

# Bad Tölz

DAS MAGAZIN FÜR IHREN WOHLFÜHL-URLAUB

2025

Trachtenleben – Wie das richtige  
G'wand das Leben der Tölzer  
bestimmt s. 4

Freizeitberg? Ja, aber der Blomberg  
kann auch ganz anders s. 14

Entdecken Sie unsere  
vielfältigen Gastgeber s. 56



**BAD TÖLZ**

**4  
TÖLZER TRACHT**

Die bayerische Tracht provoziert noch immer so manches Klischee – völlig zu Unrecht

**13  
KURZ NOTIERT**

Was Sie schon immer über die Tölzer Leonhardifahrt wissen wollten

**14  
GUT GEPFLEGT**

Warum der Tölzer Hausberg eine ganz besondere Erhebung ist

**18  
UNTER 60 MINUTEN**

Ausflüge in Katzensprungweite

**20  
TÖLZER LÖWEN**

In seiner 100-jährigen Vereinsgeschichte hat der EC Bad Tölz schon so manche Höhen und Tiefen erlebt

**26  
TIPPS QUERBEET**

Unsere Empfehlungen für Sie – zum Lesen, Sehen, Hören, Machen

**28  
ENZIANWURZEL,  
WASSER, HEFE**

Der Schwaighofer ist eine Schnapsbrennerei mit einer ganz besonderen Geschichte

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

Kleider machen auch Städte! Nun ist Bad Tölz zwar schon eine gemachte Stadt, aber von Zeit zu Zeit tut ein neuer Anstrich halt doch gut. So haben wir das Erscheinungsbild der Stadt von Grund auf erneuert – und natürlich erscheint auch das Tölz-Magazin im neuen Kleid. Der Look ist neu, das Tölzer Wesen freilich ist das alte: natur- und heimatverbunden, geerdet, aber auch kulturschaffend, gestaltungsfreudig und vitalisierend. Und bewegend. Und so wünsche ich Ihnen eine vitalisierende Lektüre!

**Ihre Brita Hohenreiter**  
Kur- und Tourismusdirektorin von Bad Tölz

**33  
HISTORISCHES BILD**

Die Heimat der „Pioniere“: Bad Tölz war mal eine Hochburg der Faltboote

**34  
SEBASTIAN HORN**

Der Kopf der Tölzer Kultband Bananafishbones im Interview

**40  
TÖLZER REZEPTE**

Erbsenkroketten, wie man sie sonst nur im Teehaus der Alten Seifensiederei bekommt

**42  
NATÜRLICH GESUND**

Wer denkt, eine Kneippkur sei nur ein bisschen Planscherei im kühlen Nass, irrt gewaltig

**48  
DR. MUNKERT RÄT**

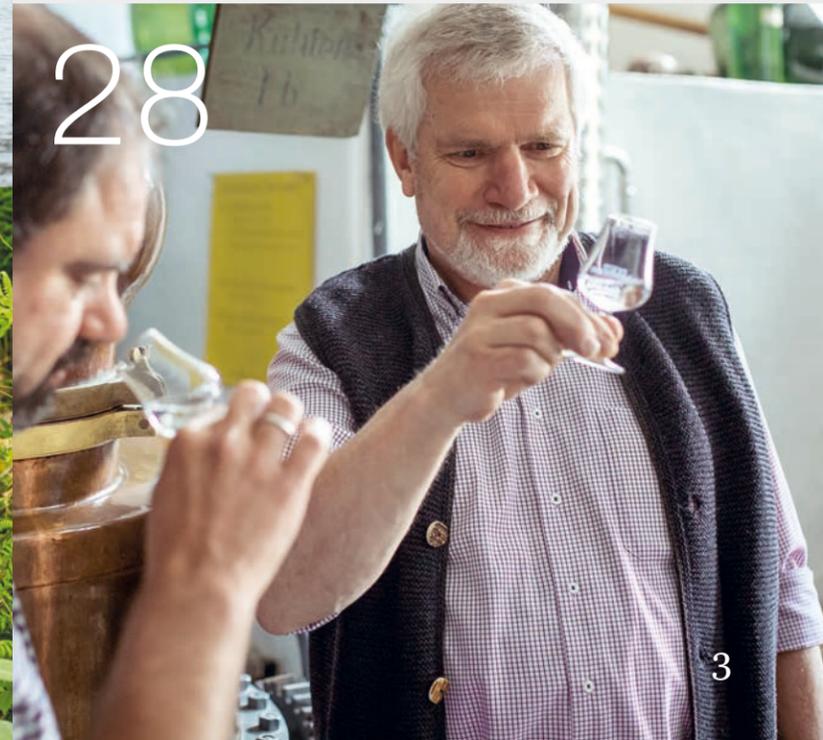
Burnout ist keine Modediagnose! Hört die Signale!

**50  
REHA-KLINIK UND  
SANATORIUM**

Bewusst gesund bleiben – Ihre Kur in Bad Tölz

**56  
GASTGEBER-  
VERZEICHNIS**

Genießen Sie die Tölzer Gastfreundschaft!



# Tölzer Betrach- tungen



Natürlich provoziert die bayerische Tracht noch immer so manches Klischee von Hinterwäldlertum und Mia-san-mia-Geprotze. Völlig zu Unrecht. In Wirklichkeit sind Trachtler wie die Tölzer Edelweißer und Kirchstoaner welt-offen, bescheiden und vor allem – griabig.

**M**ission erfüllt, könnte man sagen. Hans Bauer betrachtet die Sache positiv. Wenn man heute allerorten in Bayern die Menschen wieder in Tracht sieht, ganz gleich ob auf der Leonhardifahrt oder auf dem Oktoberfest, dann sei das doch eine schöne Entwicklung. Da hätten die Trachtenvereine doch eigentlich ihre Hauptaufgabe erfüllt. GTEV – Gebirgstrachtenerhaltungsverein, so nennen sich schließlich auch die Tölzer Edelweißer, deren zweiter Vorsitzender der Bankkaufmann ist, stolz. Der 43-Jährige sitzt mit einem guten Dutzend anderer Edelweißer in Sindelsdorf im Bierzelt. Es ist Heimatabend. Trachtler aus 25 Mitgliedsvereinen des Loisachtaler Gauverbands sind zusammengekommen, stimmen sich schon einmal auf das große Gaufest am Sonntag ein. Fesch sieht er aus in seiner Montur, mit dem für die Edelweißer typischen blauen Krawattl und dem auf den Joppenärmel gestickten Edelweiß.

Auch Bauer kann sich noch erinnern: Als er Jugendlicher war, da ging man in der Jeans auf die Wiesn. Wer in der Lederhose, im Dirndl kam, fiel damals auf. Und heute? Ist es fast schon umgekehrt. Wobei man den Begriff der Tracht natürlich schon großzügig dehnen muss, um all das darunter zu subsumieren, was auf dem Oktoberfest unterhalb des Sepplhuts als vermeintliche Tracht zur Schau getragen wird. ▶



Im Loisachtaler Gauverband sind Gamsbärte als Hutschmuck eher selten – doch die Edelweißer tragen ihn.

Bei den Trachtlern sind alle Generationen vertreten – von den Vierjährigen bis zu den über Achtzigjährigen. Entsprechend wichtig ist den Vereinen die Jugendarbeit.



Mit 14, 15 Jahren bekommen die Tölzer Dirndl ihr erstes Mieder, das sie mit der Hochzeit gegen den dunklen Schalk eintauschen. Apropos: Bei der Hochzeit selbst bleibt die Tracht meist im Schrank. Klassischerweise heiratet man in Anzug und Kleid.

Zu den teuersten Anschaffungen eines Trachtenvereins gehört die Fahne. Das edle Stück wird jedoch nur zu besonderen Anlässen mitgeführt. Es soll ja auch Jahrzehnte überdauern.



► Und da stellt sich natürlich schon die Frage: Muss es einen gestandenen Trachtler nicht grausen angesichts dieser Partydirndl und Rindslederhosen? Nein, muss es nicht. „Ich seh’ das ganz entspannt“, sagt Bauer, während er sich über seine Currywurst – gewissermaßen das Partydirndl unter den Bierzelt schmankerln – hermacht. „Natürlich sind das oft nur billige Kopien. Aber es ist doch schön, dass die Tracht dadurch wieder eine ganz andere Präsenz bekommen hat.“

### Weltoffen und international

Dogmatismus ist bei den Trachtlern ohnehin nicht angesagt. Weltoffen ist man. Hier ist jeder willkommen, ob Zuagroaster oder Tölzerin in der zwölften Generation, ob Zahnarthelferin oder Ingenieur. Und wenn der eine Hochdeutsch und die andere Bairisch spricht – man versteht sich. Auch internationale Kontakte gibt es, denn, ja, Trachtler gibt es auf der ganzen Welt. Hans Bauer hat schon mit welchen in New York getanzt, seine Mitstreiterin Steffi Willibald in Japan und Namibia. ►



Vom Feiern verstehen die Trachtler etwas. Und neben Bier, Tanz und guter Laune gehört eines natürlich zu jedem guten Fest: die richtige Musik.



► Und der älteste Trachtenverein Deutschlands? Sitzt in Berlin! „Verein der Bayern in Berlin“ nennt er sich und wurde 1876 gegründet – „zur Pflege authentischer Bayrischer Lebensart & Lebensphilosophie, Kultur, Musik, Mundart, Sprache, Tracht, Küche und Gemütlichkeit.“ Entspannen wir uns also. Und Entspannung, das ist überhaupt so ein ureigener Charakterzug der Trachtler, aber dazu gleich noch mehr.

Was man vorher noch wissen muss: Edelweiß Bad Tölz ist nur einer von drei Tölzer Trachtenvereinen, sogar der jüngste. Der älteste von ihnen, das sind die Isarwinkler. Doch irgendwann kam es zu Zwistigkeiten unter den Mitgliedern, ein paar haben sich 1903 abgespalten und die Kirchstoaner gegründet. 1921 dann noch mal dasselbe Spiel, und aus den Kirchstoanern gingen die Edelweißer hervor. Die einen sind im Loissachtaler Gauverband, die anderen im Oberlandler Gauverband und die ganz die anderen im Gauverband 1. Heute sind die Edelweißer mit rund 220 Mitgliedern längst der größte der drei Vereine. Es gab Zeiten, erzählt Thomas Niggel, Vorsitzender wiederum der Kirchstoaner, da hätten Edelweißer und Kirchstoaner im Sägewerk Moralt tagsüber gemeinsam gearbeitet, und wenn sie sich dann später auf der Straße begegnet seien, hätten sie die Straßenseite gewechselt. Aber welche Probleme die Streithanseln früher auch immer gehabt haben mögen – sie sind vergessen. Alle Vereine sind sich freundschaftlich verbunden, feiern zusammen, begehen gemeinsam einen Trachtenjahrtag und teilen sich sogar ein Vereinsheim.



### Altrosa oder blau: Am Krawattl kann man sie erkennen

Verbindendes Element innerhalb der Vereine ist freilich die Tracht, also das G'wand, und hier hat jeder Verein seine Eigenheiten. Dabei ist die Tracht keine Uniform, da legen sie alle Wert drauf. Natürlich: Besagtes blaues Krawattl gehört bei den Edelweißern schon dazu, bei den Kirchstoanern – rund 140 gibt es von ihnen – ist es altrosa. Und während die Edelweißer sich den Gamsbart an den Hut stecken, ist es bei den Kirchstoanern der Roagaspsitz, eine Reiherfeder. Hut und Lederhose müssen natürlich sein. Die Lederhose, schwarz natürlich, lässt sich jedoch jeder beim Säckler seines Vertrauens anfertigen. ►

Das Schuhplatteln gehört natürlich dazu. Während es manche Vereine mehr zwecks der Gaudi betreiben, ist es für andere eine ernste sportliche Disziplin. Beim Preisplatteln treten sie gegeneinander an.



Heimatabend im Kurhaus: Hier tanzen die Kirchstoaner noch unter sich. Wenige Wochen später beim Gauftag werden sie sich mit den Tänzerinnen und Tänzern der anderen Vereine messen.



Hauptsache griabig: Edelweiß-Vorstand Andreas Wachs inmitten seiner Vereinsfreunde

► Aber in Wirklichkeit geht es bei den Trachtlern natürlich nicht um Textilien. Sondern? Da könnte man jetzt mal hier in Sindelsdorf kurz den Mann da oben auf der Bühne zu Wort kommen lassen. Andreas Obermaier heißt er und ist der örtliche Bürgermeister. „Ganz Deutschland ist neidig auf uns in Bayern“, sagt er in seinem Grußwort. „Wegen des Trachtenwesens!“ Und jetzt kommt es: Sinn und Zweck dieses Trachtlertums sei die Gemütlichkeit, die Griabigkeit.

### Entspannung auf die Fahne geschrieben

Der These des Politikers stimmt man auch am Tisch der Tölzer Gäste weitgehend zu – auch wenn es natürlich ebenso um den Erhalt von Brauchtum und Tracht geht. Ein Prosit der Gemütlichkeit also! Denn ist es nicht schön, wenn sich Vereine die Entspannung quasi auf die Fahne geschrieben haben? Wobei die Metapher natürlich heikel ist bei Vereinen, die tatsächlich beeindruckende Fahnen haben. Die von den Edelweißern indes kommt schon in die Jahre. 28 Jahre ist sie jetzt alt, muss wohl bald wieder ersetzt werden. Und dann steht wieder eine Fahnenweihe an, gibt es also was zu feiern. Und eines ist sicher: Griabig wird's werden. 🍷

Fotoreportage: Florian Bachmeier

Beim Gaufest des Loissachtaler Gauverbands kommen 25 Mitgliedsvereine zusammen. Es ist für die Trachtler einer der Höhepunkte des Jahres.



## DIE TÖLZER LEONHARDIFAHRT

ist eine Wallfahrt in Bad Tölz, die jährlich am 6. November stattfindet. Sie zählt seit 2016 zum immateriellen Kulturerbe Bayern. Zu Ehren des Heiligen Leonhard ziehen prächtig geschmückte Pferdegespanne zur Leonhardikapelle auf dem Kalvarienberg, um dort den Segen für Mensch und Tier zu empfangen. [bad-toelz.de/leonhardi](http://bad-toelz.de/leonhardi)



### ALS SAMMLERSTÜCK BEGEHRT

Jedes Jahr gibt es ein neues Leonhardizeichen zu erwerben, das als ein Zeichen der Verbundenheit und der Wertschätzung gegenüber den Bräuchen gilt.



+++++

**TAG DER WALLFAHRT**

**06.11.**

jedoch nie an einem Samstag oder Sonntag

## WAS FÜR EIN REKORD!

2024 nimmt die **FAMILIE MAYER** „PFISTERFRANZL“ aus Gaißach zum 115. Mal an der Tölzer Leonhardifahrt teil. Die Rekord-Leonharditeilnehmer fahren mit ihrem prächtig geschmückten Gespann die Musikkapelle Gaißach. Die jahrzehntelange Teilnahme zeugt von tiefer Verbundenheit mit der Tradition.



80

**RUND 80 PRÄCHTIG GESCHMÜCKTE VIERERGESPANNE** nehmen an der Leonhardifahrt teil, begleitet von den Vorreitern in traditionellen Trachten.



**DER HEILIGE LEONHARD**, Schutzpatron der Gefangenen und landwirtschaftlichen Tiere, lebte im 6. Jahrhundert in Frankreich. Er gründete Klöster und setzte sich für die Befreiung von Gefangenen ein. Sein Gedenktag, der 6. November, wird besonders in Bayern gefeiert.



Die Horizontale langweilt ihn:  
Bergförster Florian Weber.

# Man nannte ihn Berg

Die Bäume haben hier schon mal einen Rausch, und auch sonst ist der Blomberg eine ganz besondere, nun ja: Erhebung.

**N**un könnte man sich mal wieder daranmachen, den Begriff des Hausberges zu definieren. So zum Beispiel: Ein Hausberg ist ein Berg, den man quasi vor der Haustüre hat und den man entsprechend oft und gern auch frequentiert. So weit, so einleuchtend. Nur: Wenn nun also der Blomberg, wie man nicht selten hört, der Hausberg des Münchners ist, was mag er dann für den Tölzer sein? Der Wohnzimmerberg? Nicht selten aber wird er eben auch als Tölzer Hausberg beschrieben. Können sich also zwei Städte einen Hausberg teilen? Beim Hausfluss, der Isar, geht dies ja. An dieser Stelle gerät man jedoch sehr schnell in recht unwegsames Gelände der topografischen Komparatistik, weshalb wir die philosophische Frage nach Sinn und Zweck des Hausbergs im Allgemeinen einfach mal links liegen lassen und stattdessen lieber Florian Weber fragen, was es sonst so mit dem Blomberg im Speziellen auf sich hat. ▶

► Wir sitzen im Sessellift, nähern uns der Bergstation. Weber zeigt auf die Blombergglatze. Oder besser gesagt: das, was mal die Blombergglatze war. „Schaut eigentlich schon wieder ganz nett aus“, sagt Weber. Das mit der Glatze ist nämlich schon eine interessante Geschichte. Aber dazu gleich mehr.

### Wunderbare Rundumsicht

Der 40-Jährige kommt aus Gaisbach, einem 3000-Seelen-Dorf vor den Toren von Bad Tölz, und eignet sich bestens als Experte in Sachen Blomberg. Denn Weber ist Förster, und der Berg liegt in seinem Revier. Wobei – und da kommt schon die erste Frechheit, wahlweise Wahrheit: „Im Endeffekt ist das ja nur ein Hügel“, sagt Weber. Der Blomberg ein Blomhügel? Es ist halt alles relativ: Während der Nordfrieße angesichts einer Hügelhöhe von 1248 Metern ja noch beeindruckt sein mag, wird diese der Graubündnerin allenfalls ein Achselzucken entlocken. „Aber es ist halt die erste Erhebung, wenn man von München rauskommt“, erklärt Weber. Und da ist doch völlig klar, dass einem hier sofort das Herz aufgeht. Und natürlich lässt auch Weber, der gerne mal im Karwendel zum Bergsteigen geht, nichts auf seinen Blomberg kommen. „Er hat eine wunderbare Rundumsicht“, schwärmt er und deutet in alle Richtungen, kaum dass man dem . ift entstieg ist.

Wer hier ein wenig herumschlendert, kann innerhalb weniger Minuten überall hinsehen, zur Benediktenwand im Süden oder bis zum Starnberger See im Norden. In der Theorie zumindest. Heute ist es diesig, in der Ferne gibt es wenig zu sehen. Machen wir uns also an den Abstieg.

Ein Dompfaff fliegt über den Weg, setzt sich auf einen Zweig und bäugt uns. Auch die Fauna des Blombergs ist reichhaltig. Man findet hier, was das Voralpenland halt so hergibt: Rehe, Rotwild, Fuchs und Hase, sogar die Gams schaut hin und wieder mal vorbei. Auch Auerhähnen, Greifvögeln vom Habicht bis zum Rotmilan und Schwarz-, Bunt- und Dreizehenspechten gefällt es hier. Und in der Nähe – das ist schon etwas exquisiter – wurde unlängst sogar eine Uhu-Brutstätte gesichtet.

### Wie der Berg eine Glatze bekam

Aber zurück zu den Bäumen. „Man spricht gern von betrunkenen Wäldern“, erklärt Weber – weil die Bäume hier kreuz und quer in alle Richtungen wachsen. Das liege daran, dass der Blomberg in der Flyschzone liege. Flysch, so kann man auf Wikipedia nachlesen, ist „eine marine sedimentäre Fazies, die meistens durch eine Wechselfolge von Tonsteinen und grobkörnigeren Gesteinen repräsentiert ist“. Florian Weber kann es aber auch verständlich formulieren. Der Boden sei hier in ständiger Bewegung, erzählt er, werde instabil, viele Bäume stünden schief oder hätten den sogenannten Säbelwuchs. Und wie war das jetzt mit der Glatze? Auch das erklärt einem der Förster. Vor rund zwanzig Jahren habe der Blomberg aus der Ferne tatsächlich plötzlich wie ein glatzköpfiger Mönch ausgesehen. Der Haarkranz war noch da, aber oben – nichts. Der Grund: Im Jahr 2002 kam es infolge heftiger Stürme zu umfangreichem Windwurf auf einer schwer zugänglichen Fläche. Als dann 2003 ein extremes Hitzejahr folgte, schlug der Borkenkäfer in dem damals fast nur aus Fichten bestehenden Waldgebiet zu. Der Berg bekam seine Platte. Inzwischen, so Weber, habe sich der Bestand hier oben aber wieder ziemlich gut entwickelt – unterstützt auch durch gezielte Pflanzungen: Bergahorn und Tanne sind nun dazugekommen. „Ein schöner stabiler Mischbestand“, findet der Förster. Mischbestand – das ist ohnehin das Zauberwort.

Der Borkenkäfer macht auch den Fichten auf dem Blomberg regelmäßig zu schaffen. Die Zukunft, finden Experten wie Florian Weber deshalb, liegt im Mischwald.



Sein Revier geht über den Blomberg hinaus, schließt das ganze Stadtgebiet von Tölz mit ein. Doch hier ist Florian Weber am liebsten – zwischen Touristen, Rodlern und Gelbbauchunken.



„Wer streut, rutscht nicht“, sagt Weber. Denn wenn möglichst viele Baumarten am Berg stehen, ist es nicht so gefährlich, wenn mal eine ausfällt. Dann habe man noch andere und der Berg komme nicht noch mehr in Bewegung. Gerade hat er ein paar hundert Flatterulmen gepflanzt, auch Lärchen und Douglasien.

Für viele Besucher hat der Blomberg natürlich einen anderen Reiz. Denn einen Berg – oder Hügel – mit einem größeren Freizeitangebot zu finden dürfte schwierig sein: Kletterwald, Sommerrodeln, Winterrodeln, Nachtrodeln, Blomberg-Blitz, Entdeckerpfad, Kunstwanderweg, Yoga am Berg, Trampoline, das Blomberghaus und, und, und ... Hier ist

immer was los. Aber solange die Leute auf den Wegen bleiben, ist das kein Problem, erklärt Weber. Andernfalls jedoch zertrampelt der Laie halt auch schnell mal eine seltene Orchideenart oder stört die Laichhabitats von Gelbbauchunken. Und was nun macht für ihn selbst das Besondere am Blomberg aus? Florian Weber denkt kurz nach. „Dass es ein Berg ist“, sagt er. Flachland sei nicht so seines; er habe sich schon immer ein Forstrevier mit Gebirgscharakter gewünscht. Ein Berg also! Geht doch. 

Text: Nepomuk Poeschl  
Fotos: Andreas Jacob

# Ausflüge in Katzen- sprungweite



Illustration: DWORAK UND KORNMESSER

←←  
Bodensee  
Lindau

↑  
München

→→  
Salzburg

BAD TÖLZ

Garmisch-  
Parten-  
kirchen

Weitere Ausflugstipps  
unter [bad-toelz.de/ausflug](http://bad-toelz.de/ausflug)



**1 GLEICH UMS ECK**  
Ob Wandern oder Skifahren – das Brauneck eignet sich für beides bestens. Rauf kommt man immer, sei es zu Fuß, mit einem der 18 Schlepplifte, einem von zwei Sesselliften oder in der Gondel der Bergbahn. Und runter sowieso. Wandermöglichkeiten gibt es reichlich – zum Beispiel auf dem Panoramaweg von der Bergstation bis zur Tölzer Hütte oder zur Stie-Alm. Und so ist alles in allem unterm Strich das Eck eine runde Sache.

**2 SATIRE AM SEE**  
Simplicissimus – das klingt nach Schwabing, Satire und kessen Zeichnungen. Einer der herausragendsten Karikaturisten des Magazins kam indes aus Oslo: Olaf Gulbransson. Seinen Lebensabend verbrachte der Künstler am Tegernsee. Dort befindet sich heute auch das Olaf Gulbransson Museum, das einen tiefen Einblick in das – nicht nur zeichnerische – Werk Gulbranssons gewährt, aber auch Ausstellungen zu anderen Künstlern zeigt. Mehr unter [olaf-gulbransson-museum.de](http://olaf-gulbransson-museum.de).

**3 IN VOLLENDUNG**  
Natürlich sind sie alle sehenswert, die Schlösser Ludwigs II. Aber irgendwo muss man ja anfangen. Warum also nicht in Linderhof? Und sollte es sich dann ergeben, dass es Ihr einziges Königsschloss bleibt, haben Sie sogar etwas mit dem Kini gemeinsam. Dem ging es nämlich auch nicht anders: Linderhof war das einzige seiner Bauwerke, dessen Vollendung Ludwig noch erlebte. Und sein Lieblingsschloss soll es auch gewesen sein.

**4 UNTEN UND OBEN**  
Helm aufsetzen, Seil umlegen, Karabiner einhaken – und dann in bis zu 20 Metern Höhe von Baum zu Baum klettern, schwingen, sich gleiten lassen. Im Kletterwald am Oedberg in Ostin können Kinder wie Erwachsene was erleben: wie es ist, Ängste und Grenzen zu überwinden. Die passende Variante für wagemutige Managerteams findet sich beim Hasenöhrhof in Geitau. Mehr unter [kletterwald-tegernsee.de](http://kletterwald-tegernsee.de) und [hasenoehrl.de](http://hasenoehrl.de).

**5 WIR UND DAS BIER**  
Man könnte auch einfach so nach Aying fahren. Nicht für das Bier, von dem das Dorf seinen Namen hat, oder war es umgekehrt? So genau lässt sich das längst nicht mehr sagen. Man könnte Bauernhäuser gucken und Kirchen und Kapellen. Man könnte im Winter die einheimischen Eisstockschießer anfeuern oder durchs Naturschutzgebiet Kupferbachtal wandern. Man könnte. Aber warum sollte man? Prost!

**6 MÄRCHEN OHNE KÖNIG**  
Klar steht der Ammersee immer ein bisschen im Schatten seines großen Bruders, Starnberger mit Namen. Bekannt durch die Milliönchen und einen Märchenkönig, der dort sein Ende fand (siehe auch Linderhof). Ja, gut, die Münchner und Augsburger fallen im Sommer schon scharenweise ein – für ein bisschen Erholung am sonnigen Ufer. Also ist es durchaus eine Überlegung wert, ob man die nicht auch am Ammersee bekommen könnte.

📍 10 km  
🚗 12 min 🏔️

📍 22 km  
🚗 26 min 🎨

📍 65 km  
🚗 57 min 🏰

📍 39 km  
🚗 41 min 🌲

📍 32 km  
🚗 39 min 🍺

📍 58 km  
🚗 56 min 🌊

# Auf der Höhe der Löwen

In ihrer 100-jährigen Vereinsgeschichte haben die Tölzer Löwen schon so manche Höhen und Tiefen erlebt. Der EC Bad Tölz wurde gefürchtet und belächelt. Nach schwierigen Jahren soll es nun wieder steil nach oben gehen – mit einem Manager, der für den Verein brennt, und dem eigenen Nachwuchs.



**D**er Schiedsrichter wirft den Puck in der Mitte des Feldes aufs Eis. Sofort gleiten die Spieler auf ihren Kufen drumherum, ziehen Bahnen, man hört die Schläger auf das harte Eis knallen. Im Bad Tölzer Stadion, der Hacker-Pschorr Arena, steigt der Lärmpegel immer weiter. Vor Beginn des Spiels des EC Bad Tölz gegen das holländische Team von den Tilburg Trappers hatte noch laute, treibende, anfeuernde Musik durch das Stadion gehalten. Jetzt sind es die Schlachtrufe der Fans, unterstützt von den hallenden Schlägen auf eine Riesen-Trommel. „Tölzer, Tölzer“, johlen sie vor allem im Fanblock auf den Stufen in der Südkurve, wo die Anhänger dicht gedrängt beieinander stehen. Der Stadionsprecher heizt ein mit dem Ruf „Tölzer“ in die Mikrofonanlage – als Antwort hallt es aus vielen Kehlen: „Löwen“. Die Tölzer Löwen, wie die Mannschaft überall genannt wird, ist eine Institution in der Stadt. In seiner 100 Jahre alten Geschichte – am 15. Dezember 1924 wurde der „Eisclub Bad Tölz“ gegründet – hatte der Verein Höhepunkte und grandiose Erfolge erlebt. Und ist manchmal auch tief gefallen.

„Langweilig jedenfalls“, das sagt Fabian Schlager, „wird es mit den Tölzer Löwen nie.“ Der 29-jährige Mann mit Schnauzbart und runder Brille ist der Geschäftsführer und so etwas wie der Motor der Profimannschaft. Sie nennen ihn nur den „Fabi“, und in seinem kleinen Büro beim Eisstadion geht es fast zu wie im Bienenstock. Alle paar Minuten kommt jemand rein – Betreuer, Spieler, altgediente Fans – und möchte etwas vom Fabi. Er ist immer offensiv freundlich, lächelt, motiviert. „Ich liebe den Verein“, sagt Fabian Schlager. Seit April 2023 hat er sein Amt bei den Tölzer Löwen, wie die Profimannschaft offiziell heißt. Die Tölzer machen das, was bei Sportclubs üblich ist, auch etwa im Fußball: Die Profis sind ausgegliedert in eine GmbH, während der Verein sich um die ganze Palette des Amateur- und Breitensports kümmert.

Langweilig wird es mit den Löwen nie:  
Hier beim Kräftemessen mit den Tilburg  
Trappers in der Hacker-Pschorr Arena.

Dazu gehören die Jugendmannschaften, Eiskunstlauf oder die Frauenmannschaft. Schlager ist, so hört man bei den Tölzer Löwen allenthalben, ein Hoffnungsmann. Die Mannschaft hatte in der Krise gesteckt, die GmbH stand finanziell schlecht da, der sportliche Erfolg blieb aus. Sie waren auch zerstritten. „Mein Ziel ist der Aufbruch“, sagt Schlager. „Ich will die Bindung zu den Fans wieder herstellen, dass alle immer selbstverständlich ins Stadion kommen.“



### „Früher waren wir gefürchtet, keiner wollte in Tölz spielen“

Bei Löwen-Spielen geht man ins Stadion, so war das in guten Zeiten immer. 4000 Steh- und Sitzplätze fasst die Arena, sie ist ein ziemlich großes Ding für eine Stadt mit 20.000 Einwohnern. Und 1100 Mitglieder hat der Verein, er ist der größte in Tölz. An diesem Abend gegen die Holländer geht es um die Meisterschaft in der Eishockey-Oberliga, das ist die Dritte Liga. Die Löwen spielen in der deutschen Oberliga-Süd, die Tilburg Trappers in der Nord-Liga, obwohl ihr Heimort in den Niederlanden liegt.

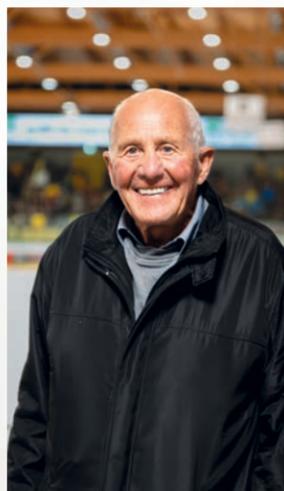
Die Spieler flitzen über das Eis, jagen dem Puck hinterher. Sie sind dick verpackt in Schutzkleidung und mit Helmen. Es geht robust zu, immer wieder stoßen sie sich und die Gegner in die Bande. „Früher waren wir gefürchtet“, erinnert sich Fabian Schlager, „keiner wollte in Tölz spielen.“ Heimstärke nennt man das.

Schlager war selbst Eishockeyspieler. Mit sechs Jahren stand er erstmals auf dem Eis, natürlich in seiner Heimatstadt Tölz. „Viele fangen noch früher an“, sagt er. Denn ein Spieler muss sich mit einer Selbstverständlichkeit auf dem Eis bewegen können wie ein Fußballer auf dem Rasen. Alle Jugendmannschaften hat Fabian Schlager durchlaufen. Bei der U11 für Zehn- bis Zwölfjährige sind in der Woche schon viermal Training angesagt, zudem gibt es zwei Spiele und zweimal Technik-Training. Schlager: „Da besteht dein Leben aus Schule und Eishockey.“ Und in den Sommermonaten, wenn es kein Eishockey gibt, sollten Ballspiele betrieben werden, um fit zu bleiben. Schlager schaffte es noch als Jugendlicher in die Profimannschaft. ▶



### FABIAN SCHLAGER

war Eishockey-Profispieler, musste aber schon mit 19 Jahren wegen schweren Verletzungen aufhören. Dennoch blieb er immer ein Tölzer Löwe. Er absolvierte eine Banklehre, trainierte Jugendmannschaften, machte einen Bachelor in Wirtschaftspsychologie. Bei der Bank kündigte er nach mehreren Jahren – „ich wollte eine Auszeit“. Doch ein paar Tage später kam die Anfrage, ob Schlager Geschäftsführer werden wollte. „Ich habe von Eishockey und von Wirtschaft und Finanzen eine Ahnung“, sagt er. „Das passt, denke ich, gut zusammen.“



Löwen-Urgestein  
Walter Riedl. 1966 wurde  
er mit seiner Mannschaft  
Deutscher Meister.



► Doch schon mit 19 war jäh Schluss. Als Verteidiger hatte er sich zweimal die Schulter zertrümmert, dazu kamen weitere Verletzungen. Schlager musste aufhören.

### „Eishockey ist härter geworden“

In der Spielpause in der Arena strömen die Fans zu den Verkaufsständen, es gibt Bier, Limo und Wurstsemmeln. Junge Leute sind da und ältere, Familien mit Kinderwagen. Ein großes Get-together. Walter Riedl kennt das schon seit vielen Jahrzehnten. Der 84-Jährige mit dem grauen Haarkranz und dem wachen Blick hatte einst selbst als Tölzer Profi gespielt. Er hat seinen festen Sitzplatz im Block 2, auf dem er bei jedem Spiel zu finden ist. „Eishockey hat sich in den letzten Jahren sehr verändert“, sagt er. „Es ist härter und schneller geworden.“ Auf die „Tölzer Buam“, wie die Spieler genannt werden, lässt Urgestein Riedl nichts kommen. „Das sind alles anständige Burschen.“ Nur manchmal sei „ein Rüpel dabei mit vielen Fouls“. Zum Spiel an diesem Abend meint er: „Die anderen sind besser, die sind geschlossener.“ Am Ende verlieren die Tölzer Löwen mit 2:4. Seine größten Siege hat Walter Riedl in der Saison 1961/62 und 1965/66 gefeiert: Er und seine damaligen Mitspieler wurden zweimal Deutscher Eishockeymeister. 50 Länderspiele in der Nationalmannschaft hatte Riedl absolviert, und es schmerzt ihn immer noch ein wenig, dass er 1968 nicht nach Grenoble zu den Olympischen Winterspielen mitgenommen wurde. Mit 31 Jahren war Schluss mit Riedls Profikarriere. Der gelernte Einzelhandelskaufmann gründete eine Versicherungsagentur. Auf dem Eis stand er zuletzt mit 65 Jahren – „jetzt spiele ich Volleyball im Seniorensport“.

### Der Chef setzt auf Eigengewächse

Geschäftsführer Schlager sagt: „Mir geht es um das Tölzer Miteinander.“ Er kümmert sich um Sponsoren oder auch Fanclubs, die es durchaus gibt wie etwa die „Eiszecken“, „Banda del Sud“ oder das „Kurstadtsyndikat“. Schlager will den Verein „von unten aufbauen und organisch wachsen lassen“. Das Ziel: „Der Aufstieg in die zweite Bundesliga in vier oder fünf Jahren.“ Und das soll hauptsächlich

mit Tölzer Eigengewächsen gelingen – mit jungen Männern, die von klein auf im Verein gefördert wurden, mit einer guten Nachwuchsarbeit. Und nicht so sehr mit Spielern, die man von auswärts verpflichtet. 15 der gegenwärtig 25 Spieler stammen aus Bad Tölz. Es spielen Profisportler – da denkt man an die Millionäre aus der Fußball-Bundesliga, doch damit ist man auf dem völlig falschen Pferd. Die Oberliga-Profis in Tölz und anderswo, so viel sagt Schlager, verdienen höchst durchschnittlich. So wie beispielsweise Isi Sahanoglu und Joshua Baron. Die beiden sind 17 und 20 Jahre alt und in der Löwen-Mannschaft. Sahanoglu kam über seinen Cousin, der in München spielt, zum Eishockey. „Das Team macht mir Spaß“, sagt der Außenstürmer, „vor allem wenn wir gewinnen.“ Sein Alltag ist eng getaktet: „Bis 14.30 Uhr gehe ich auf die Fachoberschule, da möchte ich Abitur machen. Und dann ins Training.“ Baron ist zweiter Torwart und trainiert eine Kindermannschaft. Er meint: „Ich möchte hier als Spieler und Trainer wachsen.“ Im April, spätestens Mai, ist die Saison zu Ende. Ein Termin steht jedes Jahr fest: Im September beginnt die neue Saison, dann wird auf die Pauke gehauen und es schallt wieder „Tölzer, Tölzer“.

Text: Patrick Guyton  
Fotos: Tom Greil



### FEUER AUF DEM EIS

Ab zu den Löwen in die Höhle:  
Lernen Sie die Eishockeystadt Tölz kennen!

**Unser Angebot für Sie:**  
Übernachtung im DZ in einem Hotel; Eintritt zum Spiel  
Überraschungspräsent; ein Essen in  
einer Tölzer Gaststätte

Preisbeispiel: 139 € p. P.

Jetzt buchen auf  
[bad-toelz.de/angebote](http://bad-toelz.de/angebote)

# Lesen, sehen, hören, machen



## SO RICHTIG URIG!

Bananafishbones und Kurhaus, das gehört zum Tölzer Jahr wie Ostern und Leonhardi. Wer die legendären Tölzer (s. S. 34) im heimatischen Ambiente erleben möchte, tut dies am besten in den letzten Adventstagen im Kurhaus. Es gibt allerdings auch Mitschnitte. Empfohlen sei hier exemplarisch der von 2013, **weitere finden sich auf [bergbeat.de/de/shop.html](http://bergbeat.de/de/shop.html)**

## ALLES AM FLUSS

Die Grüne, die Wilde, die Reißende: Die Isar ist ein Fluss mit Charakter. In diesem Bildband folgen 25 Naturfotografen dem Lauf des vielleicht bayerischsten aller Flüsse auf der Suche nach der Wildnis. Und ja, sie finden sie. **Wilde Isar. Naturschätze zwischen Hochgebirge, Stadt und Auenlandschaft. Knesebeck 2020, 192 Seiten, 36 €**



## REICHERSBEURER FASCHINGSZUG

**02.03.2025 | 9:00 Uhr**

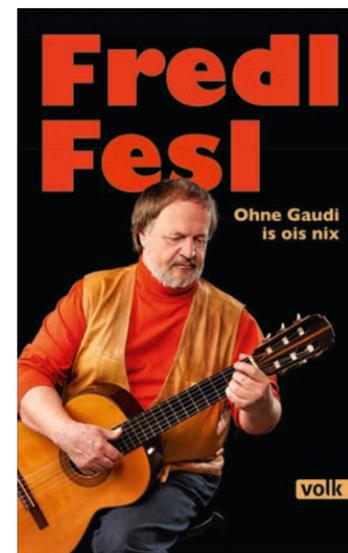
Start des Zugs ab Reichersbeuern über Greiling nach Bad Tölz

Das Thema ist geheim und wird vorab nicht veröffentlicht.



## MEI, DER TSCHARLIE!

Vor einem halben Jahrhundert liefen zum ersten Mal Helmut Dietls „Münchner Geschichten“ im Fernsehen. Ein wunderbarer Anlass, um sich die neunteilige Serie rund um den Tscharlle, einen Münchner Hallodri, die Susi, den Gustl und natürlich die grandiose Oma Häusler noch einmal zu Gemüte zu führen.  
**Erhältlich im br-shop.de**



## EIN MANN, EIN WORT, EIN SPIEL

Ob Taxilied, Königsjodler oder 44 Fußballbeine: Ohne Fredl Fesls Werk wäre das bayerische Liedgut um einiges ärmer. In den Siebzigern verließ der Mann seine „niederbayerische Heimat Niederbayern“, um daraufhin umgehend das Wortspiel und nebenbei auch das bayerische Musikkabarett zu erfinden. Viel zu früh starb Fesl im Sommer 2024. Zum Glück hat er uns noch seine Autobiografie hinterlassen. **Fredl Fesl, Ohne Gaudi is ois nix. Volk 2024, 224 Seiten, 19,90 €**



## DIE ANDERE VOLKSMUSIK

Das Cover lässt es bereits erahnen: Es ist eine Melange aus Beatles und Oberammergau. Und selbst David Bowies „Ashes To Ashes“ spielt Maxi Pongratz auf seiner Quetschn. Bekannt von Kofelgschroa, legt er mit „I mecht an Landla hean“ sein drittes Solo-Album vor. **Erhältlich bei trikont.de**



Weitere Veranstaltungstipps auf [bad-toelz.de/veranstaltungen](http://bad-toelz.de/veranstaltungen)



# Getränk mit Geschichte

Mit dem Alkohol ist das ja so eine Sache: Manchmal verwirrt er einen, noch bevor man ihn getrunken hat. Wer in Bad Tölz beispielsweise Lust auf ein Gläschen Wein verspürt, sollte zum Schnapsbrenner gehen. Der eigentlich ja ein Bierbrauer ist. Mei, zum Schwaighofer halt.

**G**abriel von Seidl war, wie es aussieht, sowieso immer mal wieder hier. Und die bayerischen Prinzen schauten offenbar auch gern vorbei. Irgendwann, 1923, um genau zu sein, war dann auch der ehemalige König von Bulgarien, Ferdinand I., Gast in der Weinstube. Ließ sich bewirten – und sorgte dann noch für ein wenig Aufregung. Wir sind: beim Schwaighofer, einem der Traditionsbetriebe, die zu Tölz gehören wie die Isar oder die bunten Fassaden in der Marktstraße, die ja Gabriel von Seidl, genannt der Giebel-Gabi, gestalten hat lassen. Der Schwaighofer, Enzianbrennerei und

Weinhaus in einem, ist das älteste Unternehmen der Stadt, in dem Alkohol hergestellt wird. Gegründet im 16. Jahrhundert – als eine der vielen Brauereien, die es damals in Tölz gab und die ihr Bier vor allem nach München verkauften. Bis sich das dann nicht mehr lohnte, weil die Münchner begannen, ihr Bier in größeren Mengen selbst herzustellen. Zwar verlegte man sich in der Folge nicht nur beim Schwaighofer, der zu der Zeit freilich noch nicht Schwaighofer hieß, sondern Fagnerbräu, darauf, Hochprozentigeres herzustellen. Aber letztlich hat der Schwaighofer als einzige dieser damals neuen Brennereien die turbulenten Zeitläufte überlebt. ▶

► Ortstermin in der Marktstraße 17. Man sitzt mit Claus Janßen, der das Geschäft, das sein Urgroßvater am 12. Juni 1890 von „Balthasar Baur's Wittwe“ gekauft hat, inzwischen in vierter Generation führt, in der Weinstube – und lässt sich 400 Jahre Hausgeschichte in Geschichtenform servieren. Janßen hat sich ausgiebigst mit der Materie befasst, er kann die Historie des Hauses zurückverfolgen bis zum „Pierpreu und Maurer“ Stephan Helffenrieder, der 1557 hier das Sagen hatte. Vor fast 470 Jahren. Als sein Urgroßvater Max Schwaighofer das Geschäft von der Witwe Baur, der hintereinander zwei Männer weggestorben waren, übernahm, „ohne auch nur einen Tag zuzumachen“, war aus der Brauerei schon eine „Branntweinbrennerei, Essig- und Spirituosenfabrik und Weinhandlung“ geworden.

Man kann sagen, dass jeder Schwaighofer beziehungsweise Janßen, der den Betrieb seither führte, diesen Betrieb auch immer ein bisschen umgekrempelt hat. Am deutlichsten und sichtbarsten krempelte Max Schwaighofer selbst den Laden um, ab 1896 ließ er das Gebäude nach hinten erweitern, verlegte die Küche in den Anbau und richtete in der alten Küche eine Gaststube ein. In der man jetzt ja sitzt, in der sein Bild, also das von Max Schwaighofer, über der Tür hängt, gemalt in Öl. Wobei das Besondere ist, und Janßen weiß natürlich um diese Besonderheit, dass es Gabriel von Seidl war, der die Umbaumaßnahmen verantwortet hat. Im Jahr 1896. „Ich vermute“, sagt Janßen, „dass der ohnehin hier ganz gern ein Glas Wein getrunken hat.“

**Das Gästebuch bekam der Urgroßvater geschenkt – von Gabriel von Seidl**

Weil jedoch die Wirtschaften, die Seidl damals in und um München zuhause ausstattete mit Holzvertäfelungen und umlaufenden Sitzbänken, mit Stuckdekor und Wirtshaumöbeln alle schwer beschädigt worden sind im Krieg, ist die Weinstube beim Schwaighofer der einzige Gastraum, der von Seidl im Original erhalten ist. Weshalb ihre Einrichtung immer wieder abgebildet wird in Büchern über bayerische Wirtshauskultur und auch im „Haus der bayerischen Geschichte“ in Regensburg schon gezeigt worden ist. Seidl war es dann übrigens auch,



Das Angebot ist freilich viel reichhaltiger, aber bekannt ist der Schwaighofer noch immer vor allem für seinen Enzianschnaps.



Claus Janßen und sein Neffe beim Kosten des eigenen Produkts.

der dem Urgroßvater ein Gästebuch geschenkt hat, in dem er sich auch gleich selbst verewigte. Er zeichnete ein Architekten-Dreieck hinein und schrieb dazu Grüße vom „Haus-Maurer“. „Er war bescheiden“, glaubt Janßen. Derweil betrachtete es Max Schwaighofer, gelernter Kaufmann, als seine vordringliche Aufgabe, sich um die Gäste zu kümmern. Das Brennen überließ er einem Brennmeister. Zwischendurch setzte er sich ans Klavier und spielte etwa, wenn er am Vortag im Theater eine Operette gesehen hatte, die Ouvertüre der Operette nach. Ohne die Noten zu haben, versteht sich. Sein Urenkel, nun seinerseits bescheiden: „Er hatte eine musikalische Ader.“ Claus Janßen, nicht zufällig auch Vorsitzender des Historischen Vereins in Tölz, ist ein kräftiger Mann

mit weißem Bart, er ist hier aufgewachsen, man merkt, wie sehr er mit dem Haus, in dem er auch wohnt, verbunden ist. „Als ich klein war, wurde hier noch Wein abgefüllt“, sagt er. Aber erstmal übernahmen die Großeltern Josef und Maria Janßen hier, am Ende der Marktstraße, das Regime, die freilich ebenfalls dem Unternehmen ihren Stempel aufdrückten. Die Weinstube im Erdgeschoss hatten sie vergrößert, und auf die Tische kam gehobene Küche, also, sagt Janßen, „eher Kalbsbraten als Schweinsbraten, außerdem edleres Geflügel“. 1937 starb der Großvater, der in eine Brennerei in Wattenscheid hineingeboren worden war, und die Großmutter führte den Betrieb über den Krieg allein weiter. ►



Auch essen kann man beim Schwaighofer – kleinere Brotzeiten, die zum Wein passen.

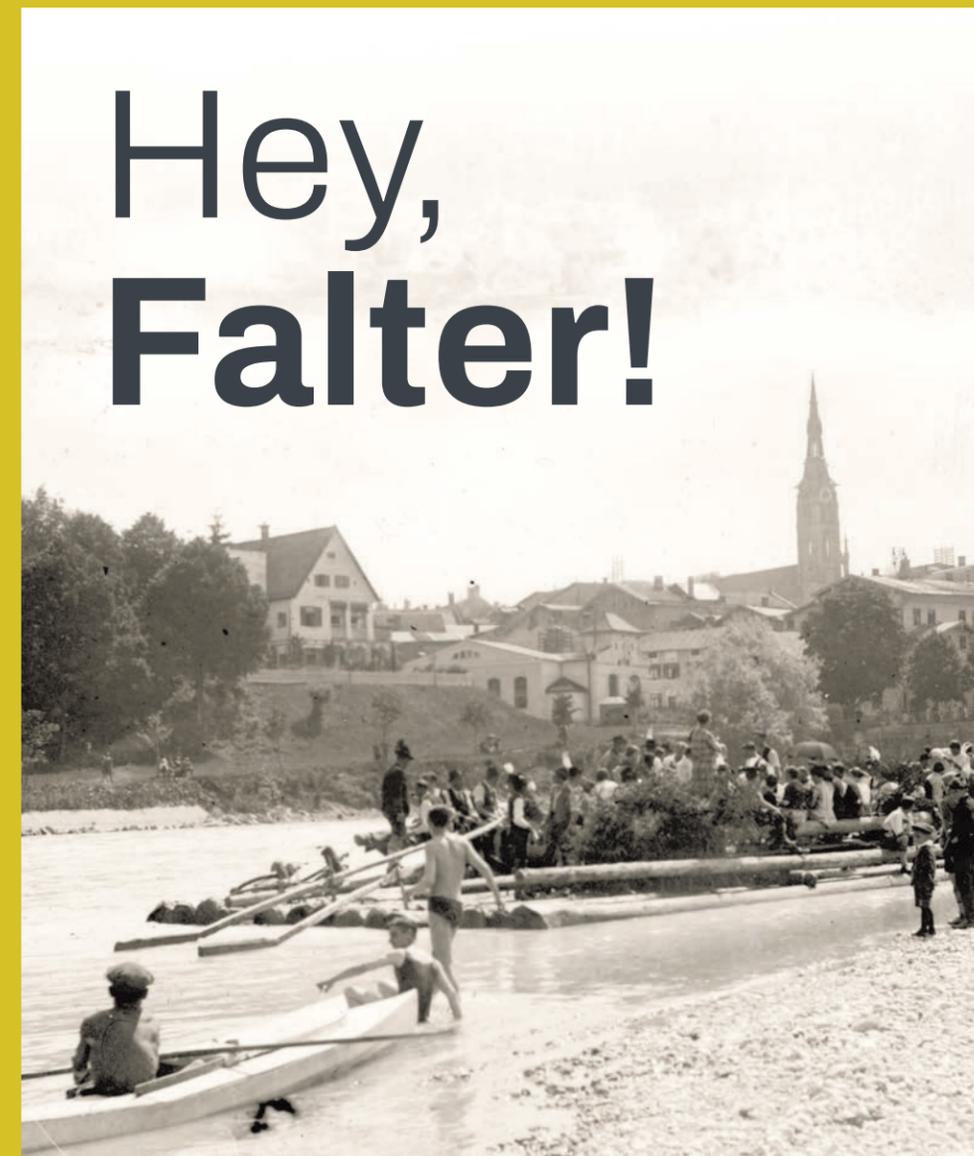
► Auch Claus Janßens Vater Karl hat die Brennerei dann selbst geführt. Wusste also ganz genau, wann die Maische, die durch das Ansetzen von Enzianwurzeln mit Wasser und Hefe entsteht, so weit vergoren ist, dass man sie destillieren kann. Wie viel vom Vorlauf und vom Nachlauf man „abtrennen“ muss und, das Wichtigste vielleicht, wie man die Hitze beim Destillieren so reguliert, dass zwar natürlich der Alkohol verdampft, beim Verdampfen aber möglichst viel vom Geschmack mitnimmt. Dann erfand er, Karl Janßen, den Leonhardischnaps.

### Und wie war das mit dem König?

Man ist inzwischen mit Claus Janßen rübergewechselt in die Brennerei. Wo er einen sichtlich begeistert hingewiesen hat auf die alten Schilder, die hier die Anlagen noch immer beschriften. Wo er jetzt den 285-Liter-Kessel fast väterlich tätschelt und berichtet, dieser Kessel stamme aus dem Jahr 1925, „und er ist bis heute in Betrieb“. Das Wichtigste beim Schnapsbrennen, sagt er, sei die „gute, saubere Gärführung“, und der Enzian, den er hier aus der Maische gewinnt, sei „geradlinig, das möchte ich sagen“. Man will dann von ihm wissen, welche Gewürze denn eigentlich beim Leonhardischnaps Verwendung finden, aber darauf antwortet er einem

nicht. Er sagt, nicht mal seine Mitarbeiter würden alle Geheimnisse des Hauses kennen. Stattdessen betont er: „Man muss sich Zeit lassen bei allem.“ 2002 hat Claus Janßen, eins von acht Kindern, den Betrieb von den Eltern übernommen. Inzwischen steht hier, in der Marktstraße 17, der Weinausschank wieder im Vordergrund. Essen kann man in der Stube aber trotzdem, kleinere Sachen halt, „alles“, sagt Janßen, „was zum Wein passt“. Brotzeiten, Speck, Käse, Schmalzbrot. Derweil stehen im Ladengeschäft zur Straße hin 300 bis 400 Weine zur Auswahl, außerdem natürlich diverse Spirituosen. Kerngeschäft sind aber weiterhin, sagt Claus Janßen, noch immer die eigenen Brände. Und unter allen Bränden, vom Leonhardischnaps über den Lebkuchenlikör bis zum gewürzten Orangenlikör mit echtem Blattgold, ist es weiterhin der Enzian, für den der Schwaighofer bekannt ist. Ach ja, die Geschichte mit dem Ex-König von Bulgarien? Die geht so, dass der irgendwann an dem Abend im Jahr 1923, an dem er hier war, aufs Klo musste. Nein, er stand nicht einfach auf und suchte die Toiletten auf. Sondern er beauftragte seinen Diener, ihm seinen Toilettenstuhl zu bringen. ☺

Text: Andrea Kästle  
Fotos: Florian Bachmeier

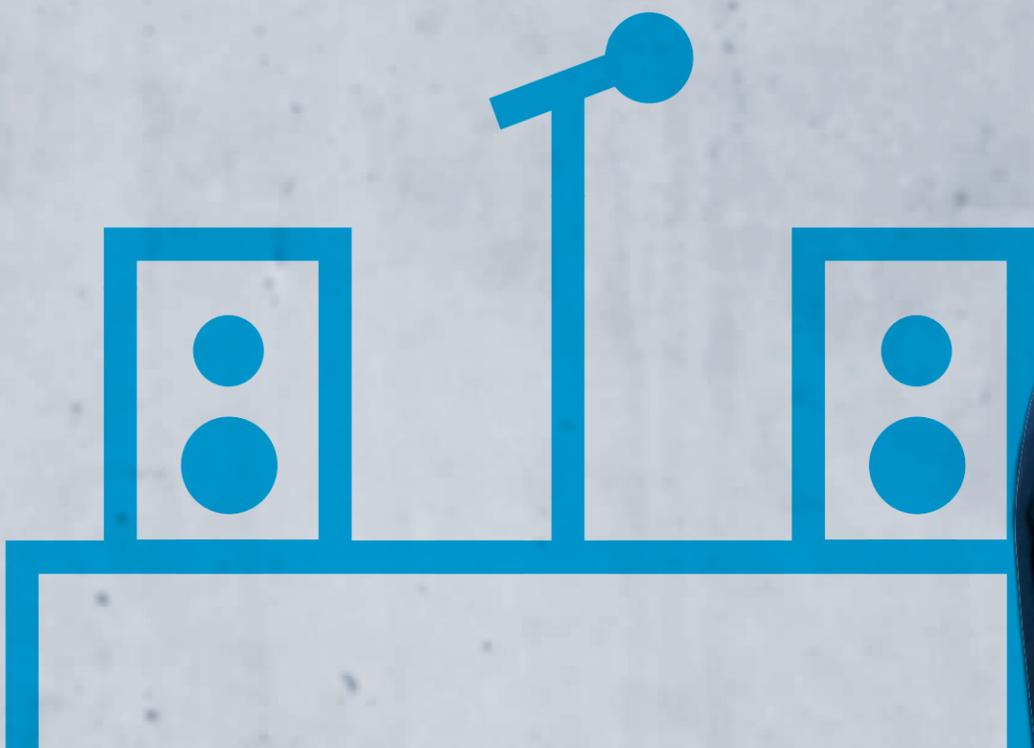


# Hey, Falter!

Sicher, ein Boot lässt sich auch aus einem Stück Papier falten. Nur: Ab einer gewissen Größe wird's dann schwierig. Freunde der zerlegbaren Schifffahrt müssen dann entweder Baumstämme zu einem Floß zusammenbinden – wie das die Tölzer seit jeher taten – oder schnell ihr Faltboot auspacken: Gerüst zusammenstecken, Haut drüber, und schon steht der Kajak da. Und ist deutlich handlicher als ein Floß. In den zwanziger und dreißiger Jahren des 20. Jahrhunderts wurde Bad Tölz eine der Hochburgen des Faltbootbaus. Die Münchner Hermann Locher und Hans Hoeflmayr gründeten hier die Pionier-Faltbootwerft. Die von Locher konstruierten Modelle gehörten zu den besten ihrer Art. Kein Wunder also, dass es ein Pionier war, mit dem der Elektriker Oskar Speck im Mai 1932 in Ulm zu einer spektakulären Fahrt aufbrach: Über den Iran, Bangladesch, Indonesien und Papua-Neuguinea gelangte er bis nach Australien. Ein voller Erfolg also. Nur, dass inzwischen schon der Zweite Weltkrieg ausgebrochen war und Speck in Australien gleich mal interniert wurde. 🏠

# Ein Tanz auf dem Vulkan

Die tiefe, markante Stimme von Sebastian Horn kennt in Bayern jeder. Nicht nur, weil er der Sänger der Bananafishbones ist. Im Interview spricht er über eine Kindheit in Greiling, die Angst vor dem Tölzer Publikum und Gruftis – zumindest einen.



**Herr Horn, lassen Sie uns über Musik reden! Fangen wir doch gleich mal mit einem Konzert an, auf dem Sie gar nicht waren: Nirvana in München.** Hören Sie mir bloß damit auf, da krieg' ich gleich schlechte Laune. Noch heute bereue ich es, dass ich da nicht hingegangen bin. Mein bester Freund hat mir Anfang der Neunziger diese Platte vorgespielt: „Nevermind“ ...

**... die berühmte mit dem Baby auf dem Cover, das dem Dollar-Schein hinterhertaucht ...** ... genau! Damals hatte bei uns aber noch niemand Nirvana so recht auf dem Schirm und ich schon zweimal nicht. Ich war damals noch völlig in meinem The-Cure-Fieber und konnte damit gar nichts anfangen. Etwas später hatte mein Freund dann zwei Karten für das Konzert in München und wollte da mit mir hin. Und ich Trottel hab' gesagt: Ne, ich geh' nicht mit. Dann ist er mit einem anderen Spezl hingegangen. So hab' ich die einzige Möglichkeit, Kurt Cobain und seine Band live zu sehen, verpasst.

**Was haben Sie denn damals überhaupt für Musik gehört – außer The Cure?** Wenn, dann Violent Femmes, Nick Cave, Sisters of Mercy – sowas in der Art. Aber eigentlich habe ich wirklich fast nur The Cure gehört. Robert Smith, den Bandleader von The Cure, habe ich komplett vergöttert.

**Sie wollten sogar aussehen wie er.** Ja. Ich hab eine ähnliche Frisur getragen und mir schwarze Klamotten angezogen. Ich war so eine Mischung aus Punk und Grufti, wobei ich mit beiden Szenen eigentlich nie so richtig warm geworden bin. Die Grufties waren mir zu geschminkt, und die Punks waren mir zu prollig. Ich war so zwischendrin.

**Sie hatten aber schon etwas einen Hang zum Düsteren?** Auf jeden Fall, wenn ich auch nicht weiß, woher. Eines meiner Erweckungserlebnisse verdanke ich meinem unglaublich tollen Deutschlehrer am Tölzer Gabriel-von-Seidl-Gymnasium, dem Herrn Hefe. Der hat uns in der zehnten, elften Klasse Baude-laire zum Lesen gegeben, auch Gottfried Benn und

Georg Trakl. Ich hab' das gelesen und war einfach nur glücklich. Ich hab' gespürt, das ist genau, wie ich schwinge. Dann habe ich auch selbst angefangen, Gedichte zu schreiben. Und kurz darauf haben wir die Bananafishbones gegründet.

**Sie sind in Greiling aufgewachsen, einem Dorf unmittelbar vor der Tölzer Stadtgrenze. Wie ist so eine Kindheit in Greiling?** Super! Gleich nebenan war ein Bauernhof, wo wir uns ständig rumgetrieben haben. Und wenn wir von der Schule gekommen sind, haben wir den Schulranzen in die Ecke geschmissen und uns aufs Fahrrad gesetzt. Die Nachmittage haben wir dann zum Beispiel in den Gaißacher Filzen, also im Moor, verbracht. Es war eine tolle Kindheit – auch weil es eine Kindheit ohne Handy war. Als Jugendlicher dann, in meiner Grufti-Zeit, bin ich im Dorf schon etwas komisch angeschaut worden, aber auch nicht feindselig. Zu der Zeit war ich aber auch schon mehr in Tölz.

**Gab es damals in Tölz eine Grufti-Szene?** Ja. Die Grufti-Szene war ich.

**Die Bananafishbones waren ja eigentlich eine klassische Schülerband, Sie waren 17, als die Band gegründet wurde. Wollten Sie da einfach nur Robert Smith auch musikalisch nacheifern?** Mein zehn Jahre älterer Bruder Peter spielte da schon lange in einer Band; und das fand ich ziemlich cool. Und irgendwann hat er sich einen neuen Bass gekauft und mir seinen alten geschenkt. Damit habe ich dann zuerst in der Band meines Spezls Florian Rein mitgespielt. Das war so eine Coverband, die Nummern wie „Smoke on the Water“ gespielt hat. Da musste man nicht besonders gut Bass spielen können. Aber irgendwann haben wir dann gesagt: Kommt, wir machen eigene Sachen! Und da haben wir – der Florian, Thomas Dill und ich – die Bananafishbones gegründet. Thomas hat dann nach ein paar Jahren die Band verlassen, woraufhin Peter dazugestoßen ist. ▶



Im Turmkeller spielten wir regelmäßig.



Das unvergessliche Konzert in der Marktstraße. Auf einen Schlag waren da 12.000 Leute.



### SEBASTIAN HORN

53, ist bei Bad Tölz aufgewachsen, heute lebt er mit seiner Familie in Lenggries. Seit 1987 ist er Sänger und Bassist der Tölzer Band Bananafishbones und schreibt deren Texte. Seit einigen Jahren singt und dichtet er aber auch auf Bairisch, zum Beispiel bei Dreiviertelblut.

Seit Jahrzehnten sind wir ein eingespieltes Trio: Mein Bruder Peter, Florian Rein und ich. Oder kurz: BFB.



► **Der große Durchbruch kam dann Jahre später – mit einem Song für einen Werbespot.**

Das stimmt. Mein Bruder Hans, der Regisseur ist, kam mit einem C&A-Werbespot auf uns zu, bei dem die ursprünglich geplante Musik nicht funktioniert hat. Ich hab' mir den angeschaut und einfach so in Stichworten aufgeschrieben, was gerade zu sehen war: Sun, Fun, Watergun ... Und daraus ist dann der Text zu „Come to Sin“ entstanden: „Sun, all our dreams are dreams of fun handing out the watergun“ – eigentlich ein völliger Nonsense-Text, den ich in einer halben Stunde oder so geschrieben habe. Der Peter hat dann die Musik dazu gemacht, und so hatten wir innerhalb von zwei, drei Tagen unseren bis heute größten Hit.

**Ihr seid dann plötzlich auf Bühnen vor zigtausenden Menschen aufgetreten. Seine Premiere hat „Come to Sin“ aber im Turmkeller gefeiert, der damals angesagtesten Disco in Tölz.**

Als wir den Song fertig gemischt und auf CD gebrannt hatten, sind wir damit in den Turmkeller, DJ Roger hat gerade aufgelegt. Wir waren echt nervös und haben ihm mit zitterigen Händen die CD gegeben, damit er den Song mal auflegt. Und er kam sofort gut an. Ich glaube, er hat ihn an dem Abend achtmal gespielt.

**Sie haben zu der Zeit in München gelebt, wo Sie Systematische Botanik studiert haben.**

Zunächst hatte ich mit Deutsch und Englisch auf

Lehramt angefangen. Aber dann habe ich gemerkt, dass das doch nicht so meins ist, und bin in die Biologie gewechselt.

**Mit einem bestimmten Berufsziel vor Augen?**

Nein, einfach nur, weil mich das Fach interessiert hat. Dadurch fiel mir das Studium auch sehr leicht. Das ist überhaupt so eine Eigenschaft von mir: Wenn mich etwas anstrengt, dann lasse ich es bleiben. Das ist bei der Musik so, das ist beim Texten so. Ich mag mich nicht quälen, um etwas zu erreichen.

**Dafür haben Sie aber enorm viel erreicht. Neben den Bananafishbones machen Sie ja auch Filmmusik, haben ein Kinderbuch geschrieben, sind Bestandteil der bayerischen Trios d'BavaResi und Brustmann/Schäfer/Horn. Am bedeutendsten dürfte aber wohl die Zusammenarbeit mit Gerd Baumann gewesen sein.**

Den Gerd kannte ich schon lange über meinen Bruder Peter. Zur ersten erfolgreichen Zusammenarbeit kam es dann 2006 beim Soundtrack zu Marcus H. Rosenmüllers „Wer früher stirbt, ist länger tot“, den Gerd gemacht hat. Da gibt es ein Lied, „Big-A-Dog – Big-A-Bite“, für das er so ein bisschen eine tomwaitsige Stimme haben wollte. Das habe ich gesungen. Ein paar Jahre später kam er dann wieder auf mich zu: Er müsse jetzt für einen Niederbayern-Krimi die Musik machen, und der Regisseur wolle bairische Texte haben. Er traute sich das aber nicht zu und fragte mich,



Kurhauskonzert 2023

ob ich nicht auf Bairisch schreiben könne. Ich hatte das zwar auch noch nie gemacht, aber dann einfach mal probiert – und es hat funktioniert. So haben wir gemeinsam den Soundtrack für „Sau Nummer vier“ und dann auch „Paradies 505“ gemacht. Ich weiß noch, wie ich mit fünf oder sechs Texten zu Gerd ins Studio gegangen bin. Er hat sich die Akustikgitarre genommen und aus dem Stand die passende Musik dazu gespielt. So sind an nur einem Tag fünf spätere Klassiker von Dreiviertelblut entstanden.

**Dreiviertelblut hat also zunächst mit einer Auftragsarbeit begonnen?**

Genau. Wir haben da richtig Spaß dran gefunden, und nachdem wir die Stücke für die beiden Filme fertig hatten, habe ich einfach weitergeschrieben. Und als wir dann ein rundes Dutzend Lieder hatten, haben wir uns gesagt: Jetzt können wir sie auch gleich aufnehmen. Das war unser Debüt-Album als Dreiviertelblut.

**Bei Bananafishbones singen Sie zwar Englisch, für Bad Tölz seid ihr aber trotzdem so eine Art Heimatband.**

Auf jeden Fall. Die Tölzer kennen uns ja von der Pike auf, das ist wie eine Familie. Wir gehen ja jetzt auch schon auf unser Vierzigjähriges zu. Und unsere Fans,

In Tölz gehören wir zur Adventszeit schon fast so wie Lebkuchen und der Krampus.



die jung waren, als wir angefangen haben, haben inzwischen selbst schon erwachsene Kinder. Hier in Tölz haben wir wirklich ein Publikum, das altersmäßig von 6 bis 90 geht. Und diese Menschen feiern die Bananafishbones als Tölzer Institution, das ist schon ein cooles Gefühl.

**Ein Konzert in Tölz fühlt sich also auch ganz anders an als ein Konzert in, sagen wir, Landshut?**

Vollkommen. Konzerte in Tölz sind etwas Besonderes – für mich aber auch etwas besonders Schreckliches. Ich kenn' ja fast jeden, der da ist. Nirgends sonst habe ich solches Lampenfieber und eine solche Nervosität. Cooler und abgebrühter sind wir woanders. Zu Hause ist das immer ein Tanz auf dem Vulkan.

**Ihr gebt hier ja auch ganz besondere Konzerte.**

Das ging los mit diesem Wahnsinnskonzert, das wir gemeinsam mit der Stadtkapelle und der Stadt Bad Tölz in der Marktstraße gegeben haben, kurz nachdem „Come To Sin“ gerade durch die Decke gegangen war. Auf einen Schlag waren 12.000 Leute da – auf der Straße, auf den Balkonen, auf den Dächern. Wir waren darauf securitymäßig überhaupt nicht eingerichtet und heilfroh, dass nichts passiert ist. Wir haben das ja dann noch zweimal wiederholt. 🎵

Interview: Violetta Irlmayr  
Fotos: Severin Schweiger  
Sebastian Horn

# Ganz. Mensch. Sein.

Im TeeCafé der Alten Seifensiederei gibt es weit mehr als nur Heißgetränke.



FLORIAN UND VERONIKA WIEDEMANN haben die Alte Seifensiederei zu einem Gesundheitszentrum gemacht, einem Ort der Achtsamkeit.



**F**rüher wurden in der Alten Seifensiederei tatsächlich Seifen und Waschmittel produziert. Nach vielen Jahren wechselnder Nutzung haben Florian Wiedemann, dessen Urgroßvater die Seifensiederei früher betrieben hatte, und seine Frau Veronika diesem besonderen Ort neues Leben eingehaucht. Am Ende der Bauphase entstand dann auch die Idee, ein TeeCafé in die Alte Seifensiederei zu integrieren und diesen Ort so auch für die Tölzer zu öffnen. Als Wirtin stellten die Wiedemanns Christina Gassner ein.

## Vegetarisch und überwiegend bio

Im TeeCafé versuche sie, etwas umzusetzen, was sie selbst immer in Tölz vermisst habe, sagt Gassner, angefangen bei der Einrichtung bis hin zum Getränke- und Speiseangebot. Das Essen ist ausschließlich vegetarisch, gekocht wird überwiegend mit Bioprodukten. Ab 9 Uhr kann man in der Alten Seifensiederei frühstücken, mittags gibt es wechselnde, saisonale Bowls und eine Suppe, abends dann eine Karte mit unterschiedlichen kleinen Gerichten.

## Verfeinert mit Wasabi

Zum Beispiel Gassners Erbsenkroketten. Dafür hat sie sich von dem Rezept eines britischen Kochs inspirieren lassen. Die Zubereitung ist sehr einfach, und das Gericht ist vielseitig einsetzbar. So eignen sich die Kroketten als Vorspeise, vielleicht mit einem kleinen Salat aus Brunnenkresse als Beilage, oder auch als Fingerfood. In diesem Fall empfiehlt Gassner eine Mayonnaise dazu. Diese verfeinert sie – wie auch die Kroketten selbst – mit Wasabi. Auch als Beilage zu einem Fleischgericht, zum Beispiel einem Lammbraten, passt das Gericht. Wunderbar passt ein Glas Verdicchio dazu.

## 104 Erbsenkroketten mit Wasabi-Mayonnaise



### ZUTATEN

- 500 g Erbsen, frisch oder gefroren
- 15 g Estragon
- 2–3 TL Wasabipaste
- 40 g Butter
- 2 Eigelb
- reichlich Semmelbrösel, trocken, weiß, z. B. Panko
- Pflanzen- oder Erdnussöl
- Mayonnaise, selbstgemacht oder eine hochwertige Fertigmayonnaise



2–3 Personen



max. 35 min



Schwierigkeit: leicht

**1** Erbsen in kochendes Salzwasser geben, etwa vier Minuten kochen lassen, dann abgießen. Erbsen pürieren, gehackten Estragon und Butter hinzufügen. Eigelb mit Wasabi und Semmelbröseln unterrühren. Etwas abkühlen lassen.

**2** Aus der Mischung vorsichtig acht Kroketten formen. Semmelbrösel in einen tiefen Teller geben, Kroketten darin rollen, bis sie ganz bedeckt sind.

**3** Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Kroketten bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4** Für die Wasabi-Mayonnaise schlicht Mayonnaise mit Wasabi verrühren. Als Mengenverhältnis empfiehlt sich ein kleiner Teelöffel Wasabi auf einen großen Esslöffel Mayonnaise.



CHRISTINA GASSNER hat schon in London bei Yotam Ottolenghi gearbeitet, der in Deutschland vor allem für sein Kochbuch „Simple“ bekannt ist.

Fotos: Benedikt Fuhrmann

# Eiskalt erwischt

Tölz, das ist bekannt, ist nah am Wasser gebaut. Dass die Stadt aber außer der Isar noch eine weitere enge Verbindung zu diesem Element hat, ist recht neu: Hier lässt sich's nämlich trefflich kneipen. Und wehe dem, der denkt, eine Kneippkur sei nur so ein bisschen Planscherei im kühlen Nass.

**E**in Donnerstag im Mai, man ahnt den kommenden Sommer. Zu fünft steht man in Bad Tölz am Rand des KneippGartens, den sich die Stadt zum 200. Geburtstag des Wasserdoktors selbst geschenkt hat. Krempelt die Hosenbeine hoch und will schon reinspazieren ins Wasser, das vor ein paar Tagen endlich eingelassen worden ist – man kann ja, denkt man, beim Kneippen wirklich nicht viel falsch machen. Da ruft einem Kerstin Germandi zu: „Ein- und Ausatmen nicht vergessen!“ Und: „Man geht zuerst mit dem rechten Fuß rein!“ Lehrsatz eins zu Kneipp: Wasseranwendungen beginnen immer mit der herzabgewandten Seite.

Seit 1899 darf Tölz ganz offiziell das „Bad“ im Namen tragen, 1969 kam dann noch das Zertifikat „Heilklimatischer Kurort“ hinzu. Und zuletzt wurde ins Portfolio der krankheitsvorbeugenden Maßnahmen, die der gesundheitsliebende Mensch sich hier selbst verschreibt, eben auch noch das Kneippen aufgenommen.

Und das ist wiederum nicht nur in den vier Becken, die im Kurpark zwischen Kurhaus und VitalZentrum Platz fanden, möglich. Sondern auch noch in einem eher versteckt gelegenen „Naturkneippgarten“ auf dem Blomberg, außerdem an der Isar, wohin Kerstin Germandi, Mitarbeiterin des VitalZentrums, mit allen, die das wollen, gern mal einen Ausflug macht. Und darüber hinaus gehören mittlerweile zum Angebot im VitalZentrum auch Kräuterwanderungen nach Kneipp, von denen man auch noch eine mitmachen wird.

### Anfangs behandelte Kneipp seine Patienten noch heimlich

Aber erstmal will man noch ein wenig lernen und lesen über Sebastian Kneipp. Diesen Pfarrer, der während des Studiums in München ein Buch entdeckt hat, das ihn regelrecht elektrisierte, nämlich Johann Siegmund Hahns „Unterricht von Krafft und Würckung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen“ von 1833. Er, Kneipp, war damals schon an TBC erkrankt, er probierte aus, was er gelesen hatte, stieg, dann schon von Dillingen aus, regelmäßig in die eiskalte Donau. Und war am Ende einfach: gesund. „Das passte, das stimmte, das war

fast bis aufs Haar getroffen! Welche Freude, welcher Trost!“, schrieb nun auch er in seinem Buch „Meine Wasserkur“.

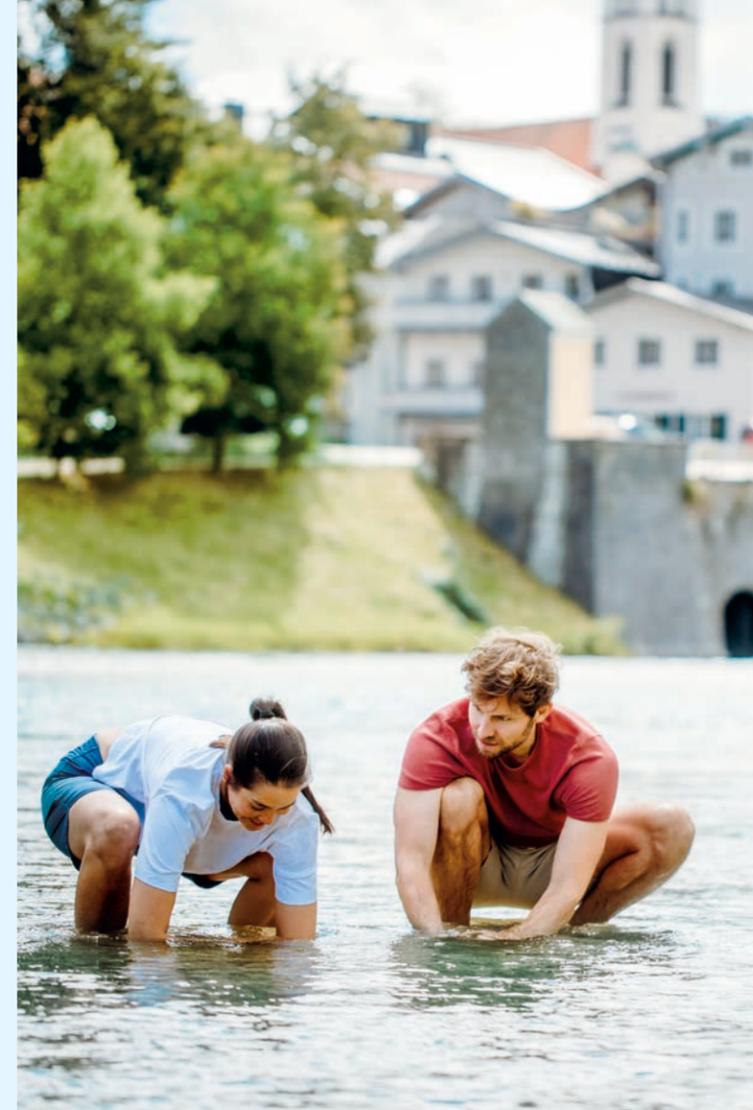
Schon als Student begann er, seine Kommilitonen zu behandeln, heimlich, nachts übergoss er sie mit Wasser aus der Gießkanne des Gärtners. Bekam freilich schnell Ärger, unter anderem mit Ärzten – eine Nebenwirkung, mit der er sein Leben lang würde ringen müssen. Weitergemacht hat er trotzdem, irgendwann konstruierte er sein Bild von den fünf Säulen, auf denen die Gesundheit eines jeden Menschen ruhe, als da wären: neben den Anwendungen mit Wasser auch noch Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, Behandlungen mit Heilkräutern und eine passende „Lebensordnung“. Wobei letzteres heute wohl am ehesten mit „Work-Life-Balance“ zu übersetzen wäre.

Dann wurde er Seelsorger bei den Dominikanerinnen in Wörishofen, damals noch ein kleines Bauerndorf; und an dem Tag, an dem Sebastian Kneipp eintraf, war dort nichts mehr wie früher. Er brachte die Landwirtschaft wieder in Schwung, behandelte Menschen, irgendwann auch den Papst, und war unachgiebig zu den Leuten. Wer ihm sagte, er könne halt leider einfach nicht vom Kaffee lassen, dem antwortete Kneipp: „Bitte, hier ist die Tür.“

### Wie der Storch im Salat

In Kerstin Germandi hat Bad Tölz, wie es aussieht, die ideale Kneipp-Botschafterin gefunden. Weil sie einfach davon überzeugt ist, dass vieles, was Kneipp postuliert hat, stimmt. Sie sagt: „Er war cool drauf.“ Germandi ist die Enkelin von kneippenden Großeltern, die im Sommer in den Garten gingen zum Tautreten, im Winter zum Schneetreten, sie war mit dem Opa viel im Wald, und im Wald war ein Bachlauf, da gingen sie barfuß rein. Sie hat während Corona die Fortbildung gemacht in Wörishofen zur Kneipp-Gesundheitstrainerin, hat drei Wochen lang sämtliche Wickel erklärt bekommen, vieles davon dann ausprobiert. Am eigenen Leib.

Einmal ließ sie sich um vier Uhr morgens in einen Ganzkörperwickel einpacken, und wenn sie jemandem, der Stoffwechselprobleme hat, die Abreibung mit einem Essig-Wasser-Gemisch empfiehlt, dann weiß sie einfach, was sie tut – denn auch diese Ab-



Im Portfolio des Heilklimatischen Kurorts Bad Tölz findet sich auch ein KneippGarten. Kneippen kann man aber in der Isar ebenso.





Klar, an Wasser denkt jeder, der den Namen Kneipp hört. Aber auch Heilkräuter spielen in seiner Gesundheitslehre eine große Rolle.

► reibung hat sie schon an sich selbst vorgenommen. Erfahrung: „Thermische Reize bewirken unheimlich viel, man glaubt nicht, was sie Positives auslösen.“

Was sie freilich nicht darf, ist, Leute auch zu behandeln. Was sie aber macht und machen soll und sowieso machen will, ist, regelmäßig ihr großes Wissen weiterzugeben am Beckenrand im Kurpark. Und als wir fünf die erste Runde Wassertreten hinter uns haben, kennen wir natürlich auch schon die nächste Kneipp-Regel, die besagt, dass man die Füße beim Wassertreten bei jedem Schritt über das Wasser heben soll, dass man also durch das Becken stakst „wie der Storch im Salat“.

### Tausendsassa Spitzwegerich

Drei Wochen später. Es ist heiß und trocken. Im Schatten einer Linde steht man an einem Mittwochabend mit zwei anderen Kneipp-Interessierten, Heidi und Ursi, beisammen – und mit Alexandra Winzenhöller. Die knipst ein Blatt ab vom Baum, auch eine Blüte, zeigt uns, dass es sich beim Baum um eine Winterlinde handelt, weil die Knotenpunkte auf der Blattrückseite braun sind und nicht weiß, und erklärt, dass Lindenblütentee hilft bei Fieber und Erkältung, „er ist außerdem ein leichtes Beruhigungs- und also auch ein Einschlafmittel“. Elf weitere Kräuter werden wir nun pflücken in den drei folgenden Stunden, in denen es angenehmerweise im schattigen Wald Richtung Ellbach geht. Die Behandlung mit Heilkräutern spielte in Kneipps Gesundheitspraxis eine große Rolle, er selbst hat in einem Buch mal um die 100 Heilpflanzen beschrieben, meinte aber, wer ein Dutzend vorrätig habe in der Hausapotheke, sei schon gut dabei. Er war ein Verfechter davon, verschiedene Kräuter zu kombinieren, und natürlich wusste er, was uns jetzt beigebracht wird von der munteren Kräuterpädagogin, Alexandra Winzenhöller: dass Mädesüß das Kraut gewordene Aspirin ist, also Kopfweg vertreibt, die Walderdbeere in ihren Blättern jede Menge Gerbstoffe bereithält, die Entzündungen vorbeugen, dass der Waldmeister „beruhigend und stärkend“ wirkt. Man ist beim Giersch angelangt, der in den letzten Jahren eine Wahnsinnskarriere hingelegt hat vom „Gärtner-

schreck“ zum „hippen Kraut“ und der vor Vitalstoffen, Spurenelementen, Vitaminen nur so strotzt. Während wiederum der Spitzwegerich ein wahrer Tausendsassa ist, dessen Saft man sich auf die Haut träufelt, wenn man gestochen worden ist.

Mit Mädesüß aromatisiert Frau Winzenhöller daheim auch die Schlagsahne. Aus Kartoffelschalen und Vaseline macht sie eine Salbe, auf die der Mann von Heidi schwört. Und für uns hat sie Mädesüßblätter mit Zartbitter-Schokolade überzogen, die probieren wir erst ein bisschen vorsichtig, dann sehr gern bei einer kleinen Pause an der Roeckl-Kapelle.

Als irgendwann sicher mindestens zwölf Kräuter bei Winzenhöller im Korb liegen, weiß man dann schließlich auch, dass man sich nicht zu wundern braucht, wenn der selbstgemachte Weißdorn-Tee nach Fisch riecht, weil Weißdorn-Tee immer nach Fisch riecht. ☀

Text: Andrea Kästle  
Fotos: Tobias Fuhrmann



### SPAZIEREN MIT SEBASTIAN KNEIPP

Heute schon gekneippt? Nicht?  
Dann wird's aber Zeit!

#### Unser Angebot für Sie:

Ein Spaziergang unter fachkundiger Begleitung, bei dem Sie die fünf Säulen der Kneipp'schen Lehre kennenlernen, aber auch viel über Kräuter und Heilpflanzen erfahren; eine passende Meditationseinheit; ein alkoholfreier Sprizz

**Kosten: 35 € pro Person**

**Jetzt buchen auf  
[bad-toelz.de/angebote](http://bad-toelz.de/angebote)**

# Burnout – hört die Signale!

Immer mehr Menschen leiden unter Burnout. Aber wer die Krankheit als Modediagnose abtut, irrt gewaltig.



REGELMÄSSIGE  
AUSZEITEN,  
UM ENERGIE  
ZU TANKEN



BEWEGUNG  
FÜR BESSEREN  
STRESSABBAU



EINFACH MAL „NEIN“  
SAGEN UND RELAXEN  
FÜR MEHR SEELEN-  
FRIEDEN

**E**rschöpfung ist nicht gleich Erschöpfung. Natürlich sind wir erschöpft, wenn wir eine anstrengende Bergtour hinter uns haben. Dann kommen wir erleichtert in der Hütte an und fallen abends erschöpft ins Bett, um – man beachte denselben Wortstamm! – neue Kräfte zu „schöpfen“. Diese Art der Erschöpfung kann durchaus befriedigend sein. Dann gibt es aber eben auch die Erschöpfung à la Sisyphos: ein frustrierender Zustand des Erschöpftseins nach vergeblichen Versuchen, etwas zu schaffen. Und das geht dann schon in Richtung Burnout.

Immer mehr Menschen leiden heute unter dem „Burnout-Syndrom“ (BOS). Mehr als zehn Prozent der Arbeitnehmer vor allem in sozialen Berufen sind von einem Gefühl des „Burnout“ betroffen. Tendenz: steigend. Ein Trugschluss und eine Respektlosigkeit den Betroffenen gegenüber wäre es allerdings, die Krankheit als Modediagnose abzutun.

## Der Burnout kommt schleichend

Das „innere Ausbrennen“ erstreckt sich über einen längeren Zeitraum mit unterschiedlichen Entwicklungsphasen. Die Patienten wissen anfangs meist nicht, woran sie leiden. Die Gründe für die Beschwerden werden zunächst oft im rein körperlichen Bereich vermutet, der psychosomatische Bezug wird erst später registriert.

Der Begriff „Burnout“ bezeichnet einen längeren Zustand von Kraftlosigkeit, Antriebslosigkeit und begrenzter depressiver Resignation. Oft geht er mit beruflichen Problemen einher, verbunden mit der Erfahrung einer wenig erfolgreichen Konfliktlösung oder kaum anerkannter Arbeitsleistung. Die eigenen Anstrengungen und Mühen scheinen umsonst gewesen und nicht wertgeschätzt worden zu sein. Zu den wichtigsten Krankheitsanzeichen zählen: emotionale Erschöpfung, ein gleichgültiger bis

verletzender Umgang mit Kollegen, Familie und Freunden, ein reduziertes Kompetenzgefühl und der Verlust der eigenen Selbstwertschätzung. In der Regel klagen die Patienten trotz innerer Nervosität über Energiemangel, Kälteempfindung und bleierne Müdigkeit. Auch körperliche Beschwerden wie Muskelverhärtungen, Spannungskopfschmerz, Magen-Darm-Probleme, Schwindel oder erhöhte Infektanfälligkeit können als Alarmzeichen gelten. Hören Sie aber bereits auf die ersten Signale! Diese können Müdigkeit, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen sein. Akzeptieren Sie, dass es Ihnen schlecht geht und Sie etwas ändern sollten oder Hilfe brauchen!

Langfristig sollten Sie als Betroffener allerdings Ihre Lebensumstände ändern und lernen, anders mit Stress umzugehen. Wer zu hohe Erwartungen an sich selbst hat, wird keinen Seelenfrieden finden. Sagen Sie auch mal „nein“! Nehmen Sie sich regelmäßig eine Auszeit, in der Sie sich nur um sich selbst kümmern. Warum nicht einmal in der Woche Sport machen? Und seien Sie auch mal „faul“. Stellen Sie das Handy aus und lassen den Tag mit etwas Bewegung oder in guter Gesellschaft ausklingen. Dann bleiben Sie künftig auch unter Stress bei guter Laune. ♥



## RALPH MUNKERT

Jahrgang 1957, studierte Medizin in Antwerpen, Göttingen, Hamburg und München. Seit 1992 ist er Chefarzt der Reha-Klinik Frisia in Bad Tölz.

# Tölzer Kur

Eine Kur ist eine bewusste Auszeit, die der Prävention und Rehabilitation dient, oft kombiniert mit Naturheilmitteln.

Alle Versicherten haben einen gesetzlichen Anspruch auf eine ambulante Vorsorgeleistung in einem anerkannten Kurort nach § 23 Absatz 2 SGB V.

**A**lle gesetzlich Versicherten mit medizinischer Indikation haben Anspruch auf eine Kur, die ambulant alle drei Jahre und stationär alle vier Jahre beantragt werden kann. Voraussetzung ist eine ärztliche Bescheinigung, die die Notwendigkeit bestätigt. Ihr Arzt hilft Ihnen, den Antrag für eine Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme auszufüllen. Bei Einreichung können Sie Bad Tölz als Wunschort angeben.

Erfüllt unser Angebot die medizinischen Anforderungen, steht Ihrem Aufenthalt nichts im Weg. Sie können auch jederzeit eine private Kur auf eigene Kosten machen. Ihre Krankenkasse übernimmt 90 % der Behandlungskosten, den Rest und die Rezeptgebühr tragen Sie selbst. Privatversicherte fragen bitte bei ihrer Kasse nach.

Mehr Informationen unter [bad-toelz.de/kur](http://bad-toelz.de/kur)



## Übersicht Kliniken

**Reha-Klinik Frisia S. 52**



Kogelweg 8  
83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 503-0  
info@frisia-toelz.de  
frisia-toelz.de

**Sanatorium Sedlmayr S. 53**



Buchener Straße 12  
83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 7677-0  
info@sanatorium-sedlmayr.de  
sanatorium-sedlmayr.de

**MEDIAN Buchberg-Klinik Bad Tölz\***



Wengleinstraße 20  
83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 803-0  
kontakt.buchberg@median-kliniken.de  
median-kliniken.de

### ANWENDUNGEN

Atemgymnastik	•	•
Bewegungstherapie	•	•
Bindegewebsmassagen	•	•
Einzelgymnastik trocken	•	•
Eisanwendungen	•	•
Elektrotherapie	•	•
Fangopackungen	•	•
Fußreflexzonenmassagen	•	•
Gruppenkurgymnastik trocken	•	•
Gruppenwassergymnastik	•	•
Heißluftanwendungen	•	•
Heublumensäcke	•	•
Inhalationen	•	•
Jodlaugenbäder	•	•
Kneipp'sche Anwendungen	•	•
Massagen	•	•
Manuelle Lymphdrainagen	•	•
Medizinische Bäder	•	•
Moorschlambäder	•	•
Moorschlamm packungen	•	•
Reflexzonenmassagen	•	•

### ERGÄNZUNGEN

Akupunkturmassage, medizinische Trainingstherapie mit Ausdauer- und Kraftgeräten, Tölzer Naturmoor, Thermalhallenbad (7 x 14 m), Wellnessbereich, Himalaya-Salzsteingrotten, Kuren für pflegende Angehörige, Behandlung von Post-COVID-Erkrankung

Privatkrankenkassen, beihilferechtigt, ambulante Badekuren über gesetzliche Krankenkassen, Naturheilverfahren, Psychotherapie, Metabolic-Balance-Stoffwechselprogramm, Post-COVID-Erkrankung

Krankengymnastik am Gerät, Med. Trainingstherapie mit Ausdauer- und Kraftgeräten, KG auf neurophysiologischer Grundlage, monitorüberwachtes Ergometer-Training, Robotik, Hydrojet, Lymphomaten

\* Nicht im Gastgeberverzeichnis gelistet

## Übersicht Kurärzte

**Dr. med. Hans-Otto Gronau**

Allgemeinmedizin, Internist, Physikalische Therapie, Balneologie, alle Kassen  
Max-Höfler-Platz 7 | 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 2950

**Dr. med. Eva Maute**

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Kurärztin, alle Kassen/ausschließlich für mammaLIFE-Patienten  
Badstraße 4 1/3 | 83646 Bad Tölz | Tel. 08041 1096

**Dr. Alexander Rieger**

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, Arzt für traditionelle chinesische Medizin, Balneologie und med. Klimatologie, alle Kassen/ausschließlich für mammaLIFE Patienten  
Badstraße 4 1/3 | 83646 Bad Tölz | Tel. 08041 1096

**Dr. med. Helmut Schriever**

Allgemeinmedizin, Balneologie, Sportmedizin, Homöopathie, alle Kassen  
Marktstraße 9 | 83646 Bad Tölz | Tel. 08041 5959

**Dr. med. Ralph Munkert**

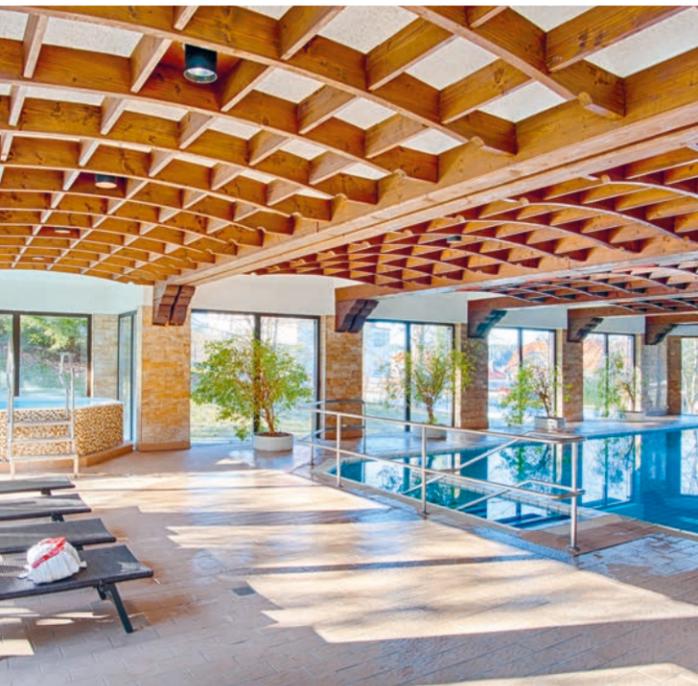
Rehabilitative Medizin, Physikalische Therapie, Balneologie, Chirotherapie  
Reha-Klinik Frisia  
Kogelweg 8 | 83646 Bad Tölz | Tel. 08041 5030

**Dr. med. Reinhard Wenk**

Allgemeinmedizin, Physikalische Therapie, Balneologie, alle Kassen  
Ludwigstraße 1 | 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 8443

**Dr. med. Wolf-Dieter Zwierzina**

Internist, Klimatologie, Balneologie, Hämatologie  
Seppstraße 15 | 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 761490



Der Wellnessbereich mit Schwimmbad, Himalaya-Salzsteingrotten, Finnischer Sauna, Biosauna, Dampfbad, Erlebnis-dusche, Infrarot-Wärmekabine und der neue Schwimmteich mit 20 x 5 m Schwimmfläche laden zur Erholung ein.



## Wir heißen Sie herzlich Willkommen im Haus der Gesundheit. ♥

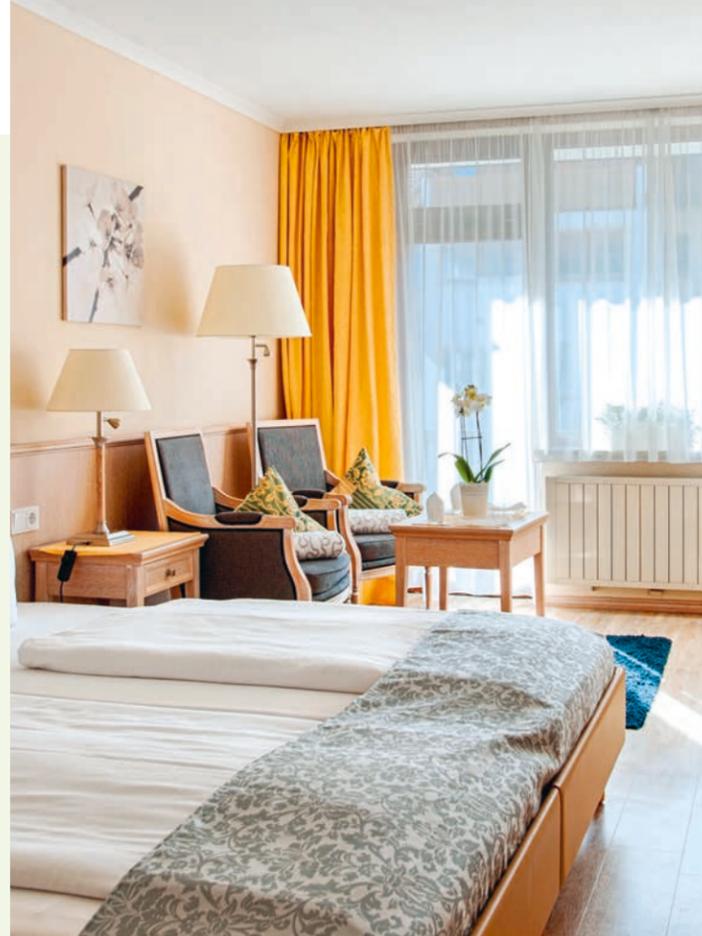
Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen! Lassen Sie sich in unserem familiär geführten Haus mit über 60-jähriger Tradition von unserem freundlichen Personal verwöhnen und verbringen Sie abwechslungsreiche Tage in gepflegtem Ambiente.

### Infos zu KUR-Hotel-Leistungen

- Orthopädische Medizin
- Psychosomatische Medizin
- Stoffwechselerkrankungen
- Adipositas
- Onkologie
- Atemwegserkrankungen und viele weitere Angebote

Wir sind zertifiziert nach: BAR RehaSpect

Fordern Sie unseren Gesundheitsplaner und Hausprospekt an.



Unser ruhiges Haus liegt nahe dem Tölzer Kurpark, nur 10 Gehminuten von der historischen Altstadt entfernt – wie geschaffen, um gesund zu werden, zu entspannen und zu regenerieren.

Frisia		
PREISE KATEGORIEN AUSSTATTUNG		
60	Klassik-plus-Zimmer	Ü / VP 102 – 135 €
29	Standard-Zimmer	Ü / VP 94 – 127 €



**FRISIA**  
Kogelweg 8 | 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 503-0 | Fax 08041 503-605  
reservierung@frisia-toelz.de | frisia-toelz.de



*Sedlmayr*

Das Haus für  
Ihre Sanatoriumskur  
Ihre ambulante Badeskur  
Ihren Gesundheitsurlaub

## Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. ♥

Gesünder, beweglicher und entspannter werden.

- Wir sind bei allen privaten Krankenkassen zugelassen
- Orthopädische, internistische und psychosomatische Indikationen
- Schulmedizin & Naturheilverfahren arbeiten eng zusammen
- Psychotherapie, Coaching
- Sämtliche Anwendungen im Haus
- Wohlschmeckende, abwechslungsreiche Ernährung
- Fasten nach Buchinger
- Metabolic-Balance-Stoffwechselprogramm
- Yoga, Qigong, geführte Wanderungen
- Kooperation mit der Kristalltherme in Kochel am See
- Unser familiär geführtes 30-Betten-Haus im Landhausstil liegt nahe der historischen Altstadt

Wir freuen uns auf Sie!

### Metabolic Balance

Sanatorium Sedlmayr  
PREISE KATEGORIEN AUSSTATTUNG

11	Einzelzimmer	Ü / VP 145 – 150 €
10	Doppelzimmer	Ü / VP 145 – 170 €
2	Apartments 29 m <sup>2</sup>	Ü / VP 168 – 185 €
2	Apartments 32 m <sup>2</sup>	Ü / VP 173 – 205 €



**SANATORIUM SEDLMAYR**  
Buchener Straße 12 | 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 7677-0 | Fax 08041 7677-299  
info@sanatorium-sedlmayr.de  
sanatorium-sedlmayr.de

# Gut sortiert – Wissenswertes auf einen Blick

Lassen Sie sich in Ihrem Urlaub von Natur, Abenteuer und urbanem Leben inspirieren. Vielleicht ist dies der beste Zeitpunkt, um etwas Neues auszuprobieren?



## DER KURBEITRAG

Der sogenannte Kurbeitrag (Kommunalabgabengesetz Art. 7, Kurbeitragsatzung vom 31. Juli 2012, geändert durch Satzung vom 24.09.2024) dient der Finanzierung unserer Service-Leistungen, z. B. Pflege, Säuberung und Unterhaltung der öffentlichen Anlagen, Wander- und Radwege. Er gilt sowohl für Übernachtungsgäste, die sich zu Kur- und Erholungszwecken in der Stadt Bad Tölz aufhalten, als auch für Tagesbesucher. Letztere werden gebeten, ihren Kurbeitrag unaufgefordert in der Tourist-Information am Max-Höfler-Platz 1 zu entrichten. Vielen Dank.

### PRO TAG

für Personen ab dem vollendeten  
18. Lebensjahr 3 €

für Kinder und Jugendliche ab dem vollendeten  
14. Lebensjahr bis zum vollendeten  
18. Lebensjahr 1,50 €

### FREI

Schwerbehinderte ab einem GdB von 80 und  
Begleitpersonen von Schwerbehinderten mit dem  
Zusatzvermerk „B“ im Schwerbehindertenausweis

Kinder bis zur Vollendung des 14. Lebensjahres

Geschäftsreisende (gegen Nachweis)



Bitte folgen Sie  
dem Wohnmobil-  
Piktogramm!



# 30

## WOHNMOBILSTELLPLATZ AN DER ISAR

30 Stellplätze für Wohnmobile an der Isarpromenade. Von der Umgehungsstraße gut ausgeschildert mit dem Wohnmobil-Piktogramm. Ent-/Versorgung, Holiday-Clean-Anlage. Der maximale Aufenthalt ist 48 Stunden. Der Preis pro 24 Stunden beträgt 16 € inkl. Kur- und Gästekarte (kürzere Parkzeiten möglich: je 1,5 Stunden 1 €). 50 Liter Frischwasser 1 €. Für längere Aufenthalte empfehlen wir den Campingplatz Demmelhof am Stallauer Weiher oder den Alpen-Campingplatz Arzbach.



## TÖLZER GÄSTEKARTE

Sie erhalten sie bei jedem Tölzer Gastgeber. Die Gästekarte ist der Nachweis, dass Sie den vorgeschriebenen Kurbeitrag entrichtet haben, und bietet Ihnen eine Menge Möglichkeiten und Vergünstigungen. So können Sie kostenlos das gesamte MVV-Gebiet in den MVV-Zonen 5 – 9 nutzen und das Stadtmuseum und das Naturparkhaus Hinterriß besuchen. Es gibt Stadtführungen und Wanderungen sowie jede Menge Ermäßigungen – beispielsweise im Planetarium, im Kletterwald oder im Naturfreibad Eichmühle. Planen Sie also ein bisschen Zeit für Ihren Tölz-Urlaub ein!

Alle Leistungen auf einen Blick unter  
[bad-toelz.de/gaestekarte](http://bad-toelz.de/gaestekarte)



## KÖNIGSCARD

Ganz gleich, ob Sie auf den Spuren der Könige wandeln oder es sich selbst königlich gut gehen lassen wollen: Die Königscard, Sie ahnen es schon, ermöglicht es Ihnen. In Oberbayern, Tirol oder dem Allgäu sind Sie mit dieser Karte bestens beraten. Wer bei einem der über 500 Gastgeber aus dem Königscard-Netzwerk logiert, bekommt die Karte beim Check-in überreicht. Sie ist der Schlüssel zu über 200 nicht nur touristischen Highlights in der Region. Die in Bad Tölz beteiligten Häuser finden Sie ab S. 56, achten Sie auf das Kronen-Symbol!

Hier ermöglicht einem die Königscard den Zutritt zu Schwimmbad, Blombergbahn, Kletterwald und Golfclub. Und in der Umgebung eröffnet sie einem den Zugang zur Kristalltherme in Kochel, dem Freilichtmuseum Glentleiten oder einem Ausflugsschiff auf dem Kochelsee. Aber das ist nur eine kleine Auswahl. Bleibt eigentlich nur ein Problem: Womit anfangen?



Details unter  
[bad-toelz.de/koenigscard](http://bad-toelz.de/koenigscard)



IHRE GASTGEBER

# Herzlich Willkommen

bei Ihren Tölzer Gastgebern!  
Genießen Sie die Gastfreundschaft  
und erleben Sie Bad Tölz  
in vollen Zügen.



HOTEL ALPENHOF



Von Anfang an genießen – eine einmalige Mischung für  
freizeitaktive Menschen, die Natur, Kultur oder einfach  
nur Erholung suchen.



★★★★★  
**Alpenhof**

## Urlaub bei Freunden!

### Infos zu Hotel-Leistungen

- Komplett-Renovierung (Zimmer und Bäder) 2018 und 2019
- Familiäres Hotel mit vielfältigem Frühstücksbuffet
- Schwimmbad 2 Räume, Sauna, Whirlpool, Wärmekabinen, Fitnessraum
- Barrierefreie Zimmer
- Ideal für Aktiv-Urlauber,

- Bergliebhaber und kleine Gruppen
- Gäste-Bar und Kaminzimmer
- Öko-Strom/Ladestation/ 2 Hochleistungscharger à 11 kWh
- Top-Bewertungen in allen gängigen Hotelportalen
- Täglicher Zimmerservice

Alpenhof

### PREISE KATEGORIEN AUSSTATTUNG

2 Einzelzimmer	Ü / F 110 – 130 €
17 DZ / Wohlfühlzimmer	Ü / F 85 – 95 €
4 Komfortzimmer teilw. barrierefrei	Ü / F 90 – 100 €
4 Alpenhofsuite über 2 ½ Zimmer	Ü / F 100 – 120 €
Carport 5 € / Garage 8 € / Hund 8 €	



**ALPENHOF**

Buchener Straße 14 | 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 78740 | Fax 08041 72383  
hotel@alpenhof-toelz.de | alpenhof-toelz.de



Jeder Quadratmeter unseres Hauses wurde mit viel Liebe zum Detail eingerichtet, damit Sie hier gern verweilen und sich wohlfühlen.



dasDietmanns  
PREISE KATEGORIEN AUSSTATTUNG

6	Doppelzimmer	Ü	70 – 80 €
4	Dreibettzimmer	Ü	70 €
	Doppelzimmer zur Alleinbenutzung	Ü	95 – 120 €



**dasDietmanns**  
Marktstraße 39 | 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 7993499  
reservierung@dietmanns.de  
dasdietmanns.de

## Urlaub an deinem Lieblingsplatz.

Wir, dasDietmanns, ein Boutique-Hotel mit Restaurant, Pizzabäckerei und Bar mitten im Herzen von Bad Tölz. Der Lieblingsplatz zum: Essen, Trinken, gute Gespräche zu führen und der perfekte Ort, um die Zeit zu genießen.

dasDietmanns wird durch Herz und Seele eines jeden einzelnen Mitarbeiters geprägt, die alle dazu beigetragen haben, diesen Wohlfühlort auf die Beine zu stellen.

Insgesamt verfügen wir über 10 Doppelzimmer, welche sich über 2 Etagen verteilen. Alle Zimmer können als Einzelzimmer genutzt werden und 4 der Doppelzimmer können als 3-Bett-Zimmer gebucht werden. Alle Zimmer wurden im März 2022 komplett neu saniert.

Wir freuen uns auf Sie!



Moderne und gemütliche Komfortzimmer mit eigenem Balkon oder Zimmer im Landhausstil bzw. Biedermeier mit Blick auf die Marktstraße.



## Urlaub im Herzen von Bad Tölz.



Das Posthotel Kolberbräu ist ein komfortables Hotel und Gasthaus im beliebten Zentrum von Bad Tölz. Die günstige Lage macht das Haus zum idealen Ausgangspunkt, um die Stadt zu entdecken – mit kurzen Wegen zu den Attraktionen im Tölzer Land und nach München.

In unseren gemütlichen Stubn und im Stadtbiergarten halten wir frisch zubereitete Schmankerl aus der Region und eine große Auswahl an Getränken für Sie bereit.

Die Hotelanfahrt befindet sich in der Säggasse 12. Das Parken in unmittelbarer Nähe, die großzügige Biker-Garage mit Ladestation und Highspeed-WLAN im ganzen Haus sind kostenfrei.



## Kolbergarten

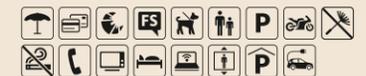
Ein kleines Paradies: Im Zentrum der Altstadt liegt hinter altem Baumbestand unser kleines Wohlfühlhotel Kolbergarten.



**KOLBERGARTEN**  
Fröhlichgasse 5 | 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 7688-0 | Fax 08041 7688-200  
info@kolbergarten.de | kolbergarten.de

Kolberbräu  
PREISE KATEGORIEN AUSSTATTUNG

5	Einzelzimmer	Ü / F	83 – 98 €
5	Einzelzimmer	HP	110 – 125 €
27	Doppelzimmer	Ü / F	73,50 – 91 €
27	Doppelzimmer	HP	100,50 – 118 €



**KOLBERBRÄU**  
Marktstraße 29 | 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 7688-0 | Fax 08041 7688-200  
info@kolberbraeu.de | kolberbraeu.de

Kolbergarten

2	Einzelzimmer	Ü / F	78 – 93 €
2	Einzelzimmer	HP	105 – 120 €
10	Doppelzimmer	Ü / F	66 – 81 €
10	Doppelzimmer	HP	93 – 108 €





## Hotel Geiger

Das familiengeführte Hotel Geiger, das schon Jahrzehnte im ruhigen Badeteil ansässig ist, heißt Sie herzlich willkommen. Wir bieten Ihnen eine schöne und familiäre Stimmung in unserem Hause. Sie finden bei uns Zimmer mit moderner und eleganter Einrichtung oder auch gemütliche bayerische Zimmer zum Wohlfühlen und Erholen.

Hotel Geiger 

### PREISE KATEGORIEN AUSSTATTUNG

2	Einzelzimmer	Ü / F 80 – 90 €
12	Doppelzimmer	Ü / F 70 – 80 €
1	Dreibettzimmer	Ü / F 70 €



### HOTEL GEIGER

Höckhstraße 9 | 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 9628  
hotel-pension-geiger@gmx.de  
geiger-hotel.de



## Hotel Das Schlössl

Das Schlössl ist ein Hotel und familiengeführtes Restaurant in direkter Nähe zum Kurpark. Wir bieten Ihnen Urlaubskomfort und eine zentrale Lage in Bad Tölz und dem Isarwinkel. In Kombination mit unserem Restaurant – saisonale und regionale Küche – die ideale Grundlage für Ihren Urlaub. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Motorrad- und fahrradfreundlich.

Hotel Das Schlössl 

### PREISE KATEGORIEN AUSSTATTUNG

3	Einzelzimmer	Ü / F 88 – 105 €
10	Doppelzimmer	Ü / F 75 – 90 €
4	Dreibettzimmer	Ü / F 68 €

Halbpension 21 €

Vollpension 36 €



### HOTEL DAS SCHLÖSSL

Schützenstraße 23 | 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 7811-0 | Fax 08041 7811-44  
hotel@schloessl.de | schloessl.de



## Hotel Leonhardihof

Der Leonhardihof ist ein charmantes Hotel im Herzen von Bad Tölz, einer malerischen Stadt in Oberbayern. Das Hotel bietet eine gemütliche Atmosphäre, die sich perfekt für einen erholsamen Urlaub eignet. Die Zimmer im Leonhardihof sind geschmackvoll eingerichtet. Darüber hinaus gibt es im Hotel einen Wellnessbereich, der eine Sauna, ein Dampfbad und einen Whirlpool umfasst.

Hotel Leonhardihof 

### PREISE KATEGORIEN AUSSTATTUNG

5	Einzelzimmer	Ü / F 80 – 90 €
20	Doppelzimmer	Ü / F 70 – 80 €



### HOTEL LEONHARDIHOF

Seppstraße 6 | 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 7954199  
info@leonhardihof.de  
leonhardihof.de



## Hotel am Wald \*\*\*S

Unser 3\*S-Hotel liegt ruhig mit Bergblick, 10 Minuten zur Altstadt, Wellnessbereich, regionale Küche, E-Auto-Ladestation, Radlhütte, Grillabend mittwochs (Sommer)

	14 Einzelzimmer	Ü / F 98 – 115 €
	18 Doppelzimmer	Ü / F 78 – 91 €

2 Familienzimmer bis 4 Personen Preis auf Anfrage



### HOTEL AM WALD

Austraße 39 | 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 7883-0 | Fax 08041 7883-30  
info@hotel-wald.de | hotel-wald.de



## BSW-Hotel Isarwinkel\*\*\*

Mitten im Badeteil beginnen Sie Ihren Urlaubstag mit einem reichhaltigen Frühstücksbüfett, entspannen sich in unserer Saunalandschaft und lassen den Tag an der Hotelbar ausklingen.

	14 Einzelzimmer	Ü / F 67 – 89 €
	78 Doppelzimmer	Ü / F 54 – 79 €



### BSW-HOTEL ISARWINKEL

Stiftung Bahn Sozialwerk (BSW)  
Ludwigstraße 6 – 8 | 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 807-0 | Fax 08041 807-558  
isarwinkel@stiftungsfamilie.de | hotel-isarwinkel.de



Zentral gelegen ist der Gasthof ein Ruhepol für Genussmenschen und Kulturinteressierte.



## Heimat und Tradition in Bad Tölz.

Der Gasthof Zantl ist zentral gelegen. Im historischen Gebäude sind hier 6 großzügige und exklusive Suiten entstanden. Ideal, um sich eine Auszeit zu gönnen. Das Haus lebt von den natürlichen Materialien, Rundbögen, handgewebten Teppichen, Holzböden aus Tanne, handgefertigten Möbeln.

Mit einem großräumig getrennten Wohn- und Schlafbereich, ausziehbarer Sofalandschaft, Wellnessdusche, Genießer-Frühstück und einer breiten Auswahl an Zimmeraccessoires bieten wir unseren Gästen einen unvergesslichen Aufenthalt.

Zum Entspannen befindet sich hinter dem Haus ein ruhiger Rosengarten mit mehrfach Sitz- und Liegegelegenheiten um abzuschalten.



In unseren Suiten treffen Luxus und Moderne auf Tradition und Altbau-Charme.

Gasthof Zantl

### PREISE KATEGORIEN AUSSTATTUNG

6 Suiten Ü / F 120 €

Mindestaufenthalt: 2 Nächte,  
Suite zur Alleinbenutzung 160 €



#### GASTHOF ZANTL

Salzstraße 31 | 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 9794 | info@zantl-toelz.de  
zantl-toelz.de



### Gasthof „Altes Zollhaus“

Unsere individuell eingerichteten Zimmer sind alle ein „Unikat“ und mit Liebe gestaltet. Wir haben unseren eigenen Stil und darauf sind wir auch stolz!

15	Zi. m. Etagenbett	Ü / F 52 – 57 €
20	4-Bettzimmer	Ü / F 84,50 – 91,50 €
10	Doppelzimmer	Ü 60 – 70 €



#### GASTHOF „ALTES ZOLLHAUS“

Benediktbeurer Straße 7 | 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 9749 | post@zollhaus-toelz.de  
zollhaus-toelz.de



### Ferienwohnungen Gerbl

Das Privathaus befindet sich in einer sehr ruhigen Lage am Kalvarienberg und ist gleichzeitig nur 5 Min. zu Fuß von der Marktstraße entfernt.

1	Appt., 41 m <sup>2</sup> , 1 Z, B, 1 – 2 Pers.	40 €
1	FeWo, 70 m <sup>2</sup> , 2 Z, 1 SZ, K, B, 2 – 3 Pers.	55 – 65 €

Mindestaufenthalt: 7 Tage



#### FERIEWOHNUNGEN GERBL

Melkstattweg 3 | 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 1388 | f-gerbl@t-online.de  
ferienwohnungen-gerbl.de



### Sport | Jugendherberge

Das Hochgefühl für Sportler: Aktiv-Parcours, Multifunktionsraum für effektives Bewegungstraining „eMotion Base“, Speed-Soccer-Anlage, Kletterzentrum u. v. m.

15	Zi. m. Etagenbett	Ü / F 52 – 57 €
20	4-Bettzimmer	Ü / F 84,50 – 91,50 €

Verpflegung: Lunchpaket 7,40 €, Mittagessen 9,90 € und Abendessen 11,90 € pro Person



#### SPORT | JUGENDHERBERGE

Am Sportpark 4 | 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 793180 | Fax 08041 7931818  
bad-toelz@jugendherberge.de  
bad-toelz.jugendherberge.de

## JETZT SUCHEN & BUCHEN

Ihre Lieblingsunterkunft finden Sie hier!



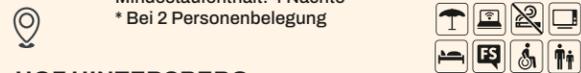


Urlaub auf dem Bauernhof

### Hof Hintersberg F\*\*\*\*\*

Mitten in der Natur und unweit der Stadt. Erleben Sie einen Urlaub in traumhafter Alleinlage auf dem familiengeführten Biohof.

1 FeWo, 100 m<sup>2</sup>, 3 SZ, K, 2 B, WZ, bis 6 Pers. 100 – 160 €\*  
 1 FeWo, 75 m<sup>2</sup>, 2 SZ, K, 2 B, bis 4 Pers. 92 – 125 €\*  
 Mindestaufenthalt: 4 Nächte  
 \* Bei 2 Personenbelegung



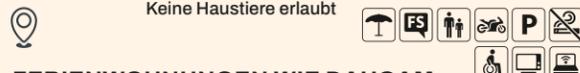
**HOF HINTERSBERG**  
 Hintersberg 1 | 83646 Bad Tölz/Kirchbichl  
 Tel. 08041 3693 | anni-stoeckl@web.de  
 hof-hintersberg.com



### Ferienwohnungen Wie Dahoam

Alle 3 Ferienwohnungen in sehr ruhiger Lage wurden 2023 neu gebaut und sind mit modernstem Standard ausgestattet.

1 FeWo, 48 m<sup>2</sup>, 2 Z, 1 – 2 Pers. 95 €  
 1 FeWo, 55 m<sup>2</sup>, 2 Z, 1 – 4 Pers. 115 €  
 1 FeWo, 110 m<sup>2</sup>, 3 Z, 1 – 6 Pers. 150 €  
 Preise pro Nacht für 2 Gäste, jede weitere Person 30 €  
 Keine Haustiere erlaubt



**FERIENWOHNUNGEN WIE DAHOAM**  
 Austraße 14 | 83646 Bad Tölz  
 Mobil: 0176 22856410 | info@wie-dahoam.de  
 wie-dahoam.de

### FERIENWOHNUNGEN

FERIENWOHNUNGEN	PREIS
<b>ALEXA FERIE</b> Bergweg 5   83646 Bad Tölz Tel. 0175 5825585   bergweg@bad-toelz.eu alexaferien.com	1 FeWo, 42 m <sup>2</sup> , 2 Z, K, B, 1 – 3 Pers. 1 FeWo, 35 m <sup>2</sup> , 1 Z, K, B, 1 – 2 Pers. Mindestaufenthalt: 4 Tage 65 – 85 € 63 – 83 €
<b>FERIENWOHNUNGEN ALPINA</b> ♥ Isarleitenweg 6   83646 Bad Tölz Tel. 08041 7882-0   info@alpina-ferienwohnungen.de alpina-ferienwohnungen.de	28 Appts., 1+2 Z, 30 – 50 m <sup>2</sup> , 1 – 4 Pers. Spartipp: 7/14/21 Tage wohnen, 6/12/18 Tage zahlen 52 – 104 €
<b>FERIENAPPARTEMENTS ALTE SEIFENSIEDEREI</b> Bairawieserstraße 7   83646 Bad Tölz Tel. 08041 7929775   mail@alte-seifensiederei.de alte-seifensiederei.de	9 Appts. im Seminarhaus mit B, K und z. T. Balkon 15 – 35 m <sup>2</sup> 70 – 130 €
<b>AUSZEIT BRUNNER</b> An der Hofwies 4   83646 Bad Tölz auszeit.brunner@gmail.com	1 FeWo 85 m <sup>2</sup> , 3 Z, 2 SZ, 2 B, K, Terrasse 1 – 4 Pers. Mindestaufenthalt: 4 Nächte 100 – 115 €
<b>BAD TÖLZ MITTENDRIN F****</b> Königsdorferstraße 1   83646 Bad Tölz Tel. 08041 7939899   info@bad-toelz-mittendrin.de bad-toelz-mittendrin.de	1 FeWo, 70 m <sup>2</sup> , 1 – 3 Pers. 2 Z, 1 SZ, K, B 1 FeWo, 30 m <sup>2</sup> , 2 Pers., 1 Z, K, B Mindestaufenthalt: 2 Nächte Kinder bis 6 Jahre frei 90 – 110 € 75 €
<b>FERIENHAUS MUCKI</b> Ludwig-Thoma-Straße 15   83646 Bad Tölz Mobil: 0170 271 7147   info@ferienhaus-mucki.de ferienhaus-mucki.de	1 FeHa, 55 m <sup>2</sup> , max. 3 Pers. 3 Z, 2 SZ, WZ mit K, B Hunde willkommen 142 €
<b>FERIENWOHNUNG FINK F***</b> Austraße 2   83646 Bad Tölz Tel. 08041 1383   info@ferienwohnung-fink-toelz.de ferienwohnung-fink-toelz.de	1 FeWo, 55 m <sup>2</sup> , 2 Z, 1 SZ, 2 Pers. Mindestaufenthalt: 5 Tage 48 €
<b>GÄSTEHAUS GUT</b> Zollhausweg 10   83646 Bad Tölz Mobil: 0176 70594474   josef.gut@gmx.net gaestehaus-gut.de	3 FeWo, 65 m <sup>2</sup> , 1 Z, 1 SZ, K, B, 2 Pers. 60 €
<b>FERIENWOHNUNGEN HANFSTÄNGL</b> Bichlersteig 2   83646 Bad Tölz Tel. 08041 5994   info@fewo-hanfstaengl.de fewo-hanfstaengl.de	2 FeWo, 40 m <sup>2</sup> , 2 Z, B, 1 – 3 Pers. FeWo, A/C, 55 m <sup>2</sup> , 3 Z, B, 1 – 5 Pers. 53 – 83 € 63 – 93 €
<b>FERIENWOHNUNGEN HARTMANN</b> Am Manfredhof 15   83646 Bad Tölz Tel. 08041 3713	1 FeWo, 55 m <sup>2</sup> , 2 Z, 1 SZ, K, B, 2 Pers. Mindestaufenthalt: 7 Tage 49 – 54 €
<b>HAUS FICHTECK</b> Höckhstraße 24   83646 Bad Tölz Tel. 08041 70961	2 FeWo, 39 m <sup>2</sup> , 1 Z, B, 1 – 3 Pers. 1 FeWo, 49 m <sup>2</sup> , 1 Z, K, B, 2 – 3 Pers. Mindestaufenthalt: 3 Nächte 45 – 60 € 55 – 65 €
<b>FERIENWOHNUNG KALVARIENBLICK</b> Austraße 15   83646 Bad Tölz Tel. 08041 7935743   kontakt@kalvarienblick.de kalvarienblick.de	1 FeWo, 55 m <sup>2</sup> , 2 Z, K, B, Balkon, 2 – 3 Pers. Mindestaufenthalt: 4 Nächte 69 – 105 €
<b>LANDHAUS HUBERTUS</b> Stefanie-von-Strechene-Straße 3   83646 Bad Tölz Tel. 08041 71794   info@landhaus-foerg.de landhaus-foerg.de	1 Appt. 6 FeWo 1 FeWo, barrierefrei 1 Landhaus-Suite familienfreundlich, Hunde nicht erlaubt 90 – 140 € 105 – 300 € 140 – 240 € 190 – 300 €
<b>LANDHAUS THERESA F*****</b> Buchener Straße 12 1/2   83646 Bad Tölz Tel. 08041 71794   info@landhaus-foerg.de landhaus-foerg.de	3 Landhaus-Suiten, barrierefrei 1 Landhaus-Suite, barrierefrei und rollstuhlgerecht Buchbar für Gäste ab 18 Jahren Hunde nicht erlaubt 155 – 400 € 190 – 400 €
<b>LANDHAUS THERESA – STAMMHAUS</b> Buchener Straße 12 1/3   83646 Bad Tölz Tel. 08041 71794   info@landhaus-foerg.de landhaus-foerg.de	1 Landhaus-Suite 2 Landhaus-Appts. Buchbar für Gäste ab 18 Jahren Hunde nicht erlaubt 145 – 205 € 100 – 165 €

HOTEL	AUSSTATTUNG	BELEGUNG	PREIS
<b>HOTEL MARIENHOF G***</b> ♥ Bergweg 3   83646 Bad Tölz Tel. 08041 7630   Fax 08041 763163 info@marienhof-toelz.de   marienhof-toelz.de		10 Einzelzimmer 16 Doppelzimmer 1 Ferienhaus, 2 – 4 Pers.	Ü/F 85 – 95 € Ü/F 65 – 75 € Ü 130 – 150 €
<b>HOTEL MILANO</b> Salzstraße 18   83646 Bad Tölz Tel. 08041 799881 oder -82   Fax 08041 799883 hotel@milano-bad-toelz.de   milano-bad-toelz.de		1 Einzelzimmer 6 Doppelzimmer 2 Familienzimmer	Ü/F 75 – 95 € Ü/F 60 – 75 € Ü/F 150 – 240 €
<b>VILLA AM PARK</b> Bergweg 11   83646 Bad Tölz Tel. 08041 4406660   mail@vapbt.de		6 Einzelzimmer 11 Doppelzimmer 1 Familienzimmer	Ü 69 – 100 € Ü 47,50 – 80 € Ü 60 – 90 €

GÄSTEHÄUSER UND GASTHÖFE	PREIS
<b>GÄSTEHAUS KRINNER</b> Ludwigstraße 28   83646 Bad Tölz Tel. 08041 41528   info@haus-krinner.de haus-krinner.de	1 Einzelzimmer 3 Doppelzimmer Mindestaufenthalt: 2 Tage, Anreise bis 18 Uhr Ü/F 50 € Ü/F 50 – 60 €
<b>GÄSTEHAUS ROSA</b> ♥ Seppstraße 10   83646 Bad Tölz Tel. 08041 76007-0   gaestehaus.rosa@t-online.de gaestehaus-rosa.de	6 Einzelzimmer 6 Doppelzimmer Ü/F 45 – 48 € Ü/F 44 – 47 €
<b>GÄSTEHAUS SIBYLLE</b> Zollhausweg 2   83646 Bad Tölz Tel. 08041 9597   mail@pensionsibylle.de pensionsibylle.de	5 Einzelzimmer 7 Doppelzimmer 1 Juniorsuite 1 Cottage Frühstück 13 € pro Person/Nacht Ü 60 – 70 € Ü 90 – 100 € Ü 110 – 120 € Ü 135 – 160 €

## UNTERKÜNFTE

FERIENWOHNUNGEN	PREIS
<b>MALERHAUS</b> Fröhlichgasse 17   83646 Bad Tölz Tel. 08041 9067   info@malerhausbadtoelz.de malerhausbadtoelz.de	2 Appts., 1 – 2 Pers. 1 FeWo, 55 m², 2 Z, K, B Mindestaufenthalt: 3 Tage 115 € 135 €
<b>FERIENWOHNUNG MANGHOF F****</b> Abendsreut 1   83646 Bad Tölz Tel. 08041 9062   info@bad-toelz-ferienwohnungen.de bad-toelz-ferienwohnungen.de	1 FeWo, 75 m², 3 Z, 2 SZ, K, B, 2 – 5 Pers. 1 FeWo, 78 m², 3 Z, 2 SZ, K, B, 2 – 5 Pers. Mindestaufenthalt: 4 Nächte 80 € 80 €
<b>FERIENWOHNUNG RANHART</b> Am Krottenbach 2   83646 Bad Tölz Tel. 08041 2193   info@fewo-ranhart.de ferienwohnung-ranhart.de	1 FeWo, 60 m², 2 Z, 1 SZ, K, 2 – 3 Pers. 1 Fewo 100 m², 4 Z, 2 SZ, K, B, 2 – 4 Pers. Mindestaufenthalt: 5 Tage 90 – 100 € 120 – 130 €
<b>FERIENWOHNUNG REHMER</b> Lenggrieser Straße 44   83646 Bad Tölz Tel. 08041 3576	1 FeWo, 64 m², 2 Z, 1 SZ, K, 2 Pers. + Kind 40 €
<b>FERIENWOHNUNG ROSEMARIE</b> Höhenbergweg 30   83646 Bad Tölz Tel. 08041 1654   huber.toelz@t-online.de	1 FeWo, 59 m², 2 Z, 1 SZ, K, B, 2 Pers. + 1 Kind (bis 12 Jahre) Mindestaufenthalt: 4 Nächte 41 €
<b>FERIENWOHNUNG VRABITSCH</b> Theodor-Körner-Straße 25   83646 Bad Tölz Tel. 08041 8606   givra@gmx.de	1 FeWo, 57 m², 2 Z, K, D, max. 2 Pers. Mindestaufenthalt: 7 Tage 60 €
<b>ZUR WEBEREI</b> Seekarstraße 8   83646 Bad Tölz Tel. 0151 73021884   info@zurweberei.de zurweberei.de	1 FeWo, 50 m², SZ/WZ, K, EB, B, max. 4 Pers. 1 FeWo, 70 m², SZ, WZ, K, B, max. 5 Pers. Mindestaufenthalt: 4 Nächte 134 € 154 €
GASTGEBER IN DER UMGEBUNG	PREIS
<b>BOCKSLEITNERHOF</b> Bocksleitn 5   83646 Wackersberg Tel. 08041 71043   fewo@bocksleitnerhof.de bocksleitnerhof.de	1 Fewo***, 61 m², 1 Z, 2 SZ, K, B, 2 – 4 Pers. 1 Fewo****, 45 m², 1 Z, 2 SZ, K, B, 2 – 4 Pers. Mindestaufenthalt: 9 Tage 80 – 110 € 70 – 100 €
<b>FERIENHAUS ECKSTEIN</b> Riedweg 1   83674 Gaißach Tel. 08041 6362   info@ferienhaus-eckstein.de ferienhaus-eckstein.de	2 DZ Auch für 1 Nacht buchbar. Ü / F 35 – 45 €

## Unsere Gütezeichen

- Bett+Bike**  
Fahrradfreundlicher Betrieb gemäß ADFC
- iQ-CERT**  
Das Unternehmen hat sich einem Qualitätsmanagement der VDKB-Betriebe unterzogen und ist nach dem Zertifizierungsverfahren der CERT iQ GmbH geprüft worden.
- BGvL**  
Barrierefreier bzw. behindertengerechter Betrieb – Qualitätssiegel der BGvL (Barrierefreie Gestaltung von Lebensräumen).
- BAR**  
Bundesgemeinschaft für Rehabilitation  
Anerkanntes Qualitätsmanagement-Verfahren
- Gesundheits-Gastgeber**  
Zertifizierte „Partner der Gesundheit“ mit qualifizierten Gesundheitsleistungen oder Informationen vor Ort.
- KÖNIGSCARD-Gastgeber**  
Ihre persönliche Erlebniskarte: Seite 55 oder bad-toelz.de/koenigscard



**Kur- und Rehakliniken, Hotels, Gasthöfe, Gästehäuser und Privatvermieter Preise**  
 Mindest- und Höchstpreise in €. Die angegebenen Preise sind Inklusivpreise pro Nacht und Person und schließen ein: Übernachtung, Frühstück, Bedienung, Heizung, Mehrwertsteuer.

**Abkürzungen**  
 Ü Übernachtung  
 Ü / F Übernachtung mit Frühstück  
 Ü / HP Übernachtung mit Halbpension  
 Ü / VP Übernachtung mit Vollpension

Der Kurbeitrag und weitere Zuschläge sind in den angegebenen Preisen nicht enthalten.

**Ferienwohnungen und Appartements Preise**  
 Mindest- und Höchstpreise in €. Die Preise variieren nach der Belegung (Personenzahl). Die angegebenen Preise sind Inklusivpreise pro Nacht und Wohnung und schließen ein: Wohnung (inkl. Bad und Küche), Wäsche, Geschirr, Strom, Heizung, Wasser, Mehrwertsteuer und Endreinigung.

**Abkürzungen**  
 FeWo Ferienwohnung  
 FeHa Ferienhaus  
 Appts. Appartements  
 m² Größe der gesamten Wohnung in Quadratmetern  
 Pers. min./max. Belegung der Wohnung mit X Personen  
 Z Gesamtzahl der Zimmer ohne Bad und Küche  
 SZ Schlafzimmer  
 K Küche  
 B Bad  
 A/C Klimaanlage  
 EB Essbereich

Der Kurbeitrag und weitere Zuschläge sind in den angegebenen Preisen nicht enthalten.

**Hinweis:** Preisgestaltung im August 2024. Eine Preisanpassung vor dem Hintergrund der Wirtschaftslage ist über das Jahr möglich.

**Beispiel für eine Deutsche Hotelklassifizierung:**  
 \*\*\* Unterkunft für gehobene Ansprüche  
**Beispiel für eine Klassifizierung für Gästehäuser / Gasthöfe / Pensionen:**  
 G\*\*\* Unterkunft für gehobene Ansprüche

**Beispiel für Sterne von Ferienwohnungen (F) und Privatzimmer:**  
 F\*\*\* Unterkunft mit gutem Komfort

**Partner der Gesundheit**  
 Viele Gastgeber in Bad Tölz sind als „Partner der Gesundheit“ zertifiziert und bieten vor Ort Informationen und Leistungen rund um ihre individuelle Gesundheit an. Diese Gesundheitsgastgeber erkennen Sie im Verzeichnis an dem grünen Herz.

Mehr dazu finden Sie unter [bad-toelz.de/gesundheitspartner](http://bad-toelz.de/gesundheitspartner)

Angaben beziehen sich auf Seitenzahlen im Magazin

Weitere Unterkünfte finden Sie hier





# BAD TÖLZ

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER UND REDAKTION

Stadt Bad Tölz | Referat für Tourismus und Kultur  
vertreten durch Kur- und Tourismusedirektorin Brita Hohenreiter  
(V. i. S. d. P.) | Max-Höfler-Platz 1 | 83646 Bad Tölz  
Tel. 08041 7867-0 | info@bad-toelz.de | bad-toelz.de  
Projektleitung: Markus Mittermair

### KONZEPT, GESTALTUNG, BILDBEARBEITUNG

DWORAK UND KORNMESSEUR OHG  
DESIGN AGENTUR  
Tassiloplatz 25, 81541 München, dworak-kornmesser.de

### BILDNACHWEISE

U1 Adobe Stock: fottoo, S. 13 Stadt Bad Tölz, S. 26 Uwe Semtner,  
S. 27 Adobe Stock: Leyla, S. 33 Alois Marey, S. 34–35 und S. 37–39  
Freepik, S. 37 Dominik Baur, S. 41 Adobe Stock: Dionisvera,  
Dominik Baur, S. 42 iStock: FooTToo, S. 45 Leonie Lorenz,  
Shutterstock: Tatevosian Yana, S. 46 Shutterstock: Tatevosian Yana,  
S. 48 Adobe Stock: Biscotto Design, S. 50 Shutterstock: Maridav,  
S. 55 Kristall Therme Kochel am See, S. 56 Shutterstock: FooTToo,  
S. 63 Adobe Stock: Andy Ilmberger, U4 Adobe Stock: fottoo

### DRUCK

Mayr Miesbach GmbH,  
Am Windfeld 15, 83714 Miesbach,  
mayrmiesbach.de



Druckfehler, Änderungen und Irrtümer vorbehalten.  
Stand: November 2024

Für Inhalt und Bildmaterial der Anzeigen sind die Gastgeber  
verantwortlich. Vom Herausgeber wird dafür keine Haftung  
übernommen.



Mehr Informationen zu den  
Gastaufnahme-, Vermittlungs-  
und Reisebedingungen der  
Tourist-Information.

