütlich ein. Es findet sich immer ein schöner Sonnenplatz oder ein schattiges Plätzchen in unserem Loungebereich und Garten!

Genießen Sie unsere Köstlichkeiten im Café.



Im Café jeden Samstag Frühstück ab 9 Uhr!

Dienstag - Freitag: 12 - 20 Uhr · Samstag: 10 - 20 Uhr  
Samstags bereits Frühstück ab 9 Uhr  
Sonn- und Feiertage geschlossen.

**Moyer Hof**  
Gastro Garten Deko

Mayer Weg 9  
84544 Aschau am Inn  
Telefon: 086 38 / 884 27 37  
[www.moyerhof.com](http://www.moyerhof.com)



## Impressum



Herausgeber:  
LINUS WITTICH Medien KG  
Windeckstr. 1  
83250 Marquartstein  
Tel. 0 86 41 - 97 81-0  
[www.wittich-chiemgau.de](http://www.wittich-chiemgau.de)

Geschäftsführer:  
Patrick Strerath

Layout und Gestaltung:  
Nina von Rauhecker

Redaktion:  
Patrick Strerath

Anzeigenverkauf:  
Annette Hofmann, Elfi Schader, Marina Peic,  
Gabriele Fegg, Sandra Noichl

Druck:  
Druckhaus WITTICH Chiemgau

Fotos/Texte:  
Tourist-Informationen der  
jeweiligen Orte; Chiemgau GmbH-  
Tourismus, Bergbahnen;  
Bayerischer Brauerbund e.V.,  
Fotolia, Adobe Stock, mountainman,  
djd Pressetreff, HLC Highlights

# ESSEN & TRINKEN

## *Zu Gast in einem der schönsten Biergärten*

PR-Text

### **Das Wochinger Brauhaus in Traunstein**

Im „Wochinger-Bräu“ zu Traunstein wirkt seit 16 Generationen die gleiche Familie am Braukessel und zaubert ein fabelhaftes Bier.

Schon lange kein Geheim-Tipp mehr ist der Biergarten in der Traunsteiner Oswaldstraße. Hier sitzt man mit Freunden und Bekannten unter den Kastanienbäumen, genießt die laue Sommerluft und lässt sich

das naturtrübe Wochinger Helles oder Weißbier schmecken. Hier bleibt man gerne etwas länger sitzen und für den großen Hunger steht ein reichhaltiges Warm-Kalt-Büffet bereit. Typische Biergarten-Brotzeiten gibt es von der Karte.

Auch die kleinen Besucher fühlen sich hier wohl – der Kinderspielplatz ist immer gut besucht.



#### **WOCHINGER BRAUHAUS TRAUNSTEIN**

St. Oswaldstr. 4 | 83278 Traunstein | Tel. 0861-3045  
Montag Ruhetag (außer Feiertag)

[www.wochinger-brauhaus.de](http://www.wochinger-brauhaus.de)



# HOFBRÄUHAUS TRAUNSTEIN

## Zeitreise durch 400 Jahre Brauereigeschichte

PR-Text

### Kultur und Geschichte – Spaß und Genuss

Faszination für das Handwerk, Begeisterung für die Heimat: Wer Menschen inspirieren und für die eigenen Werte, Traditionen und Kompetenzen sensibilisieren möchte, der muss wirklich etwas zu sagen haben. Das Hofbräuhaus Traunstein blickt auf eine ereignisreiche Unternehmenshistorie von über 400 Jahren zurück – und hat mit seiner neuen Brauereiführung mit Brauerei-Museum jetzt einen einzigartigen Weg gefunden, um seinen Besuchern all die großen und kleinen Geschichten rund um exzellente Biere und die hohe Braukunst ganz neu zu erzählen.

Bayerische Brauerei- und Wirtshauskultur erlebt man so genau dort, wo damals bei der Gründung des Hauses durch Kurfürst Maximilian I. alles begann: „Braut an dieser Stelle inmitten Traunsteins das beste Bier“. Der Kurfürst war es schließlich auch, der mit seinen „Weißen Preyhäusern“ nicht nur die Staatsfinanzen sanierte, sondern auch, dank des „Wittelsbacher Brauwesens“, den guten Ruf des bayerischen Bieres begründete, das bald seinen Siegeszug um die ganze Welt antreten sollte. Vom keimenden Malz bis zum frisch gezapften Bier im Glas: Die Natur ist immer Teil des Prozesses, den der Mensch zum Leben erweckt. Die Besucher erwarten jede Menge spannende Einblicke in Auswahl und Verarbeitung der hochwertigen Rohstoffe, die verschiedenen Schritte im Brauprozess sowie die über 400-jährige Historie dieser lokalen Institution.

### Das neue Brauereimuseum: Ein Ort für Generationen

Besonders spürbar wird dies im neuen Brauereimuseum, das Teil der Brauereiführung ist. Viel

Witziges und Wissenswertes, fantasievoll zusammengestellte Szenen und historische Details zum uralten Brauhandwerk, zu Wirtshaus und Biergarten machen es für Besucher aus nah und fern, Bier-Fans, historisch Interessierte, aber auch für die jüngere Generation zu einem absoluten Highlight in der Region Traunstein.

Eine weitere Attraktion ist die „Digitale Wirtin“ Luise Kinseher, die den Besuchern mit ihrem ganz speziellen, urbayerischen Charme ordentlich einschenkt. Krönender Abschluss der Brauereiführung ist natürlich eine Bierverkostung mit frischer Breze und mit einer der versierten Gastgeberinnen, die Gäste und Besucher persönlich durch die Brauerei und das Museum führen. Darüber hinaus werden auch Spezialverkostungen, VIP-Braumeisterverkostungen und Sonderführungen für Gruppen und Vereine nach individueller Vereinbarung angeboten.

„Natürlich sind wir wahnsinnig stolz darauf, was unser tolles Team hier auf die Beine gestellt hat“, meint Bräu Maximilian Sailer. „Ohne diese grenzenlose Begeisterung und Leidenschaft für unser Bier, unseren Beruf, unsere Tradition wäre das niemals möglich gewesen. Darum findet sich auf vielen unserer Medien auch der Satz „Gebraut, um dein Herz zu erobern“. Denn bei uns geht es immer um das gute Gefühl, gemeinsam etwas Großes zu schaffen, das Bestand hat.“

Mehr Informationen dazu gibt es auf der Website des Hofbräuhauses.

Unter [www.hb-ts.de/brauereifuehrung](http://www.hb-ts.de/brauereifuehrung) können alle Führungen und spezielle Verkostungen gebucht werden.



**Hofbräuhaus Traunstein**

SEIT 1837

**H B**

**Hofbräuhaus Traunstein**

*Kimm zur neuen*

# Brauereiführung

*Erlebe Bier und Braukunst*

 **Infos und buchen:**  
[www.hb-ts.de/brauereifuehrung](http://www.hb-ts.de/brauereifuehrung)

Hofbräuhaus Traunstein Josef Sailer GmbH & Co KG  
Hofgasse 6 · D-83278 Traunstein  
Tel + 49 861 / 9 88 66-0 · [info@hb-ts.de](mailto:info@hb-ts.de)







# GEPFLEGTE GASTLICHKEIT IN BEHAGLICHER ATMOSPHÄRE

## Der Biergarten – Kleinod der bayerischen Bierkultur

Die Entstehung eines bayerischen Kulturgutes ist untrennbar mit der Verbreitung untergäriger Lagerbiere verbunden: Die des bayerischen Biergartens.

Um zu verhindern, dass das Erdreich über den Bierkellern

sich unter der Sommersonne zu stark erwärmt und das mühevoll in die Keller geschaffte Eis zu rasch schmolz, hatte man großblättrige Laubbäume darüber gepflanzt, bevorzugt Linden oder Kastanien. So entstanden oft in Ortsrandlage große, schattige Gär-

ten, die sich als sonntägliches Ausflugsziel großer Beliebtheit erfreuten, zumal die Brauereien hier ihr frisches, kühles Lagerbier ausschenkten.

Der Biergarten, bis heute Symbol bayerischer Bierkultur, war geboren. An seine Ursprünge wird man vor allem in Franken erinnert, wo man auch heute noch nicht „in einen Biergarten“, sondern „auf einen Bierkeller“ geht.

Die florierenden Sommerkeller riefen nun die Wirte auf den Plan, denen im Kellerbetrieb unliebsame Konkurrenz erwuchs, zumal die geschäftstüchtigen Brauer es auf ihren Kellern nicht beim Bierauschank beließen, sondern mehr und mehr auch dazu übergingen, ihren Gästen stärkende Speisen anzubieten.

### Zur Post Breitbrunn

bayerisch. steirisch. am Chiemsee



#### Öffnungszeiten:

**Sommer:** (Mai – Okt.): Mo. – So. 12 – 21 Uhr

**Winter:** (Nov. – April): Sa. – Mo. 12 – 21 Uhr  
Di. – Fr. 17 – 21 Uhr

**Donnerstag:** Ruhetag (außer Feiertage)

**Sonniger Biergarten direkt im Herzen von Breitbrunn**

Rimstinger Str. 3, 83254 Breitbrunn

Tel.: 08054-951 99566 oder Mobil: 0162 88 55 000



**Flötzinger**  
BRÄU ROSENHEIM

durchgehend warme Küche  
von 12:00 – 20:30 Uhr

[www.zurpost-breitbrunn.de](http://www.zurpost-breitbrunn.de)





**CHIEMGAU  
STÜBERL**  
RESTAURANT/BIERGARTEN  
MARQUARTSTEIN  
Tel: 0049 8641 6942624

*Ein Ort  
zum  
Wohl-  
fühlen!*

Besucht unsere gemütliche **Gaststube** oder entspannt im **Biergarten** und genießt authentische **bayerische und österreichische Küche** in herzlicher Atmosphäre.

**Geöffnet ab 11.30 Uhr – auch Sonntag/Feiertage  
Donnerstag Ruhetag**





Bild: Bayerischer Brauerbund e.V.

So verlangten die Wirte von der Obrigkeit, dem Treiben auf den Kellern Einhalt zu gebieten – vergebens, denn auch mit den einflussreichen Brauern wollte man es sich nicht

ohne Not verderben. So ersann man schließlich einen Kompromiss: Den Brauern wurde weiterhin gestattet, an ihren Lagerkellern Bier auszuschenken, Speisen jedoch darf-

ten sie nicht (mehr) anbieten. Dieses Privileg blieb den Wirten vorbehalten.

Den Sommerkellerbesuchern wurde jedoch gestattet, ihre

Brotzeit selbst mitbringen – ein Recht, das bis heute jeden echten bayerischen Biergarten auszeichnet.



**Hofwirth zur Post**  
**Marquartstein**

*Geschenkgutscheine*

Wo Richard Strauß schon saß und aß!

**Gastfreundschaft im historischen Gebäude**

Öffnungszeiten: 11.30 - 14.00 - 17.00 - 22.00 Uhr · Mittwoch Ruhetag  
 Sonn- & Feiertage durchgehend warme Küche

Alte Dorfstr. 5 · Marquartstein · im alten Ortskern · Tel. 0 86 41 / 69 80 00  
 hofwirth@t-online.de · www.hofwirth.de

**Café Chiemgau**  
 TAGESCAFÉ · KONDITOREI · RHPOLDING

*von Heigermoser*

**Immer einen Besuch wert!**

Fam. Heigermoser, Hauptstr. 59, Tel. 08663/1846, www.cafe-chiemgau.de

**BONUM**  
 seit 2012  
 Genuss & Kunst

Porzellan - Feinkost - Weine - Liköre - Spirituosen

Montag - Freitag: 9 - 12:30 Uhr und 14 - 18 Uhr, Samstag: 9 - 12 Uhr  
 Pettendorferstrasse 51, 83250 Marquartstein

# Wachtel mit Linsensalat und Biervinaigrette



## Für den Linsensalat:

200 g grüne Berglinsen  
50 g Karotte  
50 g Zwiebel  
50 g Lauch  
50 g Sellerie  
80 g Butter  
1 Lorbeerblatt  
1 Knoblauchzehe  
1 Tl Tomatenmark  
100 ml Pils  
500 ml Brühe  
1 El Rotweinessig  
1 El Balsamico-Essig  
5 El Olivenöl

## Für die Wachteln:

4 Wachteln  
1 Hähnchenbrust  
1 Ei  
ca. 100 ml Sahne  
500 g Schweinenetz gewässert  
1 Sträußchen Rosmarin  
Salz, Pfeffer

## Für die Biervinaigrette:

1 Schalotte  
1 Sträußchen Thymian  
1 Sträußchen Schnittlauch  
1 Knoblauchzehe  
1 El süßer Senf  
3 El Pils  
3 El weißer Balsamico  
3 El Brühe  
8 El Oliven- und Keimöl  
Salz, Pfeffer

Rezept und Bild:  
Bayerischer Brauerbund e.V.



## Zubereitung

Für den Linsensalat:

1. Das Gemüse waschen, putzen und in feine Würfelchen schneiden. In einem Topf Butter zergehen lassen und darin das Gemüse anschwitzen, Tomatenmark zugeben und etwas andünsten. Die gewaschenen Linsen dazu geben. Mit Bier ablöschen, leicht anköchen und dann die Brühe aufgießen, zugedeckt in ca. 45 Minuten weich kochen. Die Flüssigkeit verdampfen lassen. Nun mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Mit dem Essig und Olivenöl abschmecken

Für die Wachteln:

1. Bei den Wachteln die Brust und die Keulen abtrennen. Bei der Keule den Oberknochen auslösen.
2. Die Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden und im Tiefkühler für einige Zeit kalt stellen.
3. Die Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und in der Küchenmaschine zerkleinern. Mit Sahne vermischen, damit eine glatte Masse entsteht. In eine Schüssel geben. Rosmarin abzapfen und fein hacken, unter die Fleischmasse geben.
4. Teile der Masse auf die Wachtelbrust streichen. Die Keule so darauf platzieren,

dass der Knochen darüber hinaus schaut. Ein Stück Schweinenetz ausbreiten und die Wachtel damit einwickeln, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl erhitzen, darin die Wachtel braten. Rosmarinstängel zulegen und bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten braten. Im Backofen bei 100° warm stellen.

Für die Biervinaigrette:

1. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Thymian abzapfen und fein hacken.
2. In einer Kasserolle etwas Öl erhitzen. Nun die Schalotten darin andünsten. Thymian zugeben und die Knoblauchzehe. Mit der Brühe ablöschen und einkochen, von der Hitze nehmen und abkühlen lassen. Den Senf zugeben und das Öl langsam einrühren, damit eine sämige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Essig und dem Bier zu einer Vinaigrette verlängern.
3. Schnittlauch fein schneiden und zu der Vinaigrette geben.

Zum Anrichten die Linsen in der Mitte der Teller verteilen. Mit Blattsalaten garnieren. Die Vinaigrette über die Linsen und den Salat träufeln. Die Wachteln auf den Linsen anrichten.

# TERNION

Hochriesstr. 20 · 83209 Prien · Tel. 08051-66 10595  
www.ternion-cafe.de

Kulinarische Exzellenz im TerNion:

## Gourmet-Abend mit Werner Koslowski

Nach einer kurzen Sommerpause starten wir wieder mit unserem beliebten kulinarischen Abendmenü - gemeinsam mit Sternekoch Werner Koslowski

Nächste Termine:

Fr, 26. September | Fr, 24. Oktober  
Fr, 21. November | Fr, 19. Dezember



In stilvollem Ambiente erwartet die Gäste ein mehrgängiges Gourmet-Erlebnis, bei dem meisterhafte Kochkunst auf fein abgestimmte Aromen trifft. Lassen Sie sich von einzigartigen Kreationen inspirieren und genießen Sie einen unvergesslichen Abend in unserer gehobenen Location.

- Reservierung erforderlich -

Gutscheine für den Gourmet-Abend sind direkt im Lokal erhältlich!

## Genuss am Chiemsee – den ganzen Tag!



Starten Sie mit unserem exklusiven Gourmet-Frühstück in den Tag – feinste Zutaten, liebevoll zubereitet in stilvollem Ambiente.

Mittags erwarten Sie täglich frisch gekochte Gerichte, mit Leidenschaft von Inhaberin Frau Lokaj kreiert – saisonal, hochwertig und geschmacklich einzigartig.

**Besuchen Sie uns – wir freuen uns auf Sie!**

# GEPFLEGTE GASTLICHKEIT IN BEHAGLICHER ATMOSPHÄRE



## Mediterranes Flair trifft feine Meersalz-Würze

### So wird die Gartenparty zum Genuss-Highlight

(DJD). Sonnige Klänge aus Italien, Spanien oder Griechenland, mediterrane Kräutertöpfe auf dem Tisch und strahlende Terrakottafarben – mit der richtigen Planung wird die eigene Terrasse bei der Gartenparty zur kleinen Mittelmeer-Oase. Musik, Deko und Atmosphäre sind dabei die halbe Miete. Die andere Hälfte? Ein liebevoll zusammengestelltes Buffet, das den Geschmack des Südens auf die Teller zaubert. Antipasti-Bruschetta, Zucchini-Feta-Röllchen oder ein gegrillter sommerlicher Burrata-Nektarinsalat lassen sich ideal vorbereiten und spontan am Grill veredeln. Als i-Tüpfelchen sorgt grobes Meersalz für einen herrlichen Crunch und intensiviert das mediterrane Aroma.

#### Mehr als nur ein Gewürz: Was gutes Salz ausmacht

Salz ist nicht gleich Salz – das zeigen unterschiedlichen Sorten und das Geschmacksempfinden. In Deutschland dominiert das Siedesalz mit einem Marktanteil von 88,2 Prozent. Danach folgen Meersalz mit 8,5 Prozent und Steinsalz mit 3,4 Prozent. Unter Genussspekten schneidet Meersalz laut einer Umfrage von K&A Brand Research bei den Verbrauchern jedoch deutlich besser ab: 49 Prozent der Befragten empfinden den Geschmack als intensiver, während 38 Prozent die Natürlichkeit besonders schätzen. Und tatsächlich wird Meersalz in einem ver-

gleichsweise traditionellen Verfahren gewonnen: In Salzgärten verdunstet Meerwasser unter Sonne und Wind, zurück bleibt das kostbare Salz – ein Naturprodukt, das beim Würzen nicht nur den Geschmack, sondern auch das Gefühl von Ursprünglichkeit mitbringt. Damit passt es perfekt zu mediterranen Gerichten, Grillgemüse oder Fisch.

#### Kleine Salzkunde für großen Geschmack

Wer beim Würzen Wert auf Qualität legt, sollte sich mit den Eigenheiten verschiedener Salzsorten vertraut machen. Grobes Meersalz eignet sich ideal als Finishing – es bleibt auf der Oberfläche der Speisen, sorgt für ein spannendes Mundgefühl und hebt Aromen besonders hervor. Mit einer praktischen Streudose oder einer Salzmühle kann jeder Gast ganz nach Geschmack nachwürzen. Feines Meersalz lässt sich gut zum Kochen verwenden, da es sich schnell auflöst und gleichmäßig verteilt. Der Griff zu den Salzsorten aus dem Meer bringt geschmackliche Vorzüge, und er ist eine bewusste Entscheidung für Natürlichkeit und Ursprünglichkeit auf dem Teller. So wird aus einer einfachen Mahlzeit ein Fest für alle Sinne – ganz besonders bei der mediterranen Gartenparty.





# GEPFLEGTE GASTLICHKEIT IN BEHAGLICHER ATMOSPHÄRE

## Duftende Genüsse aus dem Rosengarten

Die Königin der Blumen macht auch in der Küche eine gute Figur



Foto: DJD/www.rosen-tantau.com/Yulia Furman - stock.adobe.com

(DJD). Rosen erfreuen uns mit ihrer Blütenpracht und köstlichen Düften. Ihre feinen Duftmoleküle sind es auch, welche die Königin der Blumen von jeher in der Küche des Orients zu einer geschätzten und unverzichtbaren Zutat für Speisen und Getränke machen. Ihre tollen Kücheneigenschaften können wir hierzulande ebenfalls nutzen – mit Rezepten, die jedem gelingen. Am besten eignen sich dafür

natürlich „bio“ gezogene Rosen aus dem eigenen Garten.

### Welche Rosen für die Küche?

Ideal für die Küche sind Duftrosensorten von Augusta Luise bis Tropicana, unter [www.rosen-tantau.com](http://www.rosen-tantau.com) gibt es eine Sortenübersicht, Auswahlmöglichkeiten nach Duftgarten sowie Rezeptideen. Wichtig: Die Pflanzen müssen unbehandelt sein. Schnittrosen eignen sich deshalb nicht.

Foto: DJD/www.rosen-tantau.com/Vasyl - stock.adobe.com





Sehr großes  
BIO-Sortiment!

Käsetheke · Brot  
Frühstückscerealien  
Nudeln · Reis & Co.  
Knabberien süß & herzhaft  
Feinkost · Wein & Bier  
Säfte · Molkereiprodukte  
Mehle · Tee · Kaffee  
Gewürze · Drogerie

Regionales,  
Naturkost,  
Obst & Gemüse

J. Wilhelm · Feldwieser Str. 47 · 83236 Übersee  
Mi. – Sa.: 09:00 – 12:30 Uhr · Mi. – Fr.: 15:00 – 18:00 Uhr



Lust auf Genuss  
in Grabenstädt

Komm mit zum **schönen Marktplatz nach Grabenstädt** - auf dich warten:

exklusiver Wein · veganes Eis  
Eis · Kaffee & Kuchen · Brotzeit

SK Confiserie & Weinbar  
Am Platzl · Marktplatz 2 · 83355 Grabenstädt · Tel. 0160-6968385

# MEINE Bäckerei - nah & gut CKE



83246 Oberwössen · Dorfstr. 8  
Telefon 08640 / 8492



**Rosensirup: Extra-Duft für Desserts und Aperitifs**

Man schneidet 500 Gramm Rosenblätter mit einer Schere ab, beträufelt sie mit dem Saft von vier Zitronen und lässt die Mischung drei Stunden lang ziehen. Danach wird ein Kilogramm Zucker untergemischt und alles aufgekocht, bis die Masse klar und flüssig ist. Jetzt noch lauwarm durch ein Sieb abgießen und die Blütenblätter vorsichtig ausdrücken. In kleine Flaschen gefüllt, hält sich der Sirup gekühlt und gibt Desserts, Sekt und Secco ein ganz besonderes Sommeraroma.

**Getrocknete Rosenblüten wer-ten Tee auf**

Duftrosenblüten lassen sich prima als Teebeigabe aufbewahren. Dafür werden die frischen Blätter an einem trockenen, schattigen Ort auf Küchenrolle ausgelegt und getrocknet. Danach einfach in einer gut verschließbaren, lichtdichten Dose aufbewahren und mit anderen Tees – zum Beispiel Minze oder Kräuter – aufbrühen. Experimentieren lohnt sich!

**Duftendes Rosengelee – ein zarter Genuss**

Drei bis vier Hände frische, gewaschene und gut abgetropfte Duftrosenblätter werden in einer verschließbaren Schüssel mit einem halben Liter Weiß- oder Rotwein und der gleichen Menge Fruchtsaft oder Wasser aufgegossen. Dazu kommt der Schalenabrieb einer unbehandelten Zitrone sowie zwei kleine Ingwer-Stückchen, die Mischung wandert über Nacht in den Kühlschrank. Am nächsten Tag gießt man den Auszug in einen Topf ab und fügt das Mark einer Vanilleschote, den Saft von zwei Zitronen und Gelierzucker nach Packungsangabe hinzu. Die Mischung wird nach Anleitung aufgekocht – als Gelierprobe ein bisschen der Flüssigkeit auf einen kalten Teller geben – und danach in sterile Gläser gefüllt. Schmeckt einfach unvergleichlich auf Croissants und Brötchen, als Topping auf Käse und Eierkuchen oder als Verfeinerung für Salatdressings oder Desserts!



Foto: DJD/www.rosen-tantau.com/Anna - stock.adobe.com






**Unsere aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Homepage: [www.cafe172.at](http://www.cafe172.at).**

- Frühstück bis 11.45 Uhr
- selbstgemachte Kuchen und Torten
- Eis auf der Tüte und Eisbecher
- Küche bis 17.30 Uhr
- hausgemachte Suppen





**Schwandorf 2 · A-6345 Kössen  
Telefon: +043(0)5375-20655 · [www.cafe172.at](http://www.cafe172.at)**








**Orient  
KebapHaus**

WASSERBURGER STR. 1 | 83119 OBING | TELEFON 08624 879 021

# BEAUTY & MODE

## SCHÖNHEIT KANN MAN ESSEN

*Diese Nährstoffe sind wichtig für Haut und Haare in der zweiten Lebenshälfte*

(DJD). Ein gutes Aussehen ist keine Frage des Alters. Jedoch brauchen Haut, Haare und Nägel mit fortschreitender Lebensdauer etwas mehr Aufmerksamkeit als früher, um gesund und stark zu bleiben. Dabei spielt auch eine ausgewogene Ernährung eine entscheidende Rolle. Auf einige Nährstoffe sollte dabei besonders geachtet werden.

### Gesunde Haut

Unsere Haut erzählt viel über unser Wohlbefinden – und über unsere Essgewohnheiten. Vitamin A und seine Vorstufe Beta-Carotin, zu finden in orangefarbenem und grünem Gemüse, unterstützen die Gesundheit der Haut und Schleimhäute. Eine unzureichende Versorgung kann sich beispielsweise in Trocken-

heit äußern. Auch Vitamin C ist ebenfalls wichtig, denn es wird zur Bildung von Kollagen und zum Aufbau des Bindegewebes gebraucht. Zudem ist es elementar für die Wundheilung und wirkt antioxidativ. Omega-3-Fettsäuren sind unverzichtbare Bestandteile der Zellmembranen, die jede Zelle umgeben. Nicht zuletzt spielt Zink eine große Rolle für die Haut, da es für die Proteinsynthese, die Kollagenbildung und die Zellteilung benötigt wird und ein Antioxidans ist.

zur Verfügung zu stellen. Nahrungsergänzungsmittel können dabei helfen, die Versorgung sicherstellen und so ein gesundes Erscheinungsbild unterstützen. Information dazu finden sich zum Beispiel unter [www.nahrungsergaenzungsmittel.org](http://www.nahrungsergaenzungsmittel.org).

### Beautyfreundliches Verhalten

Neben der Ernährung spielen auch alltägliche Gewohnheiten eine große Rolle. So tut ausreichend Schlaf, Erholung und Bewegung auch unserem Aussehen gut. Viel trinken, am besten Wasser, hilft der Haut, geschmeidig zu bleiben. Alkohol und Zigaretten dagegen setzen ihr zu und können den Alterungsprozess beschleunigen.

Auch der richtige Sonnenschutz ist ein Thema: Ein Sonnenhut und Sonnencreme schützen Haut und Haare vor UV-Strahlen. Dabei gilt es jedoch, das Gleichgewicht zwischen Schutz und Sonnenlicht zu finden, denn bedeckte oder sonnengeschützte Haut kann nur schlecht Vitamin D bilden. In solchen Fällen kann auch hier eine gezielte Ergänzung hilfreich sein, etwa durch Vitamin D-Tabletten.

### Für kräftiges Haar und starke Nägel

Auch Haare und Nägel sind ein Spiegel unserer Gesundheit. Biotin, häufig als das „Schönheitsvitamin“ bezeichnet, unterstützt die Bildung von Keratin, einem Baustein von Haaren und Nägeln. Auch Selen ist für Haare und Nägel wichtig und hilft ebenfalls, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Kupfer wiederum trägt zur normalen Pigmentierung der Haare bei. Oberstes Ziel sollte immer sein, sich ausgewogen zu ernähren, um die Nährstoffe unserem Körper in ausreichenden Mengen



dm-drogerie markt GmbH + Co. KG  
Am dm-Platz 1, 76227 Karlsruhe, Stand: 7/2024

## Gib Dir Power

mit Proteinriegeln von dm

Über 100 Sportnahrungsprodukte gibt's in Deinen dm-Märkten:  
Chiemseestraße 89, 83233 Bernau am Chiemsee  
Systemformstraße 1, 83209 Prien am Chiemsee  
Eichelreuth 21, 83224 Grassau

## Unser Geschenk für Dich

Mit diesem Original-Coupon\* erhältst Du einmal einen Riegel Peanuts Protein der dm-Marke dmSportness in Originalgröße (40 g). Produkt aus dem Regal nehmen und an der Kasse zusammen mit diesem Coupon\* vorlegen.

\*Dieser Coupon ist bis zum 30.09.2025 gültig. Nur einlösbar in hier angegebenen dm-Märkten, nicht gültig bei Bestellungen auf dm.de. Je Kunde ist 1 Coupon einlösbar. Jede Vervielfältigung ist unzulässig.



HIER BIN ICH MENSCH  
HIER KAUF ICH EIN



92600000 002111



Foto: DJD/Lebensmittelverband Deutschland/Getty Images/Peter Scholl



## Willkommen beim neuen Körperzentrum „Feel Good“

**Dein Ort für mehr Wohlbefinden und Vitalität**

Hier kannst du Bodyshaping und Ballancer-Training erleben, um Cellulite sichtbar zu mildern und die Fettpölsterchen zu reduzieren. Ich möchte dir dabei helfen, deinen Stoffwechsel anzukurbeln und deine Figur gezielt zu formen.

Das Beste daran: Es macht Spaß und fühlt sich so angenehm

an, dass du sofort spürst, wie du mehr Energie bekommst. Nach den Einheiten kannst du entspannen und den Alltag für einen Moment hinter dir lassen.

Es ist meine Mission, dass du dich in deinem Körper wieder richtig wohl fühlst. Der Beckenbodenstuhl ist eine wunderbare Ergänzung, um die Beckenbo-

denmuskulatur zu stärken und dein Körpergefühl zu verbessern.

Für alle, die es ausprobieren möchten, biete ich ein kostenloses Probetraining an, bei dem wir gemeinsam deinen persönlichen Weg zu mehr Wohlbefinden planen.

Individuelle Beratung ist für mich selbstverständlich, damit du genau die Unterstützung bekommst, die du brauchst.

Komm vorbei, lass dich auf das neue Körpergefühl ein und entdecke, wie angenehm es ist, sich wieder richtig wohl in der eigenen Haut zu fühlen. Ich freue mich auf dich!



## Willkommen bei Kosmetikstudio Augenscheinlich Schön!

Seit 2018 bin ich als Visagistin mit großer Leidenschaft für Schönheit und individuelle Looks für meine Kundinnen und Kunden im Einsatz. Mein Ziel ist es, das Beste aus jedem Typ herauszuholen und natürliche Schönheit zu unterstreichen. Bei mir findest du eine umfassende Palette an Behandlungen, die deine Persönlichkeit zum Strahlen bringen.

Mein Angebot umfasst modernes Lashlifting, das für mehr Schwung sorgt und bis zu sechs Wochen lang hält. Auch Browlifting und Augenbrauenkorrekturen gehören zu meinen vielseitigen Services, um deinen natürlichen Ausdruck perfekt zu betonen.

Entdecke die Kraft des Nano-needlings für ein frischeres, strahlenderes Hautbild. Mit dieser innovativen Behandlung werden Fältchen und feine Linien sichtbar geglättet, sodass du dich jugendlicher und vitaler fühlst. Durch die gezielte Einarbeitung hochwertiger Ampullen wird deine Haut optimal versorgt und erhält die Pflege, die sie verdient. Das Ergebnis ist ein tolles Hautgefühl, das sich sofort bemerkbar macht. Egal,

welche Hautbedürfnisse du hast – Nanoneedling passt sich individuell an und sorgt für eine sichtbar verbesserte Hauttextur. Sag „Hallo“ zu einer frischen, gesunden Ausstrahlung und gönne dir diese verwöhnende Pflege für strahlende Schönheit.

Für den besonderen Anlass wie eine Hochzeit, disponiblere ich professionelles Braut-Makeup, damit du an deinem großen Tag wundervoll aussiehst.

Ich lege großen Wert auf eine individuelle Beratung. Gemeinsam erstellen wir einen maßgeschneiderten Hautpflegeplan, passend zu deinem Hauttyp und deinen Bedürfnissen. Dabei empfehle ich hochwertige Produkte, die deine Haut optimal pflegen und schützen. Neben Behandlungen biete ich Workshops zu Hautpflege und dekorativer Kosmetik an, um dir Tipps und Tricks zu vermitteln, damit du auch zuhause schön bleiben kannst.

Natürliche Schönheit ist meine Leidenschaft, die ich mit dir teilen möchte. Freu dich auf tolle Aktionen und Überraschungen im Laufe des Jahres, die deinen Besuch bei mir immer wieder besonders machen.

Komm vorbei und entdecke, wie schön du bist – natürlich, strahlend und genau so, wie du es möchtest!



	
<p><b>Cellulite Treatment</b> Für sichtbar glattere Haut</p> <p><b>Body Shaping</b> Definierte Konturen ohne OP</p> <p><b>EMS-Training</b> Maximale Effizienz in kürzester Zeit</p> <p><b>Beckenbodenstuhl</b> Intimfitness &amp; Rückbildung auf neuem Level</p> <p><b>Aqua Facial</b> Tiefenreinigung &amp; Frischekick für dein Gesicht</p>	<p><b>Liftings &amp; Korrekturen</b> Brow &amp; Lash Lifting, Brauen Korrektur</p> <p><b>Face Treatments</b> Hautreinigungen, Peeling, Massage</p> <p><b>Make-up</b> Tages/Abend/Braut-MakeUp</p> <p><b>Workshops und Beratung</b> Hautanalyse, Make-up-Workshop</p> <p><b>Nano Needling</b></p>
 @koerperzentrum_traunstein	 @augenscheinlichschön



## Warum Komfortschuhe gerade jetzt gefragt sind

mel, im Café oder auf Reisen. Doch wenn die Schuhe drücken, reiben oder schmerzen, bleibt wenig von dem unbeschwertem Barfuß-Feeling. Dabei ist gerade bei steigenden Temperaturen die Bequemlichkeit der Schuhe entscheidend für Wohlbefinden und Vitalität.

### Bequemlichkeit trifft Mode

Sommerschuhe sollten leicht und atmungsaktiv sein, um die Füße weniger zu belasten und für ein angenehmes Fußklima zu sorgen, besonders bei längeren Aktivitäten im Freien. Flexible Sohlen passen sich den natürlichen Bewegungen des Fußes an, wodurch Muskeln und Gelenke entlastet werden. So machen Ausflüge ins Grüne

wieder Spaß. Eine ergonomische Passform fördert zudem eine gesunde Körperhaltung und ein natürlicheres Gangbild, was Rücken-, Hüft- und Knieproblemen vorbeugt. Dabei müssen die modischen Aspekte nicht vernachlässigt werden. Denn mittlerweile gibt es Komfortschuhe, die nicht nur bequem, sondern auch stylish sind.

### Leichte Sommermodelle

Sneaker punkten in dieser Saison mit frischen Farben wie Meerblau, Lindgrün, Orangebunt, zartem Apricot oder fröhlichem Blumenmuster. Dazu finden sich leichte Slipper in eleganten Naturfarben oder farbenfrohe Pantoletten in knalligem Colour-Blocking-Design oder gedeckten Tönen. Zur hochwertigen Verarbeitung gehören hier weiche Innenfutter und

Polster, druckfreie Verschlüsse und gutsitzende, ausgeformte Kugelfersen. Die Schuhe haben einen breiten Zehenbereich – so bleibt selbst, wenn die Zehen bei Sommerhitze anschwellen, genügend Platz zum Krümmen, Spreizen und Strecken.

### Modischer Schick, frisches Fußklima

Auch die Herren kommen nicht zu kurz und zeigen sich modisch ganz up to date. Sportliche Sneaker treffen auf stilvolle Halbschuhe aus feinstem Leder und lässige Mokassins mit luftigen Lochmuster – ideal für ein luftiges Klima an heißen Tagen. Gedämpfte Sohlen und eine natürliche Passform sorgen für gesunden Tragekomfort. Die dominierenden Erd- und Naturfarben lassen sich gut zu leichten Sommeroutfits kombinieren.

(DJD). Barfuß am Strand, Sand zwischen den Zehen, eine frische Brise auf der Haut – so fühlt sich Sommer an. Dieses Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit möchte man am liebsten überall spüren, ob beim Stadtbum-

## Hörgeringer SPORTHAUS

Zinnkopfweg 4 • Eisenärzt • Tel. 08662 - 493900  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00-12.00 + 15.00-19.00 Uhr • Sa. 9.00-14.00 Uhr

Ihr kompetenter Sportfachhändler  
mit ♥ vor Ort.  
Tolle Angebote warten auf Sie!

Besuchen Sie uns auch in unserem

**%** DAS MARKEN  
**OUTLET**

Ludwigstraße 5 • Traunstein • Tel. 0861 / 90949941  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr • Sa. 9.00 – 15.00 Uhr

mit dauerhaft reduzierten Preisen

**RUNNING · TREKKING · BIKE · TENNIS**  
Bekleidung & Schuhe  
für Kinder, Damen und Herren

Wir beraten Sie gerne.  
Anja und Günther Dufter mit Team

**FESTINA**  
Uhren seit 1902

**CHRONO BIKE**  
SPECIAL EDITION

Vom 03.09. - 10.09. geschlossen.

**windbichler**  
Uhren | Schmuck | Augenoptik

Öffnungszeiten:  
Mo., Di., Fr. 9 - 12 + 14 - 18 Uhr  
Do. 9 - 12 Uhr  
Sa. 9 - 12 Uhr  
Mi. geschlossen

Reit im Winkl  
Hausbachweg 5  
Tel. 08640 - 8180  
Inh. Armin Windbichler  
www.uhrenschnuck-optik.de

# Unter allen richtigen Lösungseinsendungen verlosen wir 2 Tageskarten (inkl. Sauna) von den Chiemgau Thermen in Bad Endorf!

Was müssen Sie dafür tun: Das Lösungswort bis zum 31. August 2025 einsenden an:

LINUS WITTICH Medien KG, Windeckstr. 1, 83250 Marquartstein oder per E-Mail an [anzeigen@wittich-chiemgau.de](mailto:anzeigen@wittich-chiemgau.de).

Bröckchen auf Gebäck	Fisch-, Fleischschnitte (frz.)	Bußbereitschaft	Wintersportdisziplin	Rohrverbindungsstück	ausgeruhet	wolkenlos	Reim: ..., muh Mönchsrepublik	wissenschaftl. Abhandlung	deutscher Städtebund im MA.	Leim	schmelzen (Eis, Schnee)	aktuelle Rollschuhart (Kurzwe.)	Bühnenaufritt
→	↓	↓	↓		↓	das Südpolgebiet	→	↓		↓	↓	↓	↓
ausgewachsen	→			rumpeln, klappern, knattern	→				TV-Moderator (Markus)	→			4
Export	→				1	Fluss aus dem Fichtelgebirge		eine Auto-strebe					
→				Herbstblume		kurzer Strumpf			Körperglied Seemannslohn	→			
ugs.: Modelliermasse		Bewohner einer oberbayer. Gemeinde		anders; sonst, auch genannt	→			trockene Getreidehalme	Vogelweibchen, Huhn	→			
männliches Pferd	→					Kurort am Chiemsee	Gegenteil von süß		10		ital.: Liebe		männl. Vorname
→			bayer. Stadt im Allgäu		flach, zusammenge-drückt				Teil des Essbestecks		großer, bunter Papagei		
bayer. ugs.: Vergnügen	Urlaubs-fahrt, meist per Flugzeug		Weg-biegung				bereits, früher als er-wartet	bayer.: Hefe				Kraut mit Brennhaaren	
Textilgrundstoff	→				Liebelei	die Sonne betref-fend			Witwe Len-nons (Yoko) Vorname von Willis	→			
→	9	Martins-tag		adrett, elegant	→			Norm, Richt-schnur	Baby-speise	→			
Schmiermittel d. Gegner bedrängen	→					Theologe, Geistlicher		Ersatz-an-spruch					
→				dünnes Verpa-ckungs-material		Tier mit Federn			8	ge-schäftig	unterer Ge-sichts-teil		wirklich, tat-sächlich
Müll, Abfall		Kehrreim						Ältes-trat	Frucht der Buche	→			
→						Stadt am Rhein-Marne-Kanal	nau-tisches Längen-maß						
Termin-druck		Vorname d. Schau-spielers Delon †		Hohn		Teil des Fingers			Röst-, Trocken- vor- richtung		Quer-stange am Se-gelmast	span. Maler (Salvador) † 1989	
Insel an der Ost-küste Afrikas	→						einbal-samierter Leichnam	länd-liches Frauen-kleid					
→	5				klang-voll, voll-tönend	span. Provinz und Stadt					die einge-brachten Früchte		Wasser-straße
span. König	Gewürz-blatt		Straße		Gestalt bei Karl May †			Vorgang beim Karten-spielen	Kopf-schutz für Radler	→			
Fahrstuhlführer (engl.)	→					Auftrag-geber eines Anwalts		Schlag-ader					2
→				Alters-ruhegeld		bayer. ugs.: Kirch-weih			orient. Reis-brannt-wein	Bewohner von Laos		Ver-mittler	
Teil des Jahres	Birken-gewächs		Schau-spieler-aufgabe				7	weibl. Kosename	Teil der Kirche	→			
Bewohner der Schweiz. Hauptst.	→					griech. Insel	Eigen-art, Cha-rakter						
männl. Vorname			6		Fleisch-gericht v. Dreh-spieß				Fisch-eier	→			
neg. geladen. Elementarteilchen	→						gemein-same Über-legung						
Spiel-leitung bei Film und TV	→				Fels-stück				Hals-schmuck	→	3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

GEWINNRÄTSEL

2www.kanzlit.de

# GESUNDHEIT

## DAS KRANKE KIND IN DER NATURHEILPRAXIS

Eltern suchen oft neue Wege, um ihrem kranken Kind zu helfen und finden den Weg zu mir in die Sprechstunde in der Naturheilpraxis. Wurden bei einem Kind Krankheiten immer wieder durch Antibiotikagaben und fiebersenkende Mittel unterdrückt, dann haben wir manchmal einen längeren Weg vor uns, bis die Selbstheilungskräfte des Immunsystems wieder aktiviert werden können.

### Eine Krankengeschichte aus meiner Praxis möchte Ihnen die Zusammenhänge deutlich machen:

Julia\*, 3 Jahre alt kommt mit ihrer Mama in meine Praxis – mein erster Eindruck: ein blasses, kränklich aussehendes Kind, geschwollene Unterlider, Mund offen, Nase offensichtlich verstopft.

### Die Biografie und das Vorgehen der Eltern:

Julia wurde mit 2 Jahren zum ersten Mal ernsthaft krank. Schnupfen, Husten, Fieber – ein

Rhinovirus wurde diagnostiziert. Die Eltern waren sehr besorgt und begannen bei 38,5 Körpertemperatur eine Therapie mit einem fiebersenkendem Saft. Die Temperatur sank nach der Einnahme auf unter 36,5 stieg aber bald wieder an. Wieder erfolgte Fiebersenkung und der Besuch des Kinderarztes brachte ein Rezept mit abschwellenden Nasentropfen und einer Flasche Antibiotika.

Julia war am nächsten Tag dann nach dieser Behandlung soweit wieder hergestellt und konnte wieder in die Kita gehen. 3 Wochen später hatte Julia den nächsten ähnlichen Infekt, Schnupfen, Husten und Fieber, wieder Fiebersenkung und die Ohrenscherzen kamen dazu und als letzte Antwort des Kinderarztes dann wieder eine Antibiose.

Im Laufe des vergangene Winters wiederholte sich dieses Szenario noch 4 mal und die Eltern kamen nun zu mir in die

Praxis, weil der Kinderarzt Julia inzwischen zum HNO (Hals-Nasen-Ohrenarzt) geschickt hatte. Der wiederum sagte, dass Julias Hörfähigkeit durch die ständigen Mittelohrentzündungen sehr gelitten hätte und Julia einen Erguss im Mittelohr – ein sogenanntes Seromukotympanon habe und er zu einer Operation raten würde.

### Die Grundlagen:

An diesem Fall wird deutlich wie wichtig es ist, dass wir als Behandler grundlegende Dinge mit den Eltern besprechen und beachten sollten.

1. Fieber ist keine Krankheit, sondern der Versuch des Körpers, eingedrungene Erreger abzutöten, Immunglobuline und Antikörper auszuschütten und so die unkontrollierte Vermehrung von Bakterien und Viren im kindlichen Organismus zu verhindern

2. Fiebersenkung torpediert die physiologischen Vorgänge bei der Infektabwehr

Nehmen wir nun dem Kind das Fieber durch fiebersenkende Massnahmen, müssen wir damit rechnen, dass das Immunsystem hilflos den Erregern ausgeliefert ist und diese den Körper überschwemmen – ein schwererer Verlauf der Erkrankung ist die Regel und in Folge dessen, wie bei meinem Patientenkind Julia, werden Antibiotikagaben oft unumgänglich.

3. Die Begleitung des kranken Kindes: Bevor Maßnahmen zur Fiebersenkung eines erkrankten

Kindes eingeleitet werden, sollte bedacht werden, dass Fieber Teil der physiologischen Immunantwort ist. Eine grundsätzliche medikamentöse Senkung des Fiebers kann sich negativ auf den Krankheitsverlauf auswirken, wir stören durch die Senkung des Fiebers den inneren Arzt, der sich mit den Erregern, den Keimen, Viren und Bakterien auseinandersetzen will und muss.

### 4. Die Homöopathie

Julia bekam ihr homöopathisches Konstitutionsmittel und eine an das kindliche Immunsystem angepasste Darmsanierung.

Julia war nach einer Woche wieder völlig gesund und das blieb dann auch über lange Zeit. Die Eltern sind nach einem halben Jahr nochmal zum HNO gegangen, der hat Julia untersucht und festgestellt, dass von dem Erguss im Mittelohr nichts mehr zu sehen war und Julia einen sehr guten Allgemeinzustand zeigte.

So konnte auch ich die kleine Julia in guter Gesundheit aus der naturheilkundlichen Therapie entlassen und darf sie weiterhin durch ihre kind- und altersgemäßen Höhen und Tiefen begleiten.

Anne Sigmund, Heilpraktikerin  
Pittenharter Str. 6  
83132 Oberbrunn  
08624/829945  
info@anne-sigmund.de

\*Name geändert



PR-Text

**ANNE SIGMUND**  
HEILPRAKTIKERIN

• Homöopathie & anthroposophische Medizin  
• psychologische Beratung | Coachings  
• ganzheitliche, naturheilkundliche Behandlung auch bei Kindern und Babys  
• äussere Anwendungen | Massagen

*A. Sigmund*

*Wir - von Anfang an*

Pittenharter Str. 6  
83132 Oberbrunn  
T: 0 86 24 / 82 99 45  
anne-sigmund.de

## *Osteopathie wirkt unterstützend in jedem Lebensalter*

PR-Text



Osteopathie ist eine ganzheitliche manuelle Behandlungsform auf medizinischer Grundlage von Anatomie, Physiologie, Pathologie und Biomechanik.

In dem 5-jährigen, berufs begleitenden Studium für Physiotherapeuten, Ärzte und medizinisch qualifizierte Fachberufe wird großer Wert auf die Vermittlung von umfassendem Wissen und die Ausbildung der Hände im Erspüren und Behandeln von Funktionsstörungen aller Gewebe des menschlichen Körpers gelegt.

### **OSTEOPATHIE WIRKT UNTERSTÜTZEND IN JEDEM LEBENSALTER:**

#### **Neugeborene & Babys**

Während der Geburt auftretende Druckkräfte können Span-

nungen innerhalb der Schädelnähte des kindlichen Kopfes und weiterer Strukturen führen. Mögliche Probleme sind Schiefhals, Kiss-Syndrom, erschwerte Nasenatmung, Schnarchen, Nasennebenhöhlenprobleme, verstopfter Tränenkanal, Mittelohrentzündungen und Verdauungsprobleme wie Saug- und Schluckprobleme, Spucken und Koliken, Unruhezustände. Präventiv nach der Geburt.

#### **Kinder**

Mit motorischen Entwicklungsstörungen, Infektanfälligkeit, Verhaltensauffälligkeiten wie Konzentrationsschwierigkeiten, Hyperaktivität, Ängste, Aggressionen, Schlafstörungen/Bettnässen, Kopf- und Bauchschmerzen, Zahnfehlstellungen, Sehprobleme, Schulprobleme, nach Sturz/Unfall, begleitend

zu Homöopathie, Logopädie, Ergotherapie.

#### **Erwachsene**

Mit Kopfschmerzen, Nasennebenhöhlenentzündung, Kiefergelenksbeschwerden, Tinnitus, Schwindel, Nacken-Schulter-Armprobleme, Lumbago/Ischialgie/Skoliose, Hüft-Knie-Fußbeschwerden, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen/Müdigkeit, nach Sturz/Unfall/Operation (Narben), Blasenentzündung/Inkontinenz/Hämorrhoiden, Prostatabeschwerden, Frauenbeschwerden (während Menstruation/Wechseljahre, unerfüllter Kinderwunsch/Myom), während Schwangerschaft/nach Geburt.

Nach Anamnese und manueller Untersuchung werden

die für die Symptome ursächlichen Spannungen im Muskel-Skelettsystem, Organsystem, Craniosacralen System (Schädelknochen, Hirnhäute, Gehirn/Rückenmark, Kreuzbein, Gehirnflüssigkeit) und Bindegewebe gelöst.

Ziel ist, das innere Gleichgewicht wiederzufinden und die angeborene Selbstheilungskraft (innerer Arzt) zu unterstützen! Ich freue mich darauf, Sie in meiner Praxis herzlich willkommen zu heißen und mit osteopathischer Behandlung Ihre Gesundheit zu unterstützen!

Anna-Katharina Plenk

**Weitere Informationen auf  
der Internetseite  
[www.osteopathie-plenk.de](http://www.osteopathie-plenk.de)**

### **AUF DIE BALANCE KOMMT ES AN**

Zum Start in den Sommer sehnen sich viele Frauen nach mehr Attraktivität. Stoffwechselexperten raten ihnen, mehr auf die Bedürfnisse ihres Körpers zu achten. Denn die Ursache von Verschlackung, Übergewicht und Antriebslosigkeit ist häufig in einer Übersäuerung des Stoffwechsels zu finden.

Daher gilt ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt als Grundlage für dauerhafte Gesundheit, Attraktivität und Vitalität. Den Weg aus der Säurefalle kann etwa eine Basenkur weisen.



**Anna-Katharina Plenk**  
PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE



Hände fühlen ...



lösen Spannungen

Staudacher Straße 6  
83250 Marquartstein  
Tel. 08641 - 697 80 80  
Mobil 0176 - 2950 3651

... liebevoll und achtsam

Besuchen Sie meine neue Website:  
**[www.osteopathie-plenk.de](http://www.osteopathie-plenk.de)**  
Termine nach tel. Vereinbarung



# DIE UNTERSCHÄTZTE GEFAHR IM KÖRPER:

## Stille Entzündungen – und was Sie dagegen tun können

von unserem Gesundheitsberater Werner Meissner

Wer an Entzündungen denkt, denkt an Rötung, Schmerz, Schwellung. Doch es gibt eine andere Form – eine viel gefährlichere: Stille Entzündungen. Sie verlaufen im Verborgenen, ohne klare Symptome – und sind heute mitverantwortlich für viele chronische Erkrankungen wie Arthrose, Diabetes, Herz-Kreislauf-Leiden, Demenz oder sogar Krebs. Mediziner sprechen von „low-grade Inflammation“, einem andauernden Entzündungsprozess im Körper, der schleichend Gewebe schädigt – oft über Jahre hinweg.

**Unsichtbar – aber hochwirksam**  
Stille Entzündungen können durch viele Faktoren ausgelöst werden:

- Ungesunde Ernährung (zu viel Zucker, weißes Mehl, tierische Fette, Fertigprodukte)
- Bewegungsmangel und Übergewicht
- Chronischer Stress
- Umweltgifte, Schlafmangel oder Rauchen
- Besonders auffällig ist ein gestörtes Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren im Blut. Viele Menschen haben ein Verhältnis von 15:1 oder höher – gesund wäre ein Wert unter 3:1.
- Vitalstoffmangel z.B. Vitamin D3

### Wie kann man stille Entzündungen erkennen?

Sie fühlen sich oft müde, erschöpft, gereizt oder haben Schmerzen ohne klare Ursache, sind infektanfälliger oder haben Konzentrationsstörungen? Dann könnten stille Entzündungen der Grund sein – ein schleichender Prozess, der viele chronische Krankheiten begünstigt.

„Diese Entzündungen sind wie ein Schmelbrand – man sieht nichts, aber im Innern arbeitet es gegen die Gesundheit“, sagt Prof. Dr. Andreas Michalsen, Berliner Experte für Naturheilkunde.

Einen wertvollen Hinweis liefert ein Zinzino-Bluttest, bei dem mit nur zwei Tropfen Blut das individuelle Omega-6/Omega-3-Verhältnis bestimmt wird. So lässt sich messen, ob im Körper eine entzündungsfördernde Grundstimmung herrscht – und ob gezielte Maßnahmen notwendig sind.

Auch ein Vitamin D3 Mangel führt zu stillen Entzündungen. Bei dem sogenannte Sonnenvitamin haben die meisten Menschen einen erheblichen Mangel. Über die Haut wird es nur produziert, wenn die Sonne so steil steht, dass wir größer sind als unser Schatten und wenn

wir keine Creme mit Sonnenschutzfaktor benutzen. Auch hier gibt ein Zinzino-Bluttest die Gewissheit.

### Natürliche Wege aus der Entzündung

Die gute Nachricht: Stille Entzündungen sind beeinflussbar – mit natürlichen Mitteln.

### Omega-3-Fettsäuren auffüllen

Durch hochwertige Supplemente – z. B. auf Fischölbasis – lässt sich das Entzündungsniveau nachweislich senken.

### Vitamin D3 ergänzen

Mit auf Öl basierte Tropfen kann bei einem Mangel Abhilfe geschaffen werden.

### Ernährung entzündungshemmend gestalten

Viel frisches Gemüse, Obst und vor allem Beeren, Olivenöl, Nüsse, Fisch, Kurkuma, Ingwer. Verzicht auf Zucker, Weißmehl, Koch/Speise/Tafelsalz, Transfette.

### Kälte wirkt entzündungsregulierend

Eine moderne und sehr wirksame Methode ist die gezielte Kälteanwendung, etwa mit dem Alpha Cooling Professional. Dabei wird über die Hände gezielt Kälte in den Körper geleitet, um das Nervensystem zu beruhigen, Entzündungsprozesse zu

bremsen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

### Fazit: Der stille Brand lässt sich löschen

Stille Entzündungen sind eine unterschätzte, aber zentrale Ursache für viele Beschwerden. Wer rechtzeitig handelt, kann nicht nur Symptome lindern, sondern auch ernsthafte Erkrankungen verhindern.

Der erste Schritt: Verstehen, Testen – und dann bewusst gesteuern.

#### ZINZINO-BLUTTEST:

Einfacher Trockenbluttest zur Analyse Ihrer Omega-Fettsäure-Werte und des Vitamin D3 – Spiegels.

#### ALPHA COOLING:

Innovative Kältetherapie zur natürlichen Entzündungsregulation

**Regionale Beratung und Anwendung möglich in Traunstein, Maxplatz 9 bei „MEISSNER-Hilfe bei Schmerzen“**

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

## SANFTE KÄLTE FÜR EIN STARKES WOHLBEFINDEN

KEIN ENTKLEIDEN | KEIN FRIEREN | KURZE ANWENDUNG

### KOSTENLOSER TESTTERMIN

Terminvereinbarung unter **0170 47 21 534**

ALPHA COOLING  
BEKANNT AUS DEN MEDIEN & TV

**MEISSNER**  
Hilfe bei Schmerzen

83278 Traunstein - Maxplatz 9  
[www.hilfebeischmerzen.de](http://www.hilfebeischmerzen.de)

ALPHA COOLING<sup>®</sup>  
PARTNER

**ZINZINO**  
Independent Partner

Unsere testbasierte Ernährungsstrategie

### GUTSCHEIN für 3er BASIS-TEST

Balance OMEGA 3/6	€ 129,--
Vitamin D3	€ 54,--
Langzeit-Blutzucker	€ 54,--
<b>Zusammen:</b>	<b>€ 237,--</b>

Gültig bis 31.12.25 **€ 129,--**



**An diesen Stellen können Sie das FREIZEIT Magazin kostenlos mitnehmen:**

## TANKSTELLEN

Tankstellen  
Esso Station Knuppertz  
Hochfellnstr. 21  
83346 Bergen  
08662-8258

Autobahnrasthaus Hochfelln Nord  
Gewerbestr. 100  
83346 Bergen  
08662-6681912

Autobahnrasthaus Hochfelln Süd  
Sperrackerweg 50  
83346 Bergen  
08662-6681912

Shell Station Lackerschmid GmbH  
Theodor-Sanne-Straße 1  
83233 Bernau  
08051/7651

Autobahnraststätte Chiemsee  
83323 Bernau  
08051-970080

Agip Panitz  
Reichenhaller Str. 24  
83334 Inzell  
08665-929363

Agip Tankstelle / Autowasch  
Seeoner Straße 1  
83119 Obing  
08624 1450

Tankstelle Reuner  
Steiner Str. 12  
83349 Palling  
08629-98798-0

Tom's Tankstelle  
Bernauer Straße 65  
83209 Prien  
08051-2313

Esso Station  
Bernauer Str. 32  
83209 Prien  
08051-4534

Agip Panitz  
Seehauser Str. 9  
83324 Ruhpolding  
08663-1336

Aral  
Hauptstr. 1  
83324 Ruhpolding  
08663-419603

Agip Panitz  
Traunsteiner Str. 19  
83313 Siegsdorf  
08662-668282

Freie Tankstelle Stefan Wallner  
Salzburger Str. 43  
83278 Traunstein  
0861-986400

Agip  
Salzburger Str. 1b  
83278 Traunstein  
0861-12512

Eni Agip Tanke Trostberg  
Bayernstraße 4  
83308 Trostberg  
08621-2419

Shell Station Grabl  
Traunsteiner Str. 2  
83329 Waging  
08681-233

Aral Waging  
Salzburger Str. 49  
83329 Waging  
08681-4379

ENI Station  
Hauptstr. 23  
83329 Waging/Tettenhausen  
08681-4783270

Langwieder bft Tankstelle  
Bergstr. 2  
83364 Neukirchen  
86668989620

## CAMPINGPLÄTZE

LANDERHAUSER-HOF  
Landerhausen 2  
83259 Schleching  
08649 835

Josef Florian Reitthaler jun.  
Aign 4  
83313 Siegsdorf  
08662 2576

Campingplatz Kupferschmiede GmbH  
Trostberger Str. 4  
83339 Arlaching  
08667 446

Camping Lindlbauer  
Kreuzfeldstrasse 44  
83334 Inzell  
08665 9289988

Trauntal Microcamping  
Bergstr. 9  
83313 Siegsdorf  
08662 418787

Chiemsee Camping Rödlgries  
Rödlgries 1  
83236 Übersee-Feldwies  
08642 470

Camping Wagnerhof GmbH & Co. KG  
Campingstraße 11  
83346 Bergen  
08662 8557

Camping Litzelau  
Litzelau 4  
83246 Untewössen  
08640 8704

Camping Schwanenplatz KG  
Am Schwanenplatz 1  
83329 Waging am See  
08681 281

Camping Tettenhausen  
Hauptstraße 2  
83329 Tettenhausen  
08681 358

Campingplatz Seebauer  
Furth 9  
84529 Tittmoning  
08683 1216

Ferienparadies Gut Horn  
83329 Waging am See  
08681 227

Campingplatz Ortnerhof  
Ort 5  
83324 Ruhpolding  
08663 1764

Panorama Camping Harras  
Harrasser Straße 135  
83209 Prien a. Chiemsee  
08051 904613

Campingplatz Zellersee  
Zellerseeweg 3  
83259 Schleching-Mettenham  
08649 98 67 19

Johanna und Johann Eder GbR  
Hainz am See 2  
83367 Petting  
08686 287



*Wir danken für Ihre Unterstützung!*



drubig-photo - Fotolia

## An diesen Stellen können Sie das FREIZEIT Magazin kostenlos mitnehmen:

❄️ **83352 Altenmarkt a. d. Alz**  
Hauptstraße 21  
Tel. 08621 98450  
info@altenmarkt.de  
www.altenmarkt.de

❄️ **83346 Bergen**  
Raiffeisenplatz 4  
Tel. 08662 8321  
tourismus@bergen-chiemgau.de  
www.bergen-chiemgau.de

❄️ **83233 Bernau am Chiemsee**  
Widholzer Str. 5  
Tel. 08051 98680  
tourismus@bernau-am-chiemsee.de  
www.bernau-am-chiemsee.de

❄️ **83339 Chieming**  
Hauptstraße 20 b  
Tel. 08664 988647  
info@chieming.de  
www.chieming.de

❄️ **84549 Engelsberg**  
Rathausplatz 1  
Tel. 08634 620723  
astrid.kreutzer@engelsberg.de  
www.engelsberg.de

❄️ **83413 Fridolfing**  
Rupertstraße 16  
Tel. 08684 988926  
tourist-info@fridolfing.bayern.de  
www.fridolfing.de

❄️ **83355 Grabenstädt**  
Schlossstraße 17  
Tel. 08661 9887-31  
info@grabenstaett.de  
www.grabenstaett.de

❄️ **83224 Grassau/Rottau**  
Kirchplatz 3  
Tel. 08641 697960  
hallo@grassau.info  
www.grassau.de

❄️ **83334 Inzell**  
Rathausplatz 5  
Tel. 08665 98850  
info@inzell.de  
www.inzell.de

❄️ **83417 Kirchanschöring**  
Rathausplatz 2  
Tel. 08685 7793911  
info@kirchanschoering.de  
www.kirchanschoering.de

❄️ **83250 Marquartstein**  
(Geschäftsstelle:  
Unterwössen, Hauptstr. 71)  
Tel. 08641 597910  
info@achental.com  
www.achental.com

❄️ **83365 Nußdorf**  
Dorfplatz 15  
Tel. 08669 87370  
info@nussdorf.chiemgau.de  
www.nussdorf-chiemgau.de

❄️ **83119 Obing / Pittenhart / Kienberg**  
Kienberger Straße 5  
Tel. 08624 898617  
touristinfo@vg-obing.de  
www.obing.de

❄️ **83349 Palling**  
Bräuanger 1  
Tel. 08629 9882-10  
poststelle@palling-bayern.de  
www.palling.de

❄️ **83367 Petting**  
Hauptstraße 34  
Tel. 08686 200  
touristinfo@gemeinde-petting.de  
www.gemeinde-petting.de

❄️ **83242 Reit im Winkl**  
Dorfstraße 38  
Tel. 08640 80020  
info@reitimwinkl.de  
www.reitimwinkl.de

❄️ **83253 Rimsting**  
Schulstraße 4  
Tel. 08051 6876-21  
verkehrsamt@rimsting.de  
www.rimsting.de

❄️ **83324 Ruhpolding**  
Bahnhofstraße 8  
Tel. 08663 88060  
tourismus@ruhpadding.de  
www.ruhpadding.de

❄️ **83259 Schleching**  
(Geschäftsstelle:  
Unterwössen, Hauptstr. 71)  
Tel. 08641 59791-13  
info@achental.com  
www.achental.com

❄️ **83530 Schnaitsee**  
Marktplatz 4-5  
Tel. 08074 9191-0  
info@schnaitsee.de  
www.schnaitsee.de

❄️ **83358 Seeon / Seebruck / Truchtlaching**  
Seebruck, Römerstraße 10  
Tel. 08667 7139  
tourismus@seeon-seebruck.de  
www.seeon-seebruck.de

❄️ **83313 Siegsdorf**  
Bahnhofstr. 1  
Tel. 08662 498745  
info@siegsdorf.de  
www.siegsdorf.de

❄️ **83224 Staudach-Egerndach**  
(Geschäftsstelle:  
Unterwössen, Hauptstr. 71)  
Tel. 08641 597910  
info@achental.com  
www.achental.com

❄️ **83362 Surberg**  
Burgstraße 2  
Tel. 0861 / 98968-0  
info@gemeinde-surberg.de  
www.gemeinde-surberg.de

# TOURIST-INFOS

Traunstein

Jochen Netzker - stock.adobe.com



❄️ **83342 Tacherting**  
Trostberger Straße 9  
Tel. 08621 80060  
gemeinde@tacherting.de  
www.tacherting.de

❄️ **84529 Tittmoning**  
Stadtplatz 1  
Tel. 08683 700710  
anfrage@tittmoning.de  
www.tittmoning.de

❄️ **83301 Traunreut**  
Rathausplatz 3  
Tel. 08669 4997  
tourismus@traunreut.de  
www.touristinfo@traunreut.de

❄️ **83278 Traunstein**  
Stadtplatz 39  
Tel. 0861 65500  
touristinfo@stadt-traunstein.de  
www.traunstein.de

❄️ **83308 Trostberg**  
Hauptstraße 24  
Tel. 08621 801-130  
info@trostberg.de  
www.trostberg.de

❄️ **83236 Übersee-Feldwies**  
Feldwieser Straße 27  
Tel. 08642 295  
info@uebersee.com  
www.uebersee.com

❄️ **83246 Unterwössen/  
Oberwössen**  
(Geschäftsstelle:  
Unterwössen, Hauptstr. 71)  
Tel. 08641 597910  
info@achental.com  
www.achental.com

❄️ **83377 Vachendorf**  
Hauptstraße 15  
Tel. 0861 69989  
info@vachendorf.de  
www.vachendorf.de

❄️ **83329 Waging am See**  
Salzburger Straße 32  
Tel. 08681 313  
info@waginger-see.de  
www.waginger-see.de  
www.taching.de  
www.wonneberg.de

❄️ **83512 Wasserburg a. Inn**  
Marienplatz 2  
Tel. 08071 105-22  
touristik@wasserburg.de  
www.wasserburg.de



*Es ist ein lobenswerter  
Brauch:  
Wer was Gutes bekommt,  
der bedankt sich auch.*

(Wilhelm Busch)



Das Team von  
Wittich Chiemgau  
bedankt sich bei allen  
für die Unterstützung!



*Wir sagen „Danke!“*

LINUS WITTICH Medien KG  
Windeckstr. 1  
83250 Marquartstein  
Tel. 0 86 41 - 97 81-0  
www.wittich-chiemgau.de





Weil ma do  
**dahoam**  
san.

**Ihre regionalen Zeitungen.**

©Jenny Sturm - Fotolia



**LINUS WITTICH Medien KG**

83250 Marquartstein · Windeckstr. 1 · Tel. 0 86 41 / 97 81 - 0  
anzeigen@wittich-chiemgau.de · www.wittich.de