

BAD TÖLZ

5 GRÜNDE FÜR EINEN URLAUB IM TÖLZER LAND

Auszeit, Genuss und Urlaub in Bad Tölz an der Isar im Tölzer Land mitten im Isarwinkel. Aufatmen, es geht in den Urlaub – Sicher. Verlässlich planbar. Natürlich nachhaltig.

Fotos: © Katja Wegener



Es geht auf eine Reise in die Gesundheitsstadt Bad Tölz südlich von München im entspannenden Isartal. „Lebe jede Jahreszeit, wie sie kommt“, hat der amerikanische Schriftsteller Henry David Thoreau gesagt. Schon im 19. Jahrhundert plädierte er dafür, sich auf die Natur zurückzubedenken,

frische Energie aus ihr zu schöpfen, aufzuatmen und ihren wahren Luxus zu spüren. Die Natur ist ein Rückzugsort und gleichzeitig ist sie unser genussvoller Luxus. Von den Ereignissen unserer aktuellen Zeit konnte Thoreau nichts ahnen, doch was schon damals galt, ist heu-

te wichtiger denn je. Naturerlebnisse sind der neue Luxus – unser Weg zu Zeit, Ruhe und vor allem Gesundheit. Dabei geht es sicher nicht um „höher, schneller, weiter“, sondern um Slow-travel-Momente, die gerne auch durch geführte Angebote ergänzt werden können. Ich denke hier an besondere Erlebnisse beim Waldbaden, Wanderungen auf heilklimatischen Pfaden oder lehrreiche Touren mit echten Kräuterexperten.

Aktivangebote an der frischen Luft, neue Erfahrungen und kreative Ideen fernab des Trubels sorgen für gesunde Ruhe, neue Balance und ein abwehrstarkes Immunsystem – Aufatmen und genussvollen Luxus in der Natur erleben. Bad Tölz bietet ganz persönliche Momente, um Deine Gesundheit zu stärken – eine Gesundheitsstadt mit historischen Wurzeln und sportlichen Ambitionen.

ENDLICH WIEDER URLAUB IM TÖLZER LAND

Genauer gesagt in und um Bad Tölz, der wohl bayerischsten Stadt Oberbayerns.



BAD TÖLZ – VIELSEITIGER KURORT AM ALPENRAND

Im Tölzer Land liegt der heilklimatische Kurort und Moorheilbad Bad Tölz ideales Ziel für alle, die der Gesundheit etwas Gutes tun wollen und den Komfort eines renommierten Kurortes genießen möchten. Hoch oben auf dem berühmten Kalvarienberg stehend, liegt mir das Tölzer Land zu Füßen und es bietet sich ein traumhafter Ausblick. Ein Wandereldorado, bei dem es nicht zwingend schweißtreibend zugehen muss.

Mein Blick schweift über Blomberg, Brauneck bis ins Karwendelgebirge mit seinen weißen Gipfeln. Steil ragen die Kirchturmspitzen über die bunten Hausfassaden der Stadt. Meist türkisblau plätschert die Isar – deren Namen eigentlich die Reißende bedeutet und teilt Bad Tölz in zwei Teile. Einerseits die Altstadt mit ihrer berühmten Marktstraße und dem Flösserviertel und andererseits den Badeteil mit Kurpark und Kurhaus. Auf 670 Höhenmetern im bayerischen Voralpenland gelegen, sorgen die gemä-

Im Isartal tanzen nicht nur die Puppen, werden Pferde traditionell – bei der Leonhardifahrt – gesegnet und ist der wohl gewichtigste Kriminologe unterwegs. Der heilklimatische Kurort vereint viele Facetten. Tief verwurzelt Brauchtum und moderne Lebensart stehen gleichberechtigt nebeneinander. Kombiniert mit farbenfrohen Genussmomenten in der Natur ist die Isarstadt ein kleines Eldorado für die Gesundheit. Bad Tölz, knapp 50 Kilometer südlich von München malerisch eingebettet in die Voralpenlandschaft, schmiegelt sich die idyllische Kleinstadt an die Berge. Ein Ort, um aktiv zu entspannen und mit den Schätzen der Natur die Sinne zu schärfen. Das ehemalige Alpmare und auch der Bulle von Tölz sind definitiv immer der direkte Kommentar, wenn ich auf die Frage nach dem, woher ich komme, mit Bad Tölz antworte. Seltsam hat die Kleinstadt im Isarwinkel doch noch viel mehr zu bieten.



Kalvarienkirche – das Wahrzeichen hoch über der Stadt



Marktplatz mit ihrer berühmten Lüftlmalerei

ßigten Temperaturen für ein besonders mildes Reizklima mit klarer, sauerstoffreicher Luft.

Historisch sind nicht nur das Kurhaus direkt am Kurpark gelegen und die berühmte Lüftlmalerei der Marktplatz. 1929 wurde Europas größte Wandelhalle im Badeteil der Stadt erbaut. Das denkmalgeschützte Gebäude befindet sich seit einigen Jahren in Privatbesitz, ist nur sehr selten für die Öffentlichkeit zugänglich und verfällt leider immer mehr. Für die überregionale Bekanntheit als bedeutsame Kurstadt sorgte die Wandelhalle bis in die 1980-er Jahre mit der hier dargereichten Jod-Trinkkur. Heute ist es die wohltuende Wirkung des aufbereiteten Moors in Tölz, von dem Kurgäste und Gesundheitspatienten bei Beschwerden des Bewegungsapparats oder Frauenleiden profitieren.

Passend zum 200. Geburtstag des katholischen Theologen Sebastian Kneipp im vergangenen Jahr wird der KneippGarten im Kurpark vis a vis des VitalZentrum, dem Herzstück für alle Themen rund um das eigene Wohlergehen, eröffnet. Wassertreten und ein neuer Fitness-Parcours warten auf sportlich aktive Gäste.

AKTIVURLAUB IM TÖLZER LAND

Aufatmen in Bad Tölz und die sportliche Gesundheitsstadt in all ihren Farben genießen. Glauben Sie mir, es wird bunt. Quellfrisch die blaue Isar, Lebensader und der perfekte Ort, um frische Energie zu tanken, schneeweiß die mächtigen Berggipfel, die gen Süden immer gewaltiger werden und saftiges Grün der weiten Wiesen und Wälder, gepaart mit brauner Moorlandschaft. Nicht zu vergessen der typisch bayerische weiß-blaue Himmel. Kaum verwunderlich, dass bereits Literatur-Nobelpreisträger Thomas Mann in seinem berühmten „Zauberberg“ über Bad Tölz mit seiner ländlichen Atmosphäre, gepaart mit städtischem Flair, ins Schwärmen geriet.

ZURÜCK IN DIE GEGENWART UND ZU DEN 5 NATÜRLICHEN GRÜNDEN FÜR KURZURLAUB IN BAD TÖLZ

Situationen, die uns komplett aus der Balance bringen, kennen wir alle. Gerade jetzt sind es die Momente und Orte, an denen man anhalten, durchatmen und den Augenblick genießen kann, die wir alle brauchen, um Stress und

Alltagshektik in weite Ferne rücken zu lassen.

Auftanken und der Gesundheit etwas Gutes tun. Für mich sind diese Orte, Plätze und Begebenheiten in der Natur. Ein Ort, um im Hier und Jetzt zu sein. Ob alleine oder in Gesellschaft, manchmal ist es auch angenehm, eine Anleitung für Neues zu bekommen. Den eigenen Blickwinkel zu verändern und positive Aspekte durch neue Erfahrungen zu sammeln.

Maßgefertigte Packages des Tölzer Vitalkonzeptes können hier ein Weg sein. Kurze Info vorab – ob Urlauber oder Einheimischer, die Tölzer Gesundheitsangebote sind für jeden buchbar. Ob als Urlaubspauschale oder einzelne Veranstaltung.

Das beginnt mit der bunten Kulisse der Stadt vor Bergpanorama, geht weiter über die rauschende Isar zu moorigen oder kristallklaren Seen, weiter zu malerischen Wäldern, grünen



Isar - die kühle Lebensader der Stadt

Schluchten und blühenden Wiesen. Tölz bietet rundum eine Kulisse, um „Feel Good-Momente“ in vollen Zügen zu genießen.

Drei Heilmittel besitzt der Kurort Bad Tölz: Jod aus den Quellen am Fuße des Blombergs, Naturmoor aus dem Königsdorfer Moor und die sauerstoffreiche Tölzer Luft. Die Stadt selbst nennt sie gerne „Champagnerluft“. Fakt aber ist, die Natur liefert vitalisierendes Heilklima und damit Gesundheit zum Einatmen.

BALSAM AUS DER NATUR – „DIE KRAFT DES WALDES“

Glück kann man riechen und so machen regelmäßige Ausflüge in die Natur prophylaktisch absolut Sinn. Die genauen Gründe, warum Waldbaden so besonders ist, findet man unter: Waldbaden, Auszeit in der Natur.

Die Natur ist ständigem Wandel unterworfen. Die verschiedenen Jahres-



KNEIPPEN – „DIE WUNDERKRAFT DES WASSERS“

Dem Wunderwerk Wasser war bereits vor über 200 Jahren Pfarrer Sebastian Kneipp zugetan. Ob in Form eines Kneippgusses, beim Wassertreten oder der Ernährungsberatung nach Kneipp. Und so finden unterschiedliche Anwendungen und Kurse zu diesem Gesundheitselixier in Bad Tölz statt.

GEGEN VIELES IST EIN KRAUT GEWACHSEN – „DIE GEHEIMNISSE DER KRÄUTER“

Rund um Bad Tölz gedeihen Wildkräuter in Wäldern und auf naturbelassenen Wiesen. Die Stadt gehört zur Kräuter-Erlebnis-Region Tölzer Land. Zertifizierte Kräuterpädagogen zeigen live auf lehrreichen Erlebnistouren und in Farbe direkt vor Ort, dass man

zeiten mit ihren unterschiedlichen Reizen und Heilkräften werden im Alltagstrott oft nur noch am Rande wahrgenommen. Dabei ist es besonders spannend, mit einem Förster auf Erkundungstour durch den Wald zu streifen. Die beruhigende Kraft der „Stille“ zu spüren und so das eigene Immunsystem zu stärken.

mit „Un“-Kraut nicht nur heilen, sondern auch schmackhaft kochen kann. Auch die Geheimnisse der Kräuter helfen, die eigenen Sinne für die Schätze der Natur zu schärfen. Neue Kräutererfahrungen zu sammeln und neben einem köstlichen Menü auch eine ausgleichende Massage mit ätherischen Ölen zu erleben.



Wasser, Kräuter und kneippische Anwendungen sind natürliche „Zutaten“, die Körper und Seele mit neuer Energie versorgen. Betreut von einem einzigartigen Team – Heilpraktikerin, Kräuterpädagogin, Wald„bademeisterin“ und Förster – lässt sich Bad Tölz und seine Wälder, Wiesen und das Wasser aus einem ganz neuen Blickwinkel erleben, spüren und genießen.

Ernährung und Entspannung lassen sich auch kulinarisch bei einer veganen Auszeit in Bad Tölz erleben. Dabei ist es egal, ob man nur mit veganer Kost experimentieren möchte oder bereits erfahrener Veganer ist. Unterschiedliche Kurse und Workshops, aber auch das gesamte Konzept Tölzer Veg sorgen für gesunde Einblicke mit wissenswerten, schmackhaften Fakten.

Tölzer Veg – fast nunmehr über acht Jahren hat sich Bad Tölz zu einem echten Geheimtipp gemauert, wenn

es darum geht, mehr Abwechslung auf den Teller zu bekommen und den Fleischkonsum schmackhaft zu reduzieren.

Zweimal jährlich für vier Wochen ist ein umfangreiches Programm mit Koch- und Ernährungsworkshops, Entspannungseinheiten, Naturerlebnistouren und Ernährungsvorträge

genussvoll die Möglichkeit, den Lebensstil gesund zu ändern.

Für eine vegane Auszeit in Bad Tölz warten verschiedene Restaurants und Cafés mit speziellen Highlights der Speisekarte auf.

So eignet sich Tölzer Veg wunderbar als veganer Urlaub, aber auch einzelne Kursangebote oder neue Einblicke in



KneippGarten im Kurpark



Unterwegs mit der Kräuterpädagogin



die Tölzer Gastronomie lassen jedes Veggie-Herz höherschlagen. Termine und alle Daten zu Tölzer Veg findet man unter: Bad Tölz Veg

HEILKLIMAPFADE IM HEILKLIMAPARK

Ab nach draußen runter vom Sofa und frische Luft mit Guter-Laune-Garantie spüren. Zugegeben, der Begriff Heilklimapark ist etwas verwirrend, handelt es sich doch nicht um einen definierten Park, sondern um ein Wanderwege-Netz aus gut 35 Wanderwegen mit einer Strecke von mehr als 340 Kilometern.

Leise surren die Libellen, der Duft von frisch gemähtem Gras steigt mir in die Nase und mein Blick schweift auf die schroffen Felsen der Berge. Es geht vorbei an kleinen Seen, durch moorige Sumpfbgebiete oder hinauf, um die Aussicht zu genießen.

Grün und deutlich sichtbar sind die Wege ausgeschildert und mit Einkehrmöglichkeiten versehen. Je nach individuellem Leistungsniveau und persönlichen Vorlieben lässt sich die Strecke auch unter klimatischen Gesichtspunkten wählen.

BLICKWINKEL KURORT

Das es oftmals im Leben auf Blickwinkel und Perspektive ankommt, stellte auch Henry David Thoreau fest, als er sagte: „Es ist nicht wichtig, was Du betrachtest, sondern was Du siehst.“ Ein Aspekt, der sich auch auf die eigene Sichtweise anwenden lässt, denn was oft als verstaubter Kurort deklariert wird, ist eine

quirlige Gesundheitsstadt in traumhafter Lage.

Bad Tölz eignet sich großartig als Ausgangspunkt für genussvolle Ausflüge, bietet Naturgenuss zu jeder Jahreszeit und für jeden Konditionstyp und hat so einiges mehr zu bieten als den Bullen von Tölz und ehemals das Alpamare. ■



GLÜCKSORTE IM TÖLZER LAND UND TEGERNSEE

Orte wie aus dem Bilderbuch und so stellen sich schnell Fragen wie:

- Wo erlebt man Wellness am Wasserfall?
- Warum hängt Nostalgie am seidenen Faden?
- Was macht König Ludwig am Walchensee?

Es sind die kleinen Glücksmomente, die uns einerseits eine Auszeit vom Alltag erlauben und gleichzeitig oft so nah vor der eigenen Haustüre liegen. Denn Glück ist ein Gefühl mit fünf Buchstaben und unzähligen Möglichkeiten – vor allem für jene, die im Tegernseer Tal, am Schliersee und im Tölzer Land auf Glückssuche gehen.

Glücksorte im Tölzer Land, € 15,99
168 Seiten, ISBN: 978-3-7700-2356-1