

Fichtelspitze

Das Wohlfühlmagazin aus dem Fichtelgebirge

www.fichtelspitze.de

selekt®

Winter 2020/21

*Gutes
für die
Seele*

TITELTHEMA

Resilienz

Der Umgang mit schwierigen Lebenssituationen und wie man gestärkt aus ihnen hervorgeht.



LUISENBURG FESTSPIELE WUNSIEDEL

SPIELZEIT 2021

MUSICAL **DER NAME DER ROSE**

NEUE KOMÖDIE **DER BRANDNER
KASPAR 2**

SCHAUSPIEL **FAUST**

FAMILIENMUSICAL **PINOCCHIO**

MUSICAL **ZUCKER**

OPERETTE **DIE FLEDERMAUS**

OPER **HÄNSEL UND GRETEL**

RUSTICAL **DER WATZMANN RUFT**

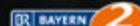
Tickets und
Gutscheine
sichern!

Karten: Tel. 09232/602 162
www.luisenburg-aktuell.de

Foto: Florian Meidl



Medienpartner



Umdenken für ein gutes Leben

Dies ist eine Premiere. Die erste Ausgabe des Wohlfühlmagazins **Fichtelspitze** erscheint am Ende eines turbulenten Jahres, in dem sich beinahe alles, von der weltweiten Berichterstattung in den Medien bis zur alltäglichen Achtsamkeitsdramaturgie, um einen winzigen Erreger gedreht hat. Covid-19 ist nicht das erste Virus, das das Zusammenleben einschränkt, sicher aber dasjenige, das die weitreichendsten Auswirkungen auf den Alltag aller Menschen hat.

Der Rat von Virologen, das Behandeln von Krankheiten und die fieberhafte Suche nach einem Impfstoff stehen bei der Bekämpfung von Covid-19 mit gutem Recht im Vordergrund. Kaum eine Rolle spielt – bislang? – jedoch die Tatsache, dass wir auch ein Immunsystem haben, das uns hilft, Krisen, sei es physisch oder seelisch, zu bewältigen. Die Vernachlässigung von Prävention und dem, was ein gutes Leben im Kern ausmacht, ist symptomatisch für ein System, das sehr stark auf Reparatur ausgerichtet ist. Die Frage, was der Einzelne tun kann, um gut zu leben, wird immer noch unterschätzt. Die Antworten sind vielschichtig: Gesunde Ernährung, Bewegung und Stress-Management gehören ganz wesentlich dazu. Hier setzt das Titelthema des Magazins **Fichtelspitze** an, das unter dem Schlagwort „Resilienz“ Wege beschreibt, mit denen wir unsere mentale und physische Stärke trainieren können.

Mit wechselnden Themen macht das Magazin **Fichtelspitze** zweimal im Jahr, im Frühjahr und im Herbst, die vielseitigen Facetten der **Gesundheits- und Vitalregion Fichtelgebirge** gebündelt sichtbar. Aspekte des guten Lebens beleuchtet das Magazin dabei auch darüber hinaus. Denn Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist ein gutes Leben und ein Leben mit Genuss nicht vollständig. Das eine wie das andere können wir bis ins hohe Alter erhalten. Wie? Das Fichtelgebirge bietet viele nachhaltige Möglichkeiten, ein gutes Leben mit menschlichem Maß zu führen: in den Kur- und Gesundheitsorten, sportlich, kulturell und kulinarisch. Die **Fichtelspitze** soll einige der besten Möglichkeiten präsentieren.

Lesen Sie am besten gleich rein



Oliver van Essenberg,
Chefredakteur

Impressum

Das Magazin **Fichtelspitze** erscheint zwei Mal jährlich, im Frühjahr und im Herbst
www.fichtelspitze.de

Chefredakteur: Dr. Oliver van Essenberg
Titelfoto und Reportage-Fotos: Florian Miedl

Layout: Stephan Drescher
www.informations-design.de

Illustration: Lena Wenz

Druck und Kooperationspartner Anzeigen:
Druckerei Weyh | Medien, Marketing,
Druck und Verlag GmbH, Kemnath

Auflage: 20.000

Verlag: selekt Verlag,
Untere Königstr. 19, 96052 Bamberg
Tel. 0951 / 2975923, info@selekt.org
www.selekt.org

Mit freundlicher Unterstützung durch



www.foerderverein-fichtelgebirge.de

FREIRAUM FICHELGEBIRGE

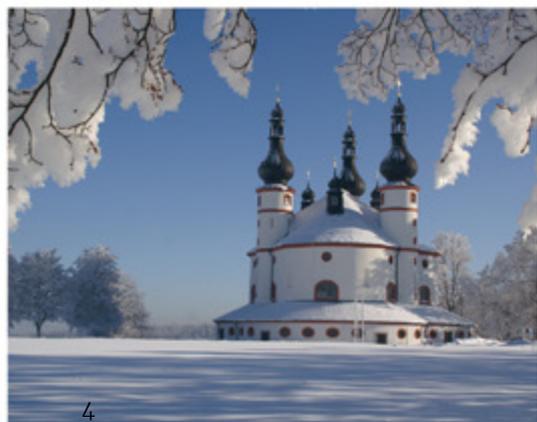
Quelle der Kraft für Gesundheit und Wohlbefinden

Fotos: Tourismuszentrale Fichtelgebirge/Florian Teskowsky | Stadt Waldsassen



www.freiraumfuermacher.de

  /freiraumfuermacher



Inhalt

Spezialität

Lebkuchen aus dem Fichtelgebirge - originell und vielseitig

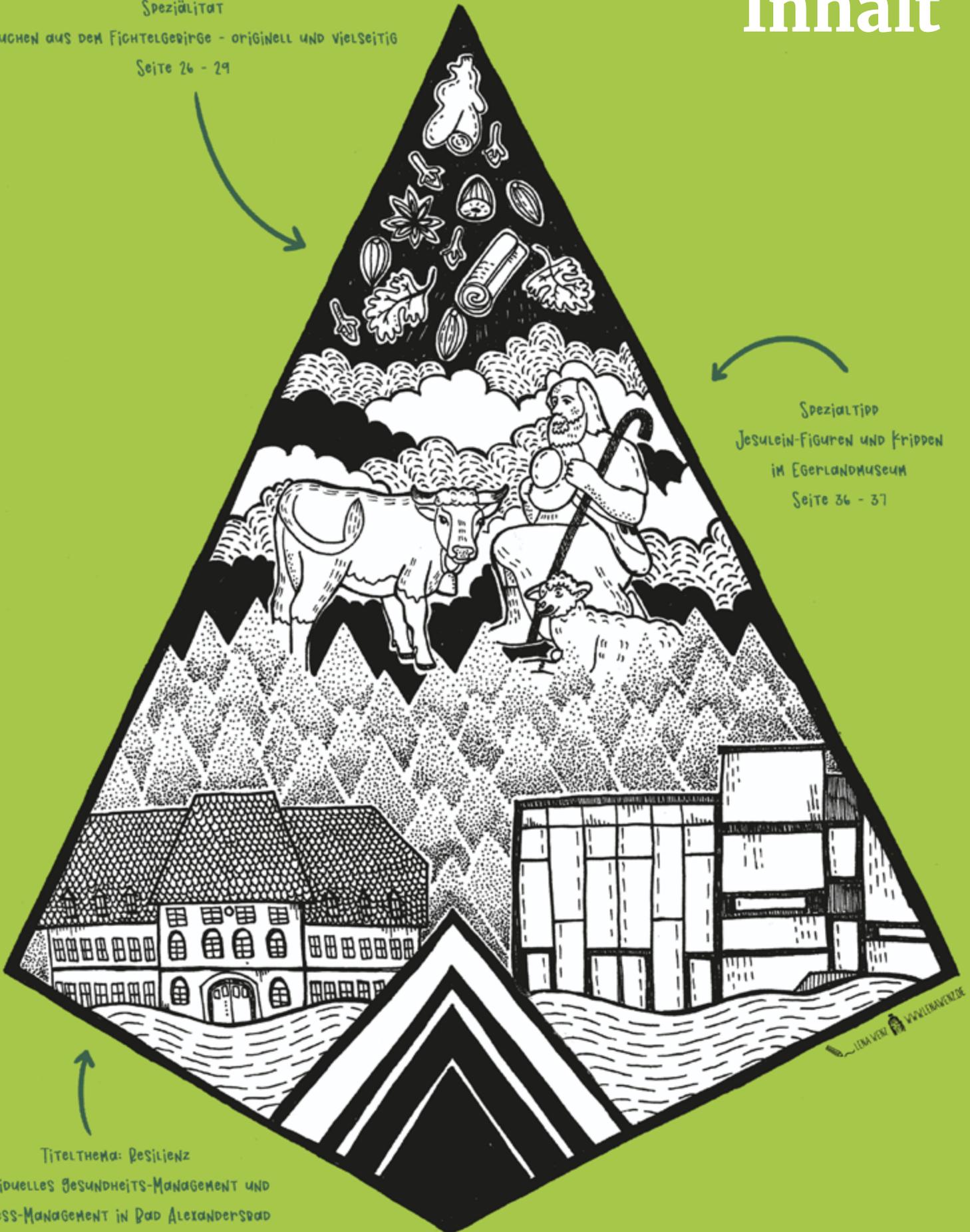
Seite 26 - 29



Spezialtipp

Jesulein-Figuren und Krippen
im Egerlandmuseum

Seite 36 - 37



Titelthema: Resilienz

Individuelles Gesundheits-Management und
Stress-Management in Bad Alexandersbad

Seite 6 - 11



Immer wieder kommen Herausforderungen und Belastungen im privaten und beruflichen Alltag unangemeldet um die Ecke. Wie aber gelingt es, Krisen möglichst unbeschadet zu meistern, ja, daran sogar noch zu wachsen? **Resilienz** ist die halbe Miete der Lebensführung!

Der Begriff Resilienz stammt aus der Werkstoffwissenschaft und steht für Elastizität oder Spannkraft. Ein resilienter Werkstoff lässt sich verformen, kehrt aber immer wieder in den Ausgangszustand zurück. Ein Bambusrohr hat diese Qualität, ein Baum ebenfalls. Im Leben zu stehen wie ein tief verwurzelter Baum, den kein Sturm so schnell umhaut, nicht so ein windiges Bäumchen, das wäre ein mentaler Idealzustand.

Wenn man die oft relativ ähnlichen Definitionsversuche von Wissenschaftlern und Journalisten in ein oder zwei Leitbegriffen zusammenfassen möchte, lässt sich grob vereinfacht sagen: Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden sind wesentliche Dimensionen starker, resilienter Menschen. Beides lässt sich tatsächlich auch messen, weiß der Münchner Humanmediziner Prof. Dr. **Dieter Melchart**. Den größten Teil seines Berufslebens hat er mit Forschung und Lehre zu Naturheilverfahren und



IGM-GesundheitsCoach **Elke Seidel** an einem ihrer Lieblingsorte im Fichtelgebirge, dem Steinbruch Kleinwendern. Zu ähnlich idyllischen Orten führt sie Gäste auch bei Entspannungstrainings. Foto: Florian Miedl

FEST im Leben

Ob Individuelles Gesundheits-Management, Stress-Management, Waldbaden oder allgemein Resilienz – in der kleinen Gemeinde BAD ALEXANDERSBAD wird Prävention großgeschrieben

Komplementärmedizin verbracht. Was er als Bedingungen mentaler Stärke oder mentaler Gesundheit herausstellt, ist mit Resilienz nahezu deckungsgleich. Mentale Stärke hat aus Melcharts Erfahrung sehr viel damit zu tun, welche Zielsetzungen jemand im Leben hat und wie er im Rahmen seiner Lebensentwürfe mit Stress umgeht.

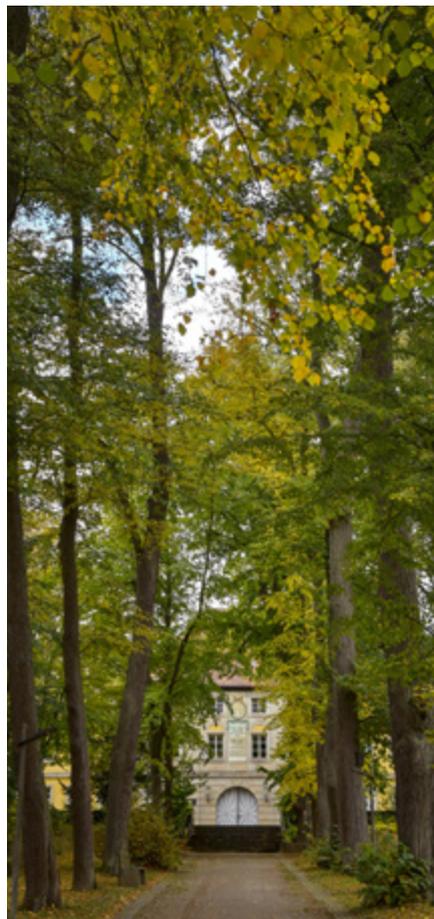
Wieso sind Zielsetzungen so wichtig für die mentale Stärke? Warum kann man sich nicht einfach treiben lassen und wie der Franke vielen Dingen mit einem gemüthlichen „passt schon“ begegnen? „Das Sich-Treiben-lassen ist je nach Situation sicher genauso wichtig“, räumt Melchart ein. „Gemeint sind auch nicht Ziele im Sinne einer ständigen Leistungs-

anforderung. Es geht hier gerade darum, die Ziele moderat zu wählen, damit ich mich nicht überfordere, sondern das Gefühl habe, mein Leben selbst zu steuern, Meister meines eigenen Glücks zu sein. Zu einem zufriedenen Leben trägt neben der individuellen Entfaltung, zum Beispiel in Form von Hobbys, auch meine berufliche Rolle bei, in der ich einen Sinn

sehen muss, sowie die Frage, wie ich mein Bedürfnis nach Nähe und menschlichen Beziehungen gestalte. Und nicht zuletzt gehört zur Lebenszufriedenheit die körperliche Gesundheit wesentlich dazu. Wir wollen Menschen Anstöße geben, selbst zu erkennen, was sie in tiefer Weise mit Sinn erfüllt.“

„Wir“ – das ist neben Prof. Melchart das gesamte Team am Kompetenzzentrum für Komplementärmedizin und Naturheilkunde. Prof. Melchart hat die Facheinrichtung am Klinikum rechts der Isar an der Technischen Universität München angesiedelt, nach seinem pensionsbedingten Ausscheiden wird sie an der gesundheitswissenschaftlichen Fakultät der Technischen Hochschule Deggendorf fortgeführt.

Wir – das sind zum anderen aber auch Kommunen und Dienstleister, die ein innovatives Konzept der Gesundheitsvorsorge aus eben diesem Kompetenzzentrum umsetzen. Die Gemeinde Bad Alexandersbad wurde 2012 als einziges Heilbad in Oberfranken ausgewählt, an diesem Programm mit dem Namen „**Individuelles Gesundheits-Management**“ mitzuwirken. Die aus der Resilienzforschung bekannte Frage, welche natürlichen Faktoren dazu beitragen, dass Menschen trotz Widrigkeiten gesund bleiben oder nach einer Erkrankung wieder gesund werden, steht auch hier im Mittelpunkt. Das Programm liefert hierzu konkrete, auf die individuelle Person zugeschnittene Lebensstil-Empfehlungen. Dabei spielen körperliche Faktoren, z.B. Bewegung, Ernährung, Abwehrleistung, Schlaf, Wärmehaushalt etc. eine Rolle, die durch seelisch-geistige Faktoren wie Stress-Management und Lebenszufriedenheit ergänzt werden. Ein elektronisches



„Wir wollen Menschen Anstöße geben, selbst zu erkennen, was sie in tiefer Weise mit Sinn erfüllt.“

Prof. Dr. Dieter Melchart,
Komplementärmediziner

Gesundheitsportal begleitet das Lebensstil-Programm und dokumentiert den Verlauf.

Individuelles Gesundheits-Management statt Patentrezepte

Das Angebot des Individuellen Gesundheits-Managements (IGM) ist für Einzelpersonen und Betriebe geeignet und auf 12 Monate angelegt. Eine der 16 Kurseinheiten dauert zwei Stunden und findet in der Gruppe mit maximal 15 Teilnehmern statt. „Das dynamische Miteinander ist generell gut für die gegenseitige Motivation“, bestätigt **IGM-GesundheitsCoach Elke Seidel**. Man tauscht sich aus, schließt Bekanntschaften, vielleicht auch Freundschaften. Die Basis eines Lebensstilprogramms ist dabei immer die individuelle Ausgangslage des Teilnehmers. „Patentrezepte gibt es nicht“, betont folgerichtig die Ernährungsberaterin **Claudia Karl**, ebenfalls **IGM-GesundheitsCoach** in Bad Alexandersbad, und ergänzt: „Wir richten die Empfehlungen gezielt auf die Personen aus, sodass sie sich einfach in den Alltag integrieren lassen.“

Bad Alexandersbad ist ein Präventions-Heilbad, das traditionelle und moderne Methoden der Gesundheitsvorsorge kombiniert. Das ALEXBAD, die zentrale Ge-

sundheitseinrichtung im Heilbad, ist die richtige Adresse, um für die beruflichen und privaten Anforderungen des Alltags fitter zu werden, bevor eine ernährungsbedingte Krankheit, eine Depression oder ein tiefer Burn-Out vorliegen. Vorab bietet das ALEXBAD Inforeveranstaltungen zu seinen Kursen an, sodass sich jeder das am besten Geeignete raussuchen kann. Die Angebote reichen von Waldbaden über Vorträge, Workshops und kompakten Kursen zu Stress-Management



Bad Alexandersbad vereint Tradition und Fortschritt. Oben: Allee im Kurpark mit dem Markgräflichen Schloss im Hintergrund. Unten: Ruheraum im ALEXBAD. Markgraf Karl Alexander hat Bad Alexandersbad ab 1781 zum Kurbad ausgebaut. Ab 2008 hat die Gemeinde den Kurort aus der Tradition heraus als Präventions-Heilbad neu ausgerichtet. Foto: Florian Miedl.

„Erstaunlich viele Anregungen“

Kurse in STRESS-MANAGEMENT

Jeder kann ein gutes Stück weit zum Manager seines Stress-Levels werden. In Bad Alexandersbad bieten Gesundheits-trainer für Betriebe und Privatpersonen Coachings in Sachen Stress-Management und Entspannung an. **Bernd Drechsel**, 53, ist Geschäftsführer der 1950 gegründeten Textilveredelung Drechsel GmbH und berichtet von seinen Erfahrungen.



Bernd Drechsel

„Ich bin über einen Vortrag der Gesundheitstrainerin Elke Seidel auf das betriebliche Gesundheitsmanagement gestoßen. In unserem familiengeführten Betrieb sind in den vergangenen Jahren wie in anderen Unternehmen auch Mitarbeiter aufgrund psychischer Probleme ausgefallen. Nicht selten stecken hinter Überlastungen private Probleme wie Scheidung, der Tod eines Angehörigen, Krankheiten, Familienstreitigkeiten. Die Ursachen können aber auch im Unternehmen selbst liegen. Ein verantwortungsbewusster Unternehmer sollte beides nicht ignorieren und zeigen, dass man die Mitarbeiter nicht allein lässt.

Ich habe in den Workshop zu Resilienz aus Eigeninteresse reingeschnuppert und gleich festgestellt ‚Wow, da bin ich zu Hause.‘ Es ging um Termindruck, Kostendruck, allgemein Leistungsdruck, Personalprobleme, viele kleine Dinge, die unguuten Stress erzeugen können. Der Workshop bei Elke Seidel dauerte zwar nur zwei Stunden, aber ich konnte erstaunlich viele Anregungen mitnehmen.

Heute frage ich zuerst: Wo kommt der Stress her? Ist es die Situation überhaupt wert, dass ich mir darüber so den Kopf zerbreche? Ich habe für mich gelernt, wie ich Stressfaktoren klassifizieren und besser einordnen kann, wie ich guten Stress von negativem Stress unterscheiden und einige Dinge gelassener sehen kann. Es bringt nichts, sich nur aufzuregen, wenn etwas nicht rund läuft und sich in Stress rein zu steigern. Es ist viel zielführender, zu überlegen, mit welchen Alternativen ich Stress vorbeugen kann.

Wir werden solche Workshops auch für unsere Mitarbeiter anbieten. Wer meint, in einer belastenden Situation zu sein, dem kann ich dieses Coaching nur empfehlen. Zwei Stunden kann man in einer Woche dafür sicher übrighaben.“



Entspannungstraining lässt sich mühelos lernen. Dabei ist ein Coach für den Einstieg auf jeden Fall hilfreich.

und vielen weiteren Gesundheitsthemen bis zu den umfangreichen Lebensstil-Programmen.

Mit Stress umgehen

„Wer etwas will, findet Wege. Wer etwas nicht will, findet Gründe.“ Dieser Satz des dm-Gründers Götz Werner verdeutlicht treffend, dass in kritischen Zeiten wie aktuell der Corona-Pandemie neue Wege und Zielsetzungen gefragt sein können, um Sinnerfüllung und Lebenszufriedenheit zu finden. Eine wichtige Rolle spielt in diesem Zusammenhang auch, wie wir im Rahmen unserer Lebensentwürfe mit Stress, positivem wie negativem Stress, umgehen. Genau hier setzt ein spezieller Kurs des IGM-Teams in Sachen „Stress-Management“ an. Wie geschaffen für corona- und stressgeplagte Zeitgenossen vermittelt er in acht Einheiten von je eineinhalb Stunden Grundlagen, um besser gerüstet zu sein für private und berufliche Herausforderungen.

Zum Einstieg beginnt IGM-GesundheitsCoach Elke Seidel mit einem Stresstest, der Belastungsfaktoren klärt. Anschließend werden Strategien entwickelt, um Stress vorbeugen zu können, unter anderem mit Entspannungsübungen. Dann legen die Teilnehmer fest, mit welchen Maßnahmen sie die selbstgesteckten Ziele erreichen wollen.

Ein Ritual, das ohne viel Aufwand auskommt, stellt sie dem Autor dieses Artikels anhand von fünf Muscheln vor. Diese könne ich früh in die linke Hosentasche stecken. Bei jedem positiven, schönen Erlebnis wandert eine in die rechte Tasche. So kann ich mich am Abend leicht daran erinnern, wofür jede Muschel steht, für ein Lächeln etwa, eine nette Geste, eine interessante Begegnung... Ob für die schönen Eindrücke in Bad Alexandersbad fünf Muscheln ausreichen?

Oliver van Essenberg

Infos und Buchungen unter: Gästeservice Bad Alexandersbad
Markgrafenstr. 28 · 95680 Bad Alexandersbad
Tel. 09232 / 9925-0 · www.badalexandersbad.de

Einladung zum Wohlfühlen

Das Logierhaus in Bad Alexandersbad bietet mehr als nur Betten zum Übernachten an



An der Ortseinfahrt von Bad Alexandersbad fällt das Logierhaus dem Gast, der einen Blick für Architektur hat, sehr schnell ins Auge. Kraftvoll steht es da. Ein Gebäude, das etwas zu repräsentieren hat. Das Ehepaar **Christina und Joachim Scharf** hat den ursprünglichen Namen des Hauses, in dem schon um die vorletzte Jahrhundertwende herum Besucher logierten, übernommen, da das Haus auch heute noch, nach dem Umbau, Übernachtungsgästen offensteht. In Verbindung mit dem Café, das sehr gute, hausgemachte Torten anbietet, ist hier ein Ort zum Genießen und Wohlfühlen entstanden, der bei aller Historie zugleich für hohen Komfort steht. Die Ferienzimmer und -wohnungen sind ausgesprochen großzügig angelegt, mit großem Bad und in der Regel sogar mit eigener Wohn-Küche ausgestattet.

Von der Sauna im Keller geht es hinaus in Grüne. Hier, direkt hinter dem Logierhaus, hat Joachim Scharf, seinen Traum verwirklicht. Der gelernte Schreiner hat am Hang ein Ferienhaus in bester Handwerkskunst selbst errichtet. Das Holz von Fichten und Lärchen stammt aus dem Wald seines Schwiegervaters. Für das Schlafzimmer verwendete Scharf beruhigendes Zirbelholz. Das Chalet – so nennt der Besitzer das elegante Ferienhaus (im Bild vorne) – steht zur Terrasse hin auf 1,10 Meter hohen Stelzen und bietet knapp 60 Quadratmeter Wohnfläche, zwei Schlafzimmer, eine Küchenzeile mitsamt Waschmaschine und als Highlight eine 25 Quadratmeter große Terrasse mit Blick ins unverbaute Tal. Ab Anfang Februar 2021 ist das Chalet bezugsfertig. Hier möchte man sich so richtig einwohnen.

Das Logierhaus
Markgrafenstraße 3, 95680 Bad Alexandersbad,
Tel. 09232 / 1839322, www.das-logierhaus.de

Zum Abschalten in Kleinwendern

Das Landhotel Riedelbauch hat sich auf „basenfasten – die wacker-methode®“ spezialisiert

Erholungssuchende schätzen die idyllische Ruhe Kleinwenderns nahe Bad Alexandersbad. Ein Besuch ist speziell aber auch gesundheitsbewussten Genießern zu empfehlen. Denn seit 2004 bietet das ortsansässige Landhotel Riedelbauch in Kleinwendern „basenfasten – die wacker-methode®“ an.



Der versierte Koch und Küchenmeister **Dieter Riedelbauch** eignete sich bei Sabine Wacker die patentierte Methode an. „Wer eine Woche Obst, Gemüse und Kartoffeln sowie frisch gepresste Säfte zu sich nimmt, entlastet seinen Körper bereits unwahrscheinlich“, weiß Riedelbauch. Der Verzicht auf Säurebildner kann sehr schnell Wirkung zeigen, vor allem bei Zivilisationserkrankungen wie Rheuma, Gicht, Arthrose, Diabetes, Bluthochdruck und manch anderen Zipperlein. **Gabi Riedelbauch** unterstützt das Programm mit Massagetechniken, die sie in ihrer Ausbildung zur Vital- und Wellnesstrainerin gelernt hat. Sauna, Dampfbad, Whirlpool und Infrarotkabine tun ein Übriges, um das Immunsystem zu stärken.

Basenfasten ist ganzjährig möglich und entspannt Körper, Geist und Seele. Viele basenfasten-Gäste kommen wieder und nehmen nach jedem Aufenthalt neue Impulse für eine gesündere Ernährung mit.

Landhotel Riedelbauch, Kleinwendern 12,
95680 Bad Alexandersbad, Tel. 09232 / 2559,
www.landhotel-riedelbauch.de, www.basenfastenkur.de

Mit ZELLEN die Viren bekämpfen

Der Sportmediziner und Olympiarzt **Dr. Stefan Pecher** erklärt im Interview, warum und wie wir mit Bewegung unsere Abwehrkräfte am besten stärken können

▲ Sie gehen auch bei Regen und Schnee regelmäßig joggen. Ist das denn überhaupt gut für den Körper bei so seiner Witterung?

Dr. Pecher: Ja, selbstverständlich. Denn wenn wir uns draußen bewegen, atmen wir keine mit Viren durchsetzte Luft ein, sondern eine wirklich frische Luft mit hohem Sauerstoffgehalt. Das bläst die Lunge frei und lässt uns auch mal das Thema Corona vergessen. Außerdem bildet der Körper dabei Zellen, die einen Virus besiegen können. Das ist so sogar nur durch Sport möglich.

▲ Was ist unmittelbar nach dem Sport zu beachten? Aufwärmen ist vermutlich nicht Ihr einziger Rat-schlag.

Dr. Pecher: Richtig. Gerade die ersten 20 Minuten nach dem Sport sind für das Immunsystem sehr stark mit Stress behaftet. Daher sollten wir dem Körper nach dem Duschen diese Zeit als Ruhephase gönnen. Das ist ganz wichtig, damit das Immunsystem die besagten Zellen bilden kann, die Viren bekämpfen. Ein Saunagang kann die Regeneration sehr gut unterstützen. Generell sollte man derzeit Menschenansammlungen ja vermeiden. Das gilt besonders nach dem Sport, zum Beispiel für Einkäufe im Supermarkt, das eventuell erst ein paar Stunden nach der Aktivität erfolgen sollte.

▲ Sind Nahrungsergänzungsmittel auch bei moderatem Sport hilfreich, um das Immunsystem zu stärken, oder brauchen sowas nur Leistungssportler?

Dr. Pecher: Regelmäßig eingenommene Nahrungsergänzungsmittel können auf jeden Fall hilfreich sein, auch für Hobbysportler. Man sollte sich jedoch schon vorher bei einem Mediziner oder Ernährungsexperten Rat holen, welche Mittel für die jeweilige Sportart am besten geeignet sind.



Dr. Stefan Pecher, 53, betreibt im Fichtelberger Ortsteil Neubau eine Praxis als Facharzt für Allgemeinmedizin, Chirurgie, Sport- und Notfallmedizin. Seit dem Jahr 2000 ist der ehemalige Skilang- und Marathonläufer (Bestzeit 2:29 Stunden) für die deutsche nordische Ski-Nationalmannschaft tätig, seit 2004 deren verantwortlicher Teamarzt. Außerdem betreut er mehrere Sportvereine in der Region.



Wenn es ganz allgemein um die Stärkung des Immunsystems geht, ist zum Beispiel die Einnahme von 500 Milligramm Acerola, also Vitamin C, zwei Mal pro Tag, für jeden Menschen, nicht nur Sportler empfehlenswert. Nach einem erschöpfenden Training ist ein eiweißhaltiges Regenerationsgetränk wichtig, und zwar im Zeitfenster von 20 Minuten nach dem Sport.

▲ Was macht aus Ihrer Sicht Gesundheitssport aus ?

Dr. Pecher: Wir wissen aus vielen medizinischen Studien, dass drei Mal pro Woche eine Stunde moderater Ausdauersport sehr gut für die Gesundheit ist. Bei den Einheiten darf man ruhig auch mal eine Leistungsspitze einbauen und fünf Minuten lang so laufen, dass man außer Puste ist. Dazu ist einmal pro Woche auch für ältere Semester Krafttraining angesagt, um die Muskulatur zu erhalten und das Knochen- und Gelenksystem zu stärken.

Ein solches Sportprogramm ist nicht nur gut gegen Viren, sondern kann auch das Risiko von Krebs-, vor allem aber von Herz-Kreislaufkrankheiten minimieren.

▲ Was raten Sie denjenigen, die sich nicht sicher sind, wie sehr sie sich belasten können? Einfach in den Körper Reinhören oder besser einen Arzt aufsuchen?

Dr. Pecher: Für Neueinsteiger oder Menschen, die nach langer Pause zum Sport zurückkehren, ist eine sport- oder allgemeinmedizinische Untersuchung auf jeden Fall empfehlenswert. Hier kann der Arzt zum Beispiel einen versteckten Bluthochdruck erkennen und therapieren, damit bei sportlicher Belastung keine Schäden am Herzen entstehen.

Interview: Oliver van Essenberg



Durchatmen und Kraft tanken

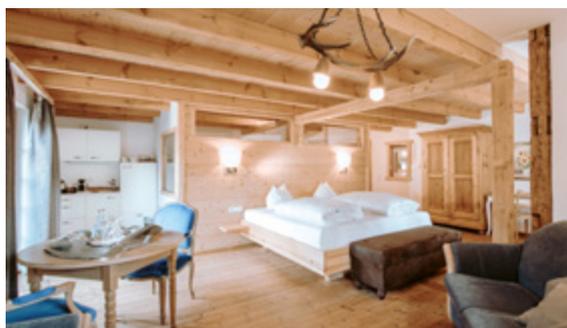
Waldbaden rund um den Fichtelsee

Wald, Hochmoor, ein Naturschutzgebiet, bizarre Felsformationen sowie Wander- und Radwege in alle Richtungen... Der Fichtelsee gilt vielen als ein magischer Ort. Angesichts der faszinierenden Naturlandschaft ist der Alltag an diesem Ort schnell vergessen. Um so mehr, wenn man sich Zeit nimmt, in die Umgebung einzutauchen und den Wald mit allen Sinnen zu erleben.

Waldbaden ist stark im Kommen. Wer noch nicht weiß, was es damit auf sich hat, stellt sich nach den Worten des **BLSV-Entspannungstrainers Thomas Zernak** am besten Kinder vor, „die sich zeitvergessen im Wald aufhalten und neugierig diverse Entdeckungen machen“. Thomas Zernak ist wie sein Kollege **Michael Schneider** Wald-Enthusiast und bietet Waldbaden als Training für jedermann an. Barfuß gehen, über einen Baum balancieren, in Meditation versinken, den Wald mit neuen Augen entdecken – das sind nur einige Inhalte, um die es dabei geht. Das Ziel besteht darin, Körper und Geist besser in Einklang zu bringen. Die natürlichen Aromastoffe des Waldes, die sogenannten Terpene, unterstützen dies. Eingeatmet haben sie positive Auswirkungen auf das Immunsystem und



Zum Abtauchen aus dem Alltag und Eintauchen in die Natur wie geschaffen. Das Hotel am Fichtelsee bietet Arrangements an, die Waldbaden, Genuss und Entspannung vereinen.



fördern die Resilienz. Wiederholtes Waldbaden beugt Krankheiten wie Bluthochdruck und Gefäßverengung vor und senkt nachgewiesenermaßen den Pegel des Stresshormons Cortisol.

Thomas Zernak und Michael Schneider bieten ihr Entspannungstraining in Zusammenarbeit mit dem **Hotel am Fichtelsee** an, einer Destination, die wie

geschaffen ist für eine Auszeit, insbesondere auch für Waldbaden. Das Hotel bietet sogar eigene Arrangements in Kombination mit Waldbaden an. **Waldgesundheits-trainerin Angelika Linhardt** leitet die Workshops, die sich an Wochenend- und Tagesgäste, Gruppen, Kinder (Ferienbetreuung) und Familien richten. Generell können 5 bis 10 Personen teilnehmen. Die Angebote sind ungemein vielseitig und spannend.

Wunderbar lässt sich das Waldbaden mit Erholung am See und Genuss im Restaurant verbinden. Die kulinarischen Schätze der Region bilden die Basis der saisonal ausgerichteten frischen Küche. Die Zubereitung ist trotz des fränkischen Einschlags offen für mediterrane Einflüsse.

Das Hotel ist ein weiteres i-Tüpfelchen am Fichtelsee. Die mit viel Naturholz eingerichteten, heimeligen Zimmer und Suiten

laden dazu ein, die Seele baumeln zu lassen. Viele Wege zu Highlights im Fichtelgebirge kreuzen sich an dem Ort, ein Waldspielplatz liegt nicht weit vom Haus entfernt. Und so viel Raum zum Durchatmen. **(ove)**

Hotel am Fichtelsee, Am Fichtelsee 1, 95686 Fichtelberg, Tel. 09272 / 964000 www.hotel-am-fichtelsee.de



Entenhausen liegt im Fichtelgebirge:
Deutschlands erstes Comicmuseum
in Schwarzenbach an der Saale,
eine Attraktion für Groß und Klein

Das Erika-Fuchs-Haus | Museum für Comic und Sprachkunst würdigt Leben und Werk der Disney-Übersetzerin **Dr. Erika Fuchs**. 50 Jahre lang, von 1933 bis 1984, lebte sie in dem kleinen Städtchen Schwarzenbach a.d. Saale. Von hier aus brachte sie Donald Duck und seiner Entenfamilie das Quaken bei.

„Ächz, Seufz, Stöhn.“ „Grübel grübel“ ... „Dem Ingeniör ist nichts zu schwör!“ – Ihre originellen Formulierungen fanden Eingang in unseren Alltag und prägen bis heute eine moderne Form der Comic-Sprache. Doch Erika Fuchs bewirkte noch mehr. Mit ihrem Sprachwitz, Lautmalereien und abgewandelten Zitaten trug sie entscheidend dazu bei, die Kunstform Comic in Deutschland populär zu machen. So ist es auch ihr Verdienst, wenn es heute eine vielfältige Comicszene bei uns gibt.

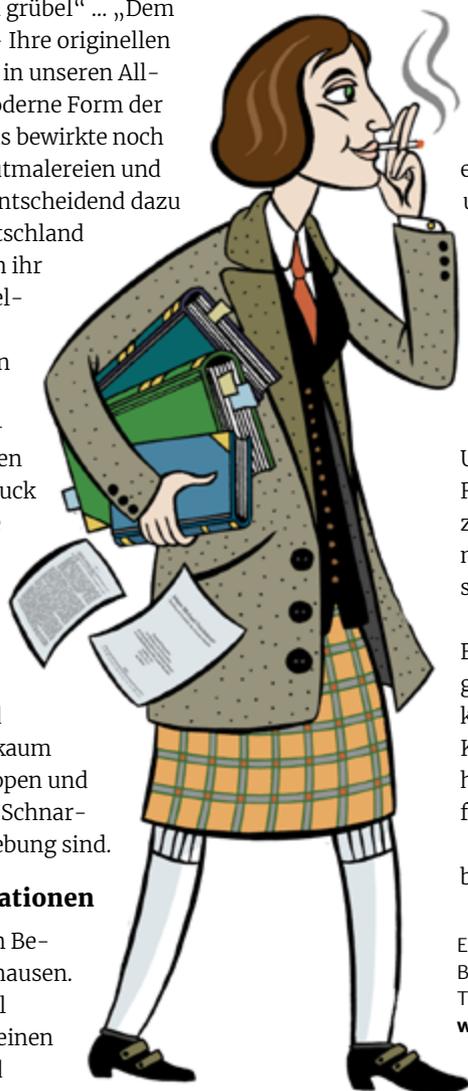
Dabei verlegte sie Entenhausen konsequent nach Oberfranken, genauer gesagt, in das Fichtelgebirge. Onkel Dagobert besitzt einen Skilift am Ochsenkopf, Familie Duck macht Ferien am Fichtelsee, eine Wanderkarte führt rund um den Waldstein. Schwarzenbacher Handwerker, Geschäfte und Straßen sind in den Geschichten verewigt, Tick, Trick und Track baden im Schiedateich und rodeln am Paulahölzchen. Wohl kaum ein Leser ahnte, dass Kleinschloppen und Großschloppen, Bobengrün oder Schnarchenreuth reale Orte in der Umgebung sind.

Spielerische Mitmach-Stationen

Im Erika-Fuchs-Haus tauchen Besucher ein in die Welt von Entenhausen. Sie nehmen ein Talerbad in Onkel Dagoberts Geldspeicher, werfen einen Blick in Donalds Bücherregal und



Mitte: Dr. Erika Fuchs in einer Illustration von Simon Schwartz. Oben: Einblick in das Museum (Foto: Swanti Bräsecke-Bartsch).



schauen Daniel Düsentrieb in seiner Erfinderwerkstatt über die Schulter. Eine interaktive Karte bietet einen Überblick über die zahlreichen Parallelen zwischen Entenhausen und Oberfranken.

Zahlreiche Mitmach-Stationen laden dazu ein, die Sprachkunst von Erika Fuchs spielerisch zu erkunden. Kennen Sie Onomatopoesie, Alliteration und die Funktion des Zeilenzählers? Wie schaffen es Comiczeichner, mit wenigen Strichen Gemütslagen eindeutig festzulegen? Expertenwissen wird jedoch nicht vorausgesetzt. Gleich zu Beginn führt ein animierter Kurzfilm in die faszinierende Geschichte des Comics ein. Das Leben der Übersetzerin ist als raumhoher Comic präsentiert, gezeichnet vom preisgekrönten Comic-Künstler Simon Schwartz. Und in der umfangreichen Comic-Bibliothek wird kein Regentag zu lang. Nicht nur Entenhausen gibt es hier zum Nachlesen. Das Sortiment reicht von Kindercomics und Humor über Superhelden, Krimi und Fantasy bis zu historischen und politischen Themen.

Neben der Dauerausstellung zeigt das Erika-Fuchs-Haus jährlich bis zu sechs Sonderausstellungen in zwei Räumen. Selbst wer das Museum bereits kennt, kann dabei immer wieder neue Facetten der Kunstform Comic kennen lernen. Hinzu kommt ein hervorragend sortierter Museumsshop. Ein Museum für die ganze Familie, durchgängig rollstuhlgerecht.

Öffnungszeiten: Di bis So, 10 - 18 Uhr. Pandemiebedingte Änderungen: siehe Webseite. (ah)

Erika-Fuchs-Haus | Museum für Comic und Sprachkunst
Bahnhofstr. 12 • 95126 Schwarzenbach a.d. Saale
Tel. 09284 / 9498120
www.erika-fuchs-haus.de

Winterwandertage

Vom 20. bis 24. Januar 2021 lädt die **Erlebnisregion** – ein Zusammenschluss der Gemeinden Bischofsgrün, Fichtelberg, Mehlmeisel und Warmensteinach – gemeinsam mit dem **Fichtelgebirgsverein** zu den Winterwandertagen ein.

Wanderführer haben 46 überaus reizvolle Routen mit attraktiven Programmpunkten für jeden Anspruch zusammengestellt. Es gibt auch gemeinsame Touren mit Tieren, so der Spaziergang mit den Ochsenkopf-Alpakas in Bischofsgrün, und eine Wanderung mit Hunden mit Start in Mehlmeisel.



Schneeschuhwanderer Markus Prechtl aus Mehlmeisel. Foto: Manfred Jahreiß

Foto unten: Tourismus & Marketing GmbH Ochsenkopf

Zu Beginn, am Mittwoch, den 20. Januar, führen mehrere Touren zum 1024 Meter hohen Ochsenkopf und dem bewirtschafteten Asenturm. Erneut stehen zudem Touren auf der „Ochsenkopfrunde“, einem vom Deutschen Wanderverband zertifizierten Winterwanderweg, auf dem Programm. Dabei erwandert man am Samstag einen rund 19 km langen, herrlichen Winterwanderweg.

Eine Anmeldung wird empfohlen. Die Wanderungen sind kostenfrei. Für Ausrüstung, z.B. Schneeschuhe, wird eine Verleihgebühr erhoben. Das Programmheft ist in den Tourist Informationen Bischofsgrün, Fichtelberg, Mehlmeisel und Warmensteinach erhältlich und auf der Webseite www.winterwandertage-ochsenkopf.de zu finden.

Fit4Life – sportliche Prävention mit Olympiarzt

Die Erlebnisregion Ochsenkopf stellt ihre sportliche und medizinische Kompetenz in Sachen Bewegung auch im Winter in den Mittelpunkt. So wirken die Bewegungsprogramme Schneeschuhwandern und Langlaufen unterstützend für das Immun- sowie das Herz-Kreislauf-System. Einer der Initiatoren ist **Dr. Stefan Pecher**. Als Teamarzt der nordischen Nationalmannschaft betreut er sonst eigentlich Olympiasportler. Das mehrtägige Programm Fit4Life richtet sich dagegen an alle, die ihre allgemeine Fitness verbessern wollen.

Familienland in Mehlmeisel

Neben Schleppliften und einer Beschneigungsanlage an der FIS-zertifizierten Piste punktet die Gemeinde Mehlmeisel mit einem Familienangebot, das sich seit der Eröffnung im Jahr 2019 zu einem Besuchermagneten entwickelt hat: Zwei neue 90 Meter und 40 Meter lange „Zauberteppiche“ im Familienland unterhalb der Klausenlifte befördern kleine Skifahrer und Anfänger nach der Abfahrt auf Fließbändern bequem nach oben. Das Familienland ermöglicht zudem Rodelspaß für die ganze Familie. Zum Rodelhang geht es ebenfalls mit dem Förderband hinauf. Schlitten können vor Ort ausgeliehen werden. (am)



Infos unter: Tourismus GmbH Ochsenkopf
Gablonzer Straße 11 • 95686 Fichtelberg
Service-Tel. 09272/97032 • www.erlebnis-ochsenkopf.de
Zentrales Schneetelefon: 09277 / 1213



Mit **Beifuß** durch die kalte Jahreszeit

Seit Langem wird der Beifuß als Räuchermittel zur Vertreibung von Insekten, aber auch zum Würzen von Getränken und fetten Speisen eingesetzt. Als Gewürz für den Gänsebraten an Weihnachten kennen ihn die Meisten.

Beifuß wächst häufig an Wegrändern und Schutzplätzen, Ufern und Gebüsch. Die in den Pflanzenspitzen enthaltenen Bitter- und Gerbstoffe tun dem Körper in mehrfacher Hinsicht gut. Beifuß regt nämlich die Verdauung an und unterstützt die Bauchspeicheldrüse bei ihrer Arbeit. Er macht aber nicht nur fettige Speisen leichter verträglich. Als Tee aufgegossen kann er bei Nervosität und Schlafstörungen auch eine entspannende Wirkung auf das Nervensystem haben. Bei Menstruationsschmerzen wirkt er entkrampfend. Schwangere Frauen sollten auf den Einsatz allerdings verzichten. Und der Tee aus Beifuß kann auch bei Husten, Verschleimung der Lunge, chronischer Bronchitis und häufig bei Nieren- und Blasenenerkrankungen angewendet werden. Als warmes Fußbad kann er wegen der wärmenden Eigenschaften

bei Unterleibs- und Blasenenerkrankungen unterstützend wirken. Und eine Massage mit dem Öl aus Beifuß entspannt bei müden Füßen und Rheumatismus.

Gesammelt wird Beifuß optimalerweise bereits im Juni oder Juli, wenn die Knospen kurz vor dem Öffnen stehen. Die getrockneten Pflanzenspitzen lassen sich anschließend lange lagern. Gerade in der kalten Jahreszeit ist Beifuß ein sehr guter Begleiter mit vielen Anwendungsmöglichkeiten.

Melanie Müller-Winterling

Phytotherapeutin und Kräuterkundige
Zweite Vorsitzende des Fördervereins
Faßmannsreuther Erde

www.fassmannsreuther-erde.de





Lust auf Vollkorn

CONCEPT STORES LAURA & FRANZ

Hier finden Sie das komplette Sortiment
der PEMA® Vollkornbrote und
der LEUPOLDT® Lebkuchen-Manufaktur.

Öffnungszeiten:
Januar - September Montag - Samstag 10 - 17 Uhr
Oktober - Dezember Montag - Samstag 10 - 18 Uhr

Goethestrasse 23 · 95163 Weissenstadt
Telefon 09253 89-54 · www.lustaufvollkorn.de



Rogg in

PÄDAGOGISCH-POETISCHES
INFORMATIONSZENTRUM FÜR ROGGEN-KULTUR

95163 Weissenstadt im Naturpark Fichtelgebirge
Goethestr. 25 · Tel. 09253/9546224 · www.rogg-in.de

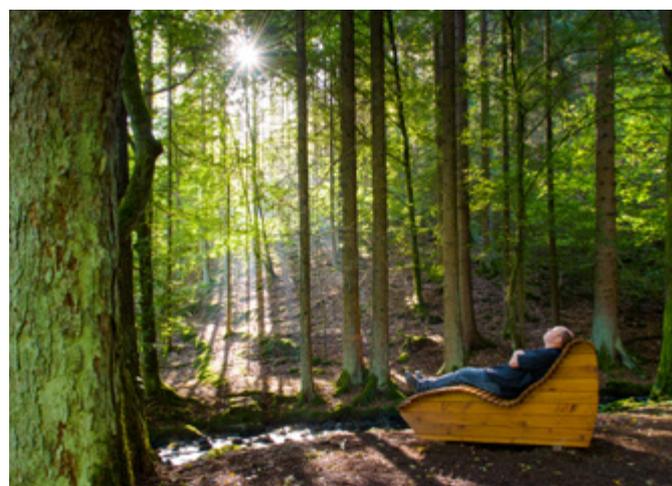


EIN AUSFLUG DER SICH LOHNT

ÖFFNUNGSZEITEN:
Donnerstag - Samstag 13.30 - 17.00 Uhr
An gesetzlichen Feiertagen geschlossen.

Bei Gruppenbesichtigungen
außerhalb der Öffnungszeiten und größeren Gruppen
(ab 5 Pers.) bitten wir um tel. Voranmeldung

Wohlfühlen, entspannen, gesund werden und bleiben.



Traditionsreiches Symbol für Kur und Erholung: die Neue Kolonnade in Bad Berneck.

Die Region Bayreuth – Stadt und Landkreis Bayreuth – steht für ein einzigartiges Gesamtkonzept rund um Gesundheit. Kombiniert werden vielfältige medizinische, kulturelle, touristische und sportliche Angebote. Der Landkreis Bayreuth mit seinen beiden traditionellen und landschaftlich äußerst reizvollen Erholungsregionen Fränkische Schweiz und Fichtelgebirge bietet zahllose Regenerationsmöglichkeiten in der freien Natur für Körper und Seele. Die mitten darin gelegene Kulturstadt Bayreuth liefert mit einem vielfältigen Angebot die notwendige ‚Kur‘ für den Geist.

Informieren Sie sich über Arrangements und Angebote für einen Gesundheits-Urlaub und Wellness in der Region Bayreuth.

Gesundheitsregion Plus in der Region Bayreuth

Gesundheit zu erhalten ist auch eine öffentliche Aufgabe. Durch das Modellprojekt der „Gesundheitsregionen plus“ im Landkreis Bayreuth soll der Gesundheitszustand der bayrischen Bevölkerung verbessert und die gesundheitliche Lebensqualität erhöht werden.

Hier finden Sie alle Angebote dazu: www.gesundheitsregion-bayreuth.de/de/gesundheits-urlaub-wellness/arrangements.php



Gesundheitsort Bad Berneck – Kneipp, Tradition und Moderne

Der einzige Kneipp-Gesundheitsort Nordbayerns hat eine sehr beachtliche Historie, geht nun aber auch völlig neue Wege – ohne seine Wurzeln zu vergessen. Berneck öffnete am 1857 als Molken- und Kräuterkurort, 1930 wurde mit der Kneippkur begonnen, 1950 erhielt Berneck das Prädikat „Bad“. Heute präsentiert sich Bad Berneck auch als moderner Gesundheitsort und bietet ein Ambiente, das Kur und Prävention zu einem richtigen Urlaub werden lässt.

Kneipp ist ein Teil unserer „Traditionellen Europäischen Naturheilkunde“ – quasi das Gegenstück zur Traditionellen Chinesischen Medizin, genauso wirksam und vor der Haustüre gelegen. Ziel ist es, die Selbstheilungskräfte des Körpers mit natürlichen Reizen so mild wie möglich, aber so stark wie nötig zu aktivieren. Die neuesten Ansätze finden Sie in Bad Berneck auch: Waldbaden! Was als innovative Methode aus Japan zu uns nach Europa schwappt, wird in Bad Berneck quasi schon seit Jahrhunderten praktiziert: Gehen Sie einmal im Kurpark und weiter im autofreien und wildromantischen Tal des Flüsschens Ölschnitz spazieren – purer Balsam für die Seele.

Alles über die Kneipptherapie und zum attraktiven Gesundheitsurlaub vor der eigenen Haustür finden Sie unter www.badberneck.de/freizeit-tourismus/kneipp-gesundheit

Neuer Ansatz für Erholung und Achtsamkeit: Waldbaden im Fichtelgebirge, hier im Tal der Ölschnitz.



Er symbolisiert das europäische Modell der traditionellen Medizin: Pfarrer Kneipp im Kurpark Bad Berneck.



Heimatkultur und Kunsthandwerk

Präsentationen im Fichtelgebirgsmuseum
Wunsiedel und Arzberg

Ausstellung zu Otto Schemm

Das Volkskundliche Gerätemuseum in Arzberg-Bergnersreuth präsentiert zum 100. Geburtstag Otto Schemms bisher nicht gezeigte Dokumente aus seinem Leben. Hörproben seiner Auftritte und Filmdokumente aus Radio und Fernsehen sind ebenso zu sehen wie Gemälde, Fotos, Ehrungen und sehr persönliche Gegenstände aus Familienbesitz.

Ob durch Volksmusik, Theater oder Literatur – Otto Schemm verstand es, Ausdrucksformen heimatlicher Kultur überregional beliebt zu machen. Er und seine Familie waren Botschafter des Fichtelgebirges. Darüber hinaus hat die Familie Schemm viele Jahrzehnte der heimatlichen Kultur noch immer nachwirkende Impulse gegeben.

Die Ausstellung dauert bis 10. Januar 2021,
Öffnungszeiten: Di bis So, 10 – 17 Uhr.
Pandemiebedingte Änderungen: siehe Webseite.
www.bergnersreuth.de

Pop-up Store #myheimat

Rechtzeitig zur Weihnachtszeit öffnet das Fichtelgebirgsmuseum in Wunsiedel seinen Pop-up Store. Handgemachtes von Kunsthandwerkern, Designern und Künstlern aus dem Fichtelgebirge gibt es hier zu entdecken. Textil, Glas, Porzellan, Holz und Filz bilden den Schwerpunkt. Das Angebot ist für Groß und Klein interessant.

An den ersten drei Adventssonntagen ist bis 19 Uhr geöffnet. Zusätzlich werden ab 14 Uhr zeitversetzt Führungen durch die Ausstellung „Im Kleinen ganz groß! – Miniaturmöbel aus drei Jahrhunderten“ angeboten. Die Werkstätten von Töpfer und Schmied sind geöffnet und das Museumscafé hält Leckereien und heiße Getränke im Innenhof bereit.

Pandemiebedingte Änderungen: siehe Webseite.
Weitere Infos: Tel. 09232 / 2032,
www.fichtelgebirgsmuseum.de



Wohltuende Düfte als Medizin

Kurse im Kräuterdorf Nagel

Schon in der Antike nutzten Menschen angenehm duftende Stoffe aus Kräutern, Pflanzen, Hölzern und Harzen. Die wohltuende Wirkung ist medizinisch inzwischen nachgewiesen. Kräuterfrauen des Kräuterdorfs Nagel bieten hierzu ihr praktisches Wissen an. Ein Kurs widmet sich dem Räuchern, ein anderer den ätherischen Ölen.

Räucher-Abende

Die Duftmoleküle, die beim Räuchern freigesetzt werden, gelangen direkt über die Riechzellen in den ältesten Teil des Gehirns, ein Zentrum für Emotionen. Für fast jedes Bedürfnis hält die Natur eine Pflanze bereit. Inhalation von Thymian oder Fichtennadeln macht die Atemwege frei. Johanniskraut, Rosmarin und Beifuß wirken antidepressiv. Die Aromen von Lavendel steigern die Ausschüttung von Serotonin und fördern den erholsamen Schlaf. Dass das Räuchern eines Raums zudem eine desinfizierende Wirkung haben kann, belegt der Einsatz von Weihrauch in Kirchen.

Kräuterfrau Erika Bauer hält die Räucherabende ab im Kräuterhaus Nagel, Kemnather Str. 3, am 29. und 30. Januar 2021. Vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Ätherische Öle

Pflanzenextrakte lassen sich für Gesundheits-, Kosmetik- und Ernährungszwecke verwenden. Die Aromatherapie hat in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Ätherische Öle können das Wohlbefinden unterstützen und Alltagsbeschwerden lindern. Dazu ist es wichtig, nur ätherische Öle mit therapeutischem Reinheitsgrad zu verwenden. Die Aromafachberaterin Birgit Lenk vermittelt die entsprechenden Kenntnisse in regelmäßigen Kursen.

Am 1. Dezember 2020 stehen um 19 Uhr biblische Öle im Mittelpunkt. Vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Aktuelle Termine zum Räuchern und ätherischen Ölen sowie weitere Angebote des Kräuterdorfs Nagel unter:
www.kraeuterdorf-nagel.de

Mit den Rangern unterwegs

Auf den Spuren der Kulturlandschaft im Naturpark Fichtelgebirge

Naturpark-Ranger erklären bei geführten Touren spannende Geheimnisse und besondere Schätze im Naturpark Fichtelgebirge. Unter dem Motto „Mit den Naturpark-Rangern unterwegs“ können Erwachsene und Kinder zu Fuß oder auch per Rad mit den Rangern Isabell Niclas, Andreas Hofmann und Ronald Ledermüller auf Entdeckungstour gehen. Zum Beispiel rund um das Freilandmuseum Grassemann am Fuße des Ochsenkopfs. Auf 700 m entstand im Laufe von rund 300 Jahren durch menschliche Nutzung eine artenreiche Wiesenlandschaft. Hier kommen seltene Kräuter wie die Meisterwurz, die Bäurwurz und das Johanniskraut vor.

Im nördlichen Teil des Fichtelgebirges faszinieren die Granitsteinbrüche rund um den Epprechtstein. Die aufge-



lassenen Steinbrüche sind Lebensraum von Uhu und Gartenschläfern. Rund um das Infozentrum Epprechtstein bei Kirchenlamitz (im Bild, Foto: Feig Foto-design Selb) kann man sich mit Hilfe der App „Actionbound“ alleine oder mit der ganzen Familie selbst auf eine von den Naturpark-Rangern angelegte Entdeckungstour begeben und spannende Rätsel in der Natur lösen. In den urigen Wäldern im Naturwaldreservat auf dem

Gipfel des Großen Waldsteins tobt im Totholz das Leben. Es ist ein idealer Lebensraum für viele Insekten und Pilze. In der bevorstehenden Winterzeit geht's mit den Naturpark-Rangern auf Spurensuche im Schnee. Wo und wie leben heimische Wildtiere im Winter?

Alle Veranstaltungen werden aktuell auf der Naturparkhomepage www.naturpark-fichtelgebirge.org angekündigt.

MUSEEN im Mönchshof

BIER · GEWÜRZE · BROT

Herzlich willkommen
im Kulmbacher Mönchshof
mit seinen drei bemerkenswerten Museen!

Schaufenster der bayerischen Lebensmittelkultur.



Museen im Kulmbacher Mönchshof e.V.

Hofer Straße 20 · 95326 Kulmbach · Tel.: 09221 805-14 · Fax: 09221 805-15

E-Mail: info@kulmbacher-moenchshof.de · Internet: www.kulmbacher-moenchshof.de

Gesundheit HOCH 4

Vier Orte im Fichtelgebirge sind als Gesundheitsorte besonders ausgezeichnet. Jeder Ort hat seinen eigenen Schwerpunkt. Allen gemein ist die traumhafte Lage, ein ausgesprochen gutes Rad- und Wanderwegenetz sowie das Bewusstsein, dass Gesundheit einen hohen Stellenwert hat.

Im Verein **Gesundes Fichtelgebirge** haben sich die Städte Bad Berneck und Weißenstadt sowie die Gemeinden Bad Alexandersbad und Bischofsgrün zusammengeschlossen. Unter einem gemeinsamen Dach bündeln und erweitern die vier prädikatisierten Gesundheitsorte ihre Angebote und runden somit ihr Angebot im Gesundheits- und Freizeitbereich ab.

Die Menschen wissen, dass ihre physische und psychische Gesundheit die Grundlage für ein zufriedenes, uneingeschränktes Leben ist. Gerade die Betätigung in der freien Natur hat durch die Corona-Pandemie einen neuen Stellenwert erhalten. „Gesundheit hoch 4“ schafft eine Symbiose von Tradition, Natur und Moderne. Aufbauend auf optimalen Grundlagen, der Lage im wunderschönen Naturpark Fichtelgebirge und zahlreichen Gesundheitsangeboten, greifen die Orte im Fichtelgebirge den aktuellen Zeitgeist auf. Sie bieten präventive und therapeutische Ansätze im Gesundheitsbereich für Einheimische und Touristen. Die Kooperation wird gefördert durch die Integrierte ländliche Entwicklung.

1



2

1 BAD ALEXANDERSBAD

Der Ursprung des Mineral- und Moorheilbades Bad Alexandersbad liegt in der Luisenquelle. Auch durch den hohen Gehalt an Kohlensäure und Eisen wirkt das Wasser heilend auf den menschlichen Organismus. Eine Trinkkur eignet sich beispielsweise bei Erkrankungen des vegetativen Nervensystems oder Erschöpfungszuständen. Die Quelle befindet sich direkt im Kurpark, in dem jeder bei einem Glas Heilwasser entlang der Markgrafenallee zum Markgräflichem Schloss flanieren kann. Im Schloss befinden sich präventive Angebote und alternative Heilmedizin wie Osteopathie. Ab hier beginnt auch die Luisenburgallee zum Felsenlabyrinth und der atemberaubenden Luisenburg. Besonders hervorzuheben ist auch das ALEXBAD, das neben einem Panoramabad mit Sauna auch weitere Angebote wie Massagen und einen Trainingspark im Portfolio hat. Zur sportlichen Betätigung laden zahlreiche Wanderwege ein, beispielsweise ist der Ortsteil Kleinwendern unkompliziert zu erreichen. Dort befindet sich das erste Archedorf Bayerns, dessen Ziel die Zucht seltener, vom Aussterben bedrohter Nutztierassen wie den Coburger Fuchsschafen ist.

2 BISCHOFSGRÜN

Im Heilklimatischen Kurort Bischofsgrün gibt es Angebote für Menschen, bei denen die Bewegung an der frischen Luft im Fokus steht. Heilklima wirkt positiv stimulierend auf den menschlichen Organismus. Das Heilklima fördert die Regeneration, beugt aber auch Erkrankungen vor. Schon wenige Tage entspannen Körper und Geist. Eingerahmt von den höchsten Bergen Nordbayerns, dem Ochsenkopf und dem Schneeberg, übernimmt der einzige heilklimatische

Kurort in Nordbayern eine wichtige Rolle in Bezug auf Erholung und Bewegung in der Natur. Mit zertifizierten Heilklimawanderführern können Wanderungen getätigt werden, die auch auf spezifischen Heilklimawegen entlangführen. Winterwanderungen erweitern das Portfolio von über 300 km markierten Wanderwegen rund um den Ort. Ein weiteres Highlight ist der zertifizierte Qualitätswanderweg, der Weißmain-Ochsenkopf-Steig. Dieser führt entlang des Weißen Mains über den Weißmainfelsen und die Weißmainquelle bis auf 1024 Meter Höhe zum Ochsenkopfgipfel. Doch auch abseits davon ist mit Skifahren, Klettern im Outdoorpark und Vielem mehr für jeden Geschmack und zu jeder Jahreszeit etwas geboten.

3 WEISSENSTADT

In Weißenstadt finden Besucher neben einer einmaligen Naturlandschaft auch die Magie des Augenblicks. Am Weißenstädter See lässt es sich am barrierefreien Uferweg bequem flanieren, aber auch dem Wassersport können Interessierte nachgehen. Direkt am See laden der Kurpark, Ruhemöglichkeiten und ein neu gestalteter Kräutergarten zum Aufenthalt ein. Die denkmalgeschützte Altstadt wartet neben romantischen und verträumten Gässchen, mit einer Kellerwelt auf, die zum Erkunden des unterirdischen Weißenstadts einlädt. Wanderer können zahlreiche Touren in und um Weißenstadt nutzen, wie beispielsweise die Felsen-Quell-Tour, die zum Rudolfstein und weiteren schönen Naturspektakeln führt. Die Stadt verfügt über ein natürliches Vorkommen des Heilmittels Radon, einem Edelgas, das u.a. entzündungshemmend wirkt und das Immunsystem stärkt. Der Heilquellen-Kurbetrieb im Kurzentrum nutzt mit Radon versehenes Wasser für Kurzwecke. Die Therme Siebenquell, die direkt am Weißenstädter See liegt, erweitert das Gesundheitsangebot.

4 BAD BERNECK

Das Kneippheilbad Bad Berneck liegt wunderschön eingebettet zwischen sieben



4

Bergen und zieht schon seit dem 19. Jahrhundert Gesundheitsbewusste und Naturliebhaber an. Die Stadt besticht durch das Ölschnitztal, den Kurpark mit Bäderarchitektur und zahlreiche Burgruinen. Auch das Rad- und Wanderwegenetz macht den Ort zu einem idealen Ausflugsziel. Der 11 km lange Thiesenring ist einer der schönsten und abwechslungsreichsten Rundwanderwege im Fichtelgebirge. Die Auszeichnung als einer von 100 Genusssorten Bayerns ist den regionalen Spezialitäten und der überdurchschnittlichen Gastronomie zu verdanken. Doch Bad Berneck bietet auch traditionelle europäische Heilkunde, denn seit Mitte des 19. Jahrhunderts ist die Stadt Kurort, seit 1950 das einzige Kneippheilbad Nordbayerns. Die fünf Säulen der Kneippischen Lehre – Wasser, Ernährung, Naturheilkräuter, Bewegung und innere Balance – können Besucher beispielsweise am Kneipplehrpfad im Kurpark erleben. Die Anwendungen sollen Körper sowie Psyche stärken und ihr Zusammenwirken harmonisieren. Um beispielsweise die Durchblutung zu fördern oder das Immunsystem zu stärken, bietet sich sowohl im Kurpark als auch direkt in der Ölschnitz Wassertreten an.

Fotos:
Florian Fraaß,
TZ Fichtelgebirge

3



Informationen zum Gesunden Fichtelgebirge:

Geschäftsstelle: Hauptstraße 34
(Post: Jägerstraße 9), 95493 Bischofsgrün
Tel. 01512/8722247
gesund.es.fichtelgebirge@gmail.com
www.gesundes-fichtelgebirge.de



anna blume und das Café 6° cooler

Individuelles mit Stil und Haltung

anna blume textilmanufaktur ist ein Herzensprojekt. Die Textilbranche agiert häufig ignorant gegenüber Umwelt und Mensch, produziert wird kostenoptimiert im Ausland. Lisa Breckner will mit ihrem Team in Schwarzenbach an der Saale zeigen, dass es auch anders geht. Fast schon aus Protest entstand die Marke **anna blume textilmanufaktur**. Sie ist der Beweis, dass man Heimtextilien mit Stil und Haltung, individuell nach Kundenwunsch, in der Region produzieren kann.

Die Produkte im Werksverkauf machen die Liebe zur Region deutlich. Besonders beliebt sind die Fichtelshirts, eine Kollektion mit regionalen Prints, gemeinsam mit der Entwicklungsagentur ins Leben gerufen. Oder aber Kuscheldecken und kuschelige Accessoires. Seit März gibt es dort auch das Café 6°cooler, das den Besucher zu einer Auszeit vom Alltag einlädt. Auch in Zeiten der Kontaktbeschränkungen will man diesen Spirit weiterführen und bietet nun wöchentlich wechselndes „Soulfood“ (Gedankenanstöße) to Go an.

anna blume textilmanufaktur /
Café 6°cooler, Industriestr. 7,
95126 Schwarzenbach / Saale.
Öffnungszeiten: Mittwoch bis Freitag
12 bis 17 Uhr, im Sommer abends länger.
www.annablume.de
www.6gradcooler.de



Illustratorin Lena Wenz

Einpflanzbare Postkarten

Die Illustratorin und Grafikerin **Lena Wenz** hat bereits der Ausstellung „Typisch Fichtelgebirge!“, die bis Anfang 2020 im Fichtelgebirgsmuseum zu sehen war, mit Illustrationen und der grafischen Gestaltung eine Frischzellenkur verpasst. Bekannt ist die gebürtige Bad Berneckerin auch als „Die mit den Kühen“. Das liegt an ihrer Kuhliebe und ihrem Projekt it's cowtime.

Dass sie allerdings mehr als Kühe kann, beweist sie immer wieder in ihrer freischaffenden Arbeit als Illustratorin, Grafikerin und Fotografin. Eine ganz besondere Serie ist dabei die Serie der einpflanzbaren Postkarten (im Bild, Foto: Jörg Gulden). Gedacht sind diese als Souvenir aus der Region. Ein Stückchen Heimat, das man mit Wünschen, Träumen und Hoffnungen beschreiben verschicken kann. Der oder die Empfänger/in kann diese dann einpflanzen und es erblühen am Ende Wildblumen.

Bei den Illustrationen sucht sich Lena Wenz schöne Objekte aus der Stadt aus und kombiniert sie mit Blumen. Oft sind diese typisch für die Stadt oder Region, wie z.B. der Siebenstern für das Fichtelgebirge.

Die Postkarten sind in ihrem Shop auf www.itscowtime.de in der Rubrik Lena Wenz erhältlich. Ihre anderen illustrativen Arbeiten findet man auf www.lenawenz.de



bleed clothing, Helmbrechts

Fair Fashion für jeden Kleiderschrank

Das Fair Fashion Modelabel **bleed** will beweisen: Ein ökologischer Lifestyle kann Spaß machen und passt in jeden Kleiderschrank!

Seit über 10 Jahren gestaltet bleed in Oberfranken faire und vegane Mode. Im großen Headquarter in Helmbrechts arbeitet das gesamte Team unter einem Dach: von Design bis Versand. Auch der große bleed Store ist dort ansässig. Hier treffen urbane Styles auf funktionale Outdoor- und Sportbekleidung. Aus biologischen, innovativen Materialien designt das Label angesagte Lieblingsteile!

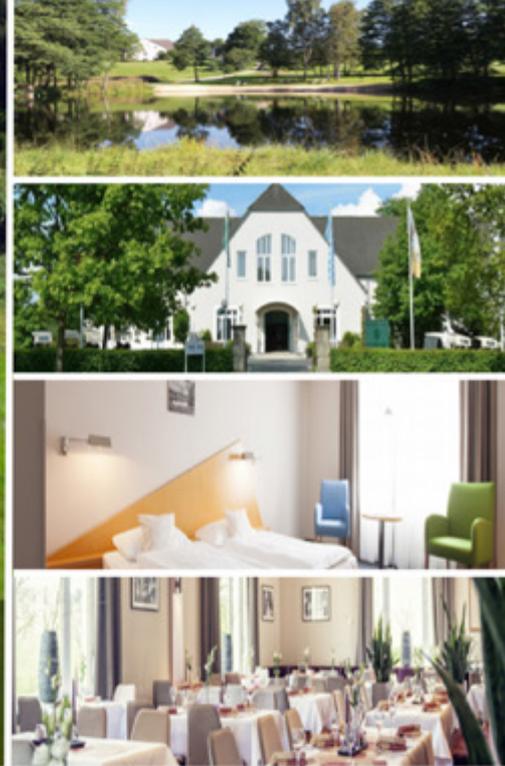
Auch das Fichtelgebirge und der Frankenwald haben sich im Store ihren Platz erobert. In den sogenannten „Fichtelstyles“ steckt eine ordentliche Portion Regionalbezug. Die regionalen Prints zieren zahlreiche T-Shirts und einen Hoodie wie auch coole Home Accessoires.

Bei der „Franconian Denim“ sind sogar viele der GOTS zertifizierten Arbeitsschritte, vom Weben des Stoffes bis zum Waschen, „Made in Germany“!

bleed clothing, STORE und Versand,
Gunterstr. 39, 95233 Helmbrechts,
Tel. 09252 / 263870,
www.bleed-clothing.com

Das Hotel mitten auf dem Golfplatz!
Genuss ✓ Entspannung ✓ Natursport ✓ Tagungen ✓

Natürlich pestizidfrei – der
und Ihrer Gesundheit zuliebe!



Hier atmen Sie herrlich auf
und ganz tieeeef durch!



GOLFHOTEL Fahrenbach IM NATURPARK FICHELGEBIRGE

Bayerisch-
Böhmische Golfsafari



Das grenzenlose Golfvergnügen

Schon ab 404,- € p.P. mit 3 Übernachtungen inkl. 3x Greenfee
und 3 x 3-Gang-Menü und eine Wasserdruckmassage.

Jetzt mit dem Golfsport starten!

Golf-Platzreife an zwei

Wochenenden ab 199 € Gruppe ab 3 Pers.

oder mit 4 Übernachtungen inklusive Frühstückbuffet ab 483,- € p.P.

Golfhotel Fahrenbach im Naturpark Fichtelgebirge

95709 Tröstau

www.golfhotel-fahrenbach.de

kontakt@golfhotel-fahrenbach.de

Tel: 09232 - 8820

EZD, Selb

Nanopartikel gegen das Virus

Das EZD in Selb entwickelt eine hochinnovative Lösung im Kampf gegen Covid-19

Mit einem Forschungsprojekt leistet das **Europäische Zentrum für Dispersionstechnologien** (EZD) in Selb einen vielversprechenden Beitrag zur Eindämmung von Covid-19. Dank einer antiviralen Beschichtung soll es möglich sein, Viren und Bakterien auf Oberflächen möglichst früh zu eliminieren. Hauptbestandteil der Entwicklung ist eine Pulverbeschichtung, die mit Silber-Nanopartikeln so verändert wurde, dass damit Krankheitserreger, darunter auch Coronaviren, ausgelöscht werden können.

Das Forschungszentrum verwendet Pulverlacke, da diese umweltfreundlicher und beständiger als Nasslacke sind. Allerdings können Pulverlacke nur auf elektrisch leitfähige Materialien aufgebracht werden. Damit wären die meisten Kunststoffe ausgeschlossen. Für diese Herausforderung arbeitet das EZD, eine Einrichtung des Kunststoff-Zentrums SKZ, jedoch an einer Lösung. Sie besteht darin, auf



die Kunststoffoberfläche einen so genannten „Primer“ aufzutragen, der elektrisch leitfähig ist. Die ersten Bauteile aus Kunststoff wurden bereits erfolgreich mit dem Pulverlack beschichtet und werden aktuell untersucht. Der Nachweis der antimikrobiellen Wirkung wird für Dezember 2020 erwartet. Die Erkenntnisse aus dem Projekt will das EZD dann auf virusabtötende Kunststoffoberflächen wie z.B. Textilien oder Vliesstoffe für Masken übertragen.

Die Projektidee stieß seitens des bayerischen Wirtschaftsministeriums auf großes Interesse und wird mit einem Zuschuss in Höhe von ca. 650.000 Euro unterstützt. Viele unterschiedliche Objekte kommen für die Anwendung infrage, z.B. Bauteile für Krankenhausbetten, medizinische Geräte, Telefonhörer oder Toilettensitze. Besonders an stark frequentierten Orten können winzige Beschichtungen daher Großes leisten. (PR)

Ansprechpartner für Anfragen: Dr.-Ing. Felipe Wolff-Fabris, Standortleiter EZD, www.ezd.eu



WALDGASTSTÄTTE
STEINHAUS

Telefon 09233 - 2366
oder 0171 34 08 136
Steinhaus 1 - 95707 Thiersheim

Freitag, Samstag: 14 - 18 Uhr
Sonntag: 12 - 18 Uhr

Am Sonntag MITTAGESSEN
- nur auf Vorbestellung -

- ▶ Eigene Tierhaltung
- ▶ Hausgemachte Brotzeiten
- ▶ Verkauf von Wurstwaren
- ▶ Selbstgebackene Kuchen und Torten mit Dinkelmehl
- ▶ Gemütliche Nichtraucher-Ferienwohnungen

Spezialisiert auf vorbestellte Gruppen.
Auch außerhalb der Öffnungszeiten.



www.steinhaus-gasthaus.de

Mit UV-Desinfektion und dem UV-AIR PROTECTOR für ein hygienisches und angenehmes Raumklima

Der UV-AIR PROTECTOR ist ein **zuverlässiges System zur Reduktion der Keimbelastung** während der Arbeitszeit oder im Wartebereich:

- Sicheres physikalisches Verfahren ohne Geruchsbeeinträchtigung.
- Desinfektion bei gleichzeitiger aktiver Luftumwälzung.
- Inaktivierung von mehr als 95% aller Bakterien und 99% der meisten Mikroorganismen.
- Bewiesen durch umfangreiche Tests.

Auch als Nachrüstset für bereits bestehende Lüftungssysteme.



precht
LUFTECHNIK
Komponenten für raumlufttechnische anlagen

Hans Precht GmbH & Co. KG · Industriestr. 25 · D-95466 Weidenberg
T +49 09278 91000 · info@prelu-weidenberg.de · www.prelu-weidenberg.de

- Weil Bauen nichts mit Glück zu tun hat! -

Zuhause ist, was wir bauen!

Hochwertige Materialien, exklusives Design,
Komfort über dem Durchschnitt und intelligente Technik (Smart Home)



Egal wie groß
Ihre Familie ist...

... wir habend das
passende Haus für Sie



Funktionalität gepaart mit Luxus! - alle Häuser dieser Serie sind
inkl. Fussbodenheizung, Luftwärmepumpe, Küche ab OKK,
einzugsfertig



Besuchen Sie den Tiny-Musterhauspark #1 in Deutschland

Ü-Haus.de GmbH | Am Steinberg 2 | 95691 Hohenberg Tel.: 0923-714098/0 | tiny@ue-haus.de

- FARBEN -

Sie wirken auf unsere psychische Gesundheit und Resilienz und sind wichtig für unser Wohlbefinden. Sie beeinflussen unser Handeln und unsere Ausstrahlung. Nutzen auch Sie die Kraft der Farben und lernen Sie, diese geschickt und vorteilhaft einzusetzen:

- in farb- & typgerechter Kleidung
- für Raumgestaltung & Wohnatmosphäre
- für Gesundheit & Wohlbefinden
- für Resilienz & Persönlichkeitsentwicklung

**AUS- UND WEITERBILDUNG
ZUM/ZUR PROFESSIONELLEN
INDIVIDUELLEN FARBBERATER/IN
SCHAFFT NEUE PERSPEKTIVEN!**

Details:

- 160 Unterrichtsstunden á 45 min, 12 Wochenenden (April - November 2021)
- Infoabend: 11. März 2021, 19.30 Uhr, VHS Weißenstadt
- Kursgebühr: 1.200 €

Der Lehrgang stützt sich inhaltlich u.a. auf Erkenntnisse von Abraham Maslow, Ulrich Beer, Ingrid Kraaz von Rohr und auf das DiSG®-Persönlichkeitsmodell.

Weitere Infos & Anmeldung:

MarianneBauer3@gmx.de
0176/68745758

Ihre Referentin:



Marianne Bauer

*Zertifizierte Farb- u. Stilberaterin
Visagistin und Künstlerin
Freie Dozentin in Beruflichen
Fortbildungszentren der Bayerischen
Wirtschaft und in der VHS Fichtelgebirge*

**Sie möchten einen Einzeltermin
für individuelle Farb- und Stilbera-
terung? Sprechen Sie mich an!**



Schmankerl Restaurant Bauer

**Mit Leib und Seele
genießen**

Ein Geheimtipp ist das Schmankerl-Restaurant Bauer längst nicht mehr. Regelmäßig erntet es Lob von Gästen und Empfehlungen in renommierten Gastro-Führern. Ein besonderer Tipp ist das Restaurant freilich allemal: dank einer Küche, die zu den besten in der Region zählt, wegen der zentralen Lage im Fichtelgebirge und der herzlichen Gastgeber.

Während Antje Pielorz (im Bild) sich liebevoll um die Besucher kümmert, ist Andre Pielorz Genuss-handwerker mit Leib und Seele. Mit frischen Zutaten, teils aus dem eigenen Garten, teils selber gesammelt, und Top-Grundprodukten, wie zum Beispiel Tafelspitz mit Krensoße oder Knuspriges von der Ente oder dem Schwein, kreiert der Koch handwerklich raffinierte, leckere Speisen. Die Weinkarte steht der regionalen Frische-Küche übrigens in nichts nach.

Das dazu gehörende Hotel eignet sich aufgrund der zentralen Lage im Fichtelgebirge sehr gut für Ausflüge in die Wälder, zu einigen Gipfeln, ins Felsenlabyrinth und zu den Thermen in Bad Alexandersbad und Weißenstadt. Antje Pielorz gibt den Gästen gerne Tipps. Denn für sie ist es „ein Privileg, in dieser herrlichen Landschaft leben zu dürfen“. Und das teilt sie gerne mit den Gästen in deren kostbarster Zeit – dem Urlaub.

Schmankerl Hotel Restaurant Bauer,
Kemnather Straße 22, 95709 Tröstau,
Tel. 09232 / 2842, www.bauershotel.de



Brauerei Nothhaft, Marktredwitz

**Tradition seit 1882 –
Rawebeer Zoigl**

Die Familie Nothhaft braut seit 1882 in Marktredwitz hervorragendes Bier, das mittlerweile eine enorme Sortenvielfalt aufweist. Ganz im Zeichen der Zoigl-Kultur begann das Brauen damals in einem örtlichen Kommunbrauhaus, kurz darauf wurde ein eigenes Sudhaus errichtet. Auch heute wird noch handwerklich gebraut, Gär- und Lagerkeller mit Edelstahltanks unterstützen hierbei die hohen Qualitätsstandards.

Fast unnötig ist die Anmerkung, dass die Biere dem Reinheitsgebot entsprechen. Sie sind zudem nicht pasteurisiert und erreichen ihre Haltbarkeit allein durch eine sorgfältige Herstellung. Bestes Brauwasser, in Oberfranken vermälztes Getreide, bayerischer Hopfen und Reinzucht- hefe bilden hierbei die Grundlage.

Rawebeer Zoigl ist seit über 25 Jahren das neue alte Kultgetränk, das ursprünglich aus der angrenzenden Oberpfalz stammt, ein Bier für Liebhaber jeden Alters.

Das hefetrübe, bernsteinfarbene Kellerbier erfreut durch einen harmonisch würzigen Gesamteindruck, einen höheren Hopfenanteil und leicht malzige Noten mit einem Hauch von Mandelaroma.

Brauerei Nothhaft, Ottostr. 30,
95615 Marktredwitz, Tel. 09231 / 2077,
www.brauerei-nothhaft.de



Sack's Destille

Hochgeistiges Fichtelgebirge

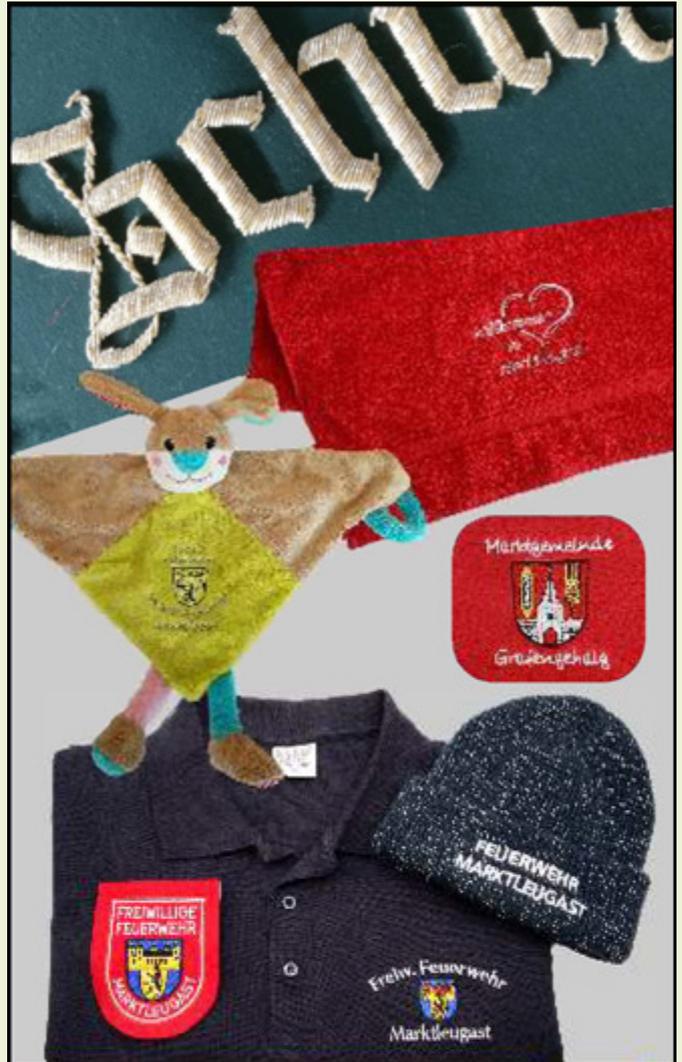
„Sack's Destille“ vereint Historie, Kultur und Genuss

1864 begann Carl Sack in seiner Weißenstädter „Speerey-Waren-Handlung“ damit, Liköre aus Heidelbeeren des Fichtelgebirges herzustellen. Im Lauf der Zeit kamen immer mehr Spirituosen dazu. Noch heute werden die hochgeistigen Erzeugnisse auf traditionelle handwerkliche Art gewonnen. Seit 2018 setzt Marcel Völkel (im Bild) als Destillateur diese Tradition fort. Die Destille verwendet nur natürliche Rohstoffe, hauptsächlich heimische Beeren, Wurzeln, Kräuter und Samen. Dazu das weiche Wasser des Granitgebirges und Alkohol, keine künstlichen Zusatzstoffe und fremden Essenzen.

Alte Rezepte und modernes Know-how lassen ausgezeichnete Spirituosen entstehen. Die Produkte wurden auch deshalb schon mehrfach von der Zeitschrift „Der Feinschmecker“ empfohlen und von der Metropolregion Nürnberg prämiert. Einer der meist verkauften Schnäpse, der aus 32 Kräutern bestehende „Fichtelgold“, hat bei der Frankfurt International Trophy 2020 die Goldmedaille gewonnen. Marcel Völkel ist in seiner Rolle als Firmenleiter aber nicht nur fest mit der Tradition verbunden, sondern setzt auch neue Akzente, so etwa mit drei sehr empfehlenswerten Gin-Sorten.

Im Stockwerk über der Destille hat die Familie ihre ehemalige Drogerie in ein originelles Privatmuseum verwandelt. Krimskrams steht in einer Reihe mit Skurrilem, amüsante Zeitdokumente aus über 200 Jahren haben neben Raritäten Platz gefunden.

Sack's Destille, Kirchenlamitzer Str. 12, 95163 Weißenstadt,
Tel. 09253 / 954809, www.sacks-destille.de
Versand europaweit





CREATIV STICKEREI

MEINEL MUTZEN
MEINEL FAHNEN

Individuelle Geschenkideen

MADE IN FRANKEN

Als Textilunternehmen aus der Region Oberfranken fertigen wir zu fairen Preisen und überzeugender Qualität ausschließlich an unserem Standort.

Wir beliefern Feuerwehren, Vereine und Gemeinden und unterstützen Firmen bei der Ausstattung ihrer Mitarbeiter. Auch private Anfragen bearbeiten wir gerne.

Fahnen, Wimpel, Teamkleidung, Ärmelabzeichen, Namensschilder, Textilien wie z.B. Handtücher, Taschen, Geschenkideen und hochwertige Handarbeit und Veredelung durch Stickerei.

Von der Einzelanfertigung bis hin zu großen Stückzahlen kreieren wir mit viel Liebe und Leidenschaft zu unserer Arbeit einzigartige Artikel und Geschenke.

Durch die Verwendung qualitativ hochwertiger Textilien, Stoffe und Garne können wir eine lange Haltbarkeit unserer Produkte garantieren.

Neu: Behelfsmasken (Nase-Mund-Masken), waschbar, auch mit Logo oder Text bestickt.

Überzeugen Sie sich selbst!



AFW Creativ-Stickerei GmbH
Kulmbacher Strasse 35
95352 Marktleugast

Fon: +49 (0) 9255-80775-0
Fax: +49 (0) 9255-80775-29

info@afw-stickerei.de
www.afw-stickerei.de

Hmmmm...

Ein verlockender Duft zieht durch die Backstube. Es riecht nach Schokolade und feinen Gewürzen. Die Kinder sind voller Erwartung und bei den Erwachsenen kehren Kindheits Erinnerungen zurück ... Von allen Bräuchen entfaltet die Weihnachtszeit den größten Glanz. Die Vorböten treffen schon im September ein, wenn sich die ersten Lebkuchen in den Auslagen und Regalen der Bäckereien reihen. Im Fichtelgebirge haben die weihnachtlichen Gebäcke eine lange und große Tradition.



Die Tradition hat viele Wurzeln. Je nachdem, wie weit man in der Geschichte zurückgehen möchte, lassen sich die Ursprünge zurückverfolgen bis in das 11. und 12. Jahrhundert, als Mönche in Klosterbäckereien begannen, Honig- und Gewürzbrote nach überlieferten Rezepturen herzustellen. Vergleichbare Gebäcke gab es schon viel früher, wie die Historikerin **Ute Hengelhaupt** im Auftrag der **Genussregion Oberfranken** herausgefunden hat. „Bereits in ägyptischen Königsgräbern fand man eine Art ‚Honigkuchen‘, der den verstorbenen Pharaonen als kostbare Beigabe auf den Weg in die Ewigkeit mitgegeben wurde. Die Römer kannten den

Die originelle und vielseitige Lebkuchen-Tradition im Fichtelgebirge

panus mellitus: Honig wurde auf einen Kuchenteig gestrichen und mitgebacken. Eine Handschrift des 11. Jahrhunderts aus dem Kloster Tegernsee, die noch antikes Wissen tradiert, überliefert den Begriff ‚Pfefferkuchen‘, wobei der Begriff Pfeffer allgemein Gewürze, vor

allem aber solche orientalischen Ursprungs, wie Zimt, Nelken, Anis, Kardamom, Koriander, Ingwer und Muskat bezeichnete. Über die alten Klosterbäckereien wurden Pfeffer- und Honigkuchen vor allem als Fastengebäcke bekannt. Man aß sie u.a. auch zu einem starkem Bier.“

Energieriegel mit symbolischer Bedeutung

Die meist länglichen Lebkuchen waren für die Menschen im Mittelalter eine Art Energieriegel mit symbolischer Bedeutung. Da waren die Gewürzzutaten, sieben an der Zahl: Sie standen in Übereinstimmung mit der heiligen Zahl sieben, konnten aber auch mit den Gaben der Weisen aus dem Morgenland, die das Christuskind beschenkten, in Beziehung gesetzt werden. Da war aber auch der Honig, der nach christlicher Überlieferung für das Land stand, wo Milch und Honig fließen. Vor diesem Hintergrund konnten sich Lebkuchen zu einem typischen Gebäck der Weihnachtszeit entwickeln.

Nürnberg hat die wirtschaftlichen Chancen der Produktion und des Handels von Lebkuchen so clever genutzt wie keine andere Stadt. Die Stadt lag am Schnittpunkt bedeutender Gewürzhandelsstraßen und in den umliegenden Wäldern produzierten Imker – damals „Zeidler“ genannt – große Mengen Honig. Die günstige Lage und eine kluge Handelspolitik sicherten der freien Reichsstadt ein Monopol beim Vertrieb der schmackhaften und extrem haltbaren Spezialität.

Ein Großteil der deutschen Produktion kommt heute nach wie vor aus der Franken-Metropole. Die Lebküchneereien und Bäckereien

aus dem Fichtelgebirge produzieren nicht annähernd so viel. Ihnen ist zwar nicht der Durchbruch zu einem Markenklassiker gelungen wie den Aachener Printen oder den Nürnberger Lebkuchen, dennoch stehen sie in Sachen Vielfalt und Originalität den Zentren in nichts nach. So beständig die Grundrezepturen der Lebkuchen sind, hat das Fichtelgebirge auf diesem Feld sogar einige Spezialitäten mit Alleinstellungsmerkmal hervorgebracht. Einzigartig auf seine Art ist zudem der weihnachtliche **Lebkuchenmarkt** im Fichtelgebirge, mit Herstellern aus der Nähe, spannenden Lebkuchen-Kreationen, Likören, Glühwein und anderen Weihnachtsprodukten. Die Stadt Rehau lädt hierzu immer am ersten Adventswochenende ein.

Die Markgrafen und die Lebkuchen

Politisch spielten für die Entwicklung im Fichtelgebirge die Bayreuther Markgrafen, eine Nebenlinie des fränkischen Geschlechts der Hohenzollern, eine wichtige Rolle, so auch bei den Lebkuchen. Im Jahr 1739 erließ die markgräfliche Kanzlei zu Bayreuth eine Verfügung, die Produkte fremder Lebküchener von Martini bis Weihnachten aus dem Gebiet



des Markgrafentums ausschloss. Dieses rigorose Vorgehen dürfte wesentlich zum Aufbau kleiner Lebküchneereien im Fichtelgebirge beigetragen haben. Das vermutet der Arzberger Arzt und **Heimatsforscher Dr. Friedrich Wilhelm Singer** (1918–2003) in einem Beitrag für die Zeitschrift „Sechsjähriges Land“. Ein Eintrag im Arzberger Taufbuch von 1765 dokumentiert die Geburt eines Sohnes aus der **Lebküchner-Familie Rögner**. Somit hat die Lebküchneerei im Fichtelgebirge mindestens eine gut 250 Jahre alte Tradition.

Die große Handelsstraße von Nürnberg Richtung Eger und Prag berührte das Fichtelgebirge und brachte auch die Gewürze in die Region. In der althergebrachten oberfränkischen Küche wurden Gewürzmischungen aus Zimt, Koriander, Kardamom, Muskatnuss, Anis und Ingwer jedoch nicht nur für Oblaten-Lebkuchen verwendet, sondern auch für rare Spezialitäten. Kaum ein Produkt belegt dies so deutlich wie der **Soßenkuchen**. Dieser besteht im Wesentlichen aus der oben genannten Gewürzmischung, die sich auch in Oblaten- oder Elisenlebkuchen befindet, und wird verhältnismäßig fest und trocken gebacken.

Als ein mit Karamellzuckersirup leicht gesüßter Gewürz(leb)kuchen wurde das Produkt generell auch außerhalb der Weihnachtszeit verwendet, um dunkle Soßen zu binden und zu verfeinern, vor allem beim Sauerbraten, aber auch bei Rinderbraten, Wildgerichten und Karpfen.

Fotos:
Florian Miedl





Das einzigartige Fichtelgebirgs-Pumpernickel aus dem ehemals böhmischen Marktredwitz. Foto: Martin Bursch / Genussregion Oberfranken

Außergewöhnliche Spezialität mit ungewöhnlichen Namen

Um eine außergewöhnliche Spezialität handelt es sich auch beim **Fichtelgebirgs-Pumpernickel**.

Es soll im ehemals böhmischen Marktredwitz von Lebküchnern, zu denen wohl auch Wiener Zuckerbäcker gehörten, produziert worden sein. Der Name könnte aus der lateinischen Bezeichnung „bonum paniculum“ für gute (nahrhafte) kleine Brote abgeleitet sein, der auf die wohlschmeckenden gewürzten Kuchen (= Lebkuchen) übertragen wurde. Man genießt ihn vorzüglich zu Kaffee, aber auch zu Likör, Bier und Wein. Den Soßenkuchen bekommt man bei PEMA Vollkorn-Spezialitäten in Weißenstadt (Rezept S. 29), den Fichtelgebirgs-Pumpernickel im Hotel „Bayerischer Hof“ (Cafe Riedel) im Zentrum von Marktredwitz.

Beide Spezialitäten entstanden ursprünglich im 19. Jahrhundert, zu einer Zeit, als Gewürze und andere Rohstoffe bereits zu erschwinglichen Preisen gehandelt wurden. Zuvor konnten sich nur wohlhabende Schichten Lebkuchen leisten. Heute sind die Lebkuchen des Fichtelgebirges für alle da,



über Bestellung oder Direktverkauf, klassisch schlicht oder mit ungewöhnlichen Geschmacksnuancen. Zwei empfehlenswerte und traditionsreiche Produzenten, Frank Lebkuchen aus Arzberg und die Lebkuchen-Konditorei Hatzel aus Selb stellen wir Ihnen in den nebenstehenden Einzelbeiträgen vor. **Oliver van Essenberg**

Frank-Lebkuchen – Elisen genießen



Mit einem Haselnuss- und Mandelanteil von mehr als 25 Prozent bei höchstens 10 Prozent Mehlgehalt sind Elisen-Lebkuchen die Spitze in der Klasse der Lebkuchen. Frank Lebkuchen aus Arzberg hat sich ausschließlich auf diese besonders wohlschmeckenden Klassiker spezialisiert. Orangeat und Zitronat bringen eine feine fruchtige Note hinein. Hinzu kommt Marzipan und, ganz wichtig, die eigene nach überlieferten Rezepten entwickelte Gewürzmischung.

Hinter der hohen Qualität der Elisen-Lebkuchen steckt ein Familienunternehmen mit einer langen Tradition. Frank-Lebkuchen gibt es seit 1865, als der Konditor Friedrich Frank aus dem Frankenwald nach Arzberg kam und eine Konditorei gründete. In den

späten 1960er Jahren spezialisierte sich Friedrich Frank mehr und mehr auf Elisenlebkuchen. Der handwerkliche Betrieb wurde in dieser Zeit zu einer modernen Fertigung ausgebaut. Heute setzt Dieter Frank in fünfter Generation die Familientradition fort und arbeitet dabei auch an neuen Geschmackserlebnissen. Sein Vater Friedrich ist immer noch in der Firma aktiv und stützt ihm den Rücken. Zu den jüngsten Produkten gehören „Bio-Dinkel-Elisen-Lebkuchen“, auch in einer glutenfreien Variante.

Direktverkauf für End- und Firmenkunden sowie Bestellmöglichkeiten:
Lebkuchen Frank • Gewerbering 9
95659 Arzberg • Tel. 09233 / 78080
www.frank-lebkuchen.de

Lebkuchen-Konditorei Hatzel – Ausgereifte Handwerkskunst

Lebkuchen bedeuten für Christian und Michael Hatzel (im Bild), Inhaber der Hatzel Lebkuchen-Konditorei in Selb, in allererster Linie Familientradition. Seit 92 Jahren haben die beiden Brüder und ihre Vorfahren nichts Wesentliches am Ursprungsrezept des Großvaters geändert. Konditormeister Lorenz Hatzel gründete 1928 in der Selber Ludwigstraße eine Konditorei mit angeschlossenen Café. Er stellte bereits zu dieser Zeit Elisen-Lebkuchen nach eigenem Rezept in reiner Handarbeit her.

Neben den seit Generationen überlieferten Rezepturen bildet die ausgereifte Konditoren- und Handwerkskunst auch heute noch die wichtigste Voraussetzung für die schmackhaften Elisen-Lebkuchen. Zu den traditionell ein-

gesetzten Handwerkszeugen in der Backstube gehören nach wie vor Kupferkessel, Schneebesen, Kochlöffel, Rollholz, Teigschaber und weitere, seit Jahrzehnten bewährten Arbeitsgeräte.

Beste Zutaten und Gespür für die richtige Komposition zeichnen Hatzels handgemachte Elisen-Lebkuchen aus. Hinzu kommen mehr als ein Drittel sonnengereifter Haselnüsse und Mandeln, edle, fernöstliche Gewürze, feinstes Zitronat und Orangeat, bestes Marzipan und sehr wenig Mehl. Der Betrieb folgt der Slow Food Philosophie und verzichtet daher bewusst auf Konservierungsstoffe und künstliche Aromen.

Bestellmöglichkeiten:
Lebkuchen-Konditorei Hatzel
Ludwigstr. 32, 95100 Selb
Tel. 09287 / 998046
www.hatzel-lebkuchen.de



Soßenkuchen für die kreative Küche

Soßenkuchengrießknödel mit asiatischem Gemüsedip



Zutaten

KNÖDEL

500 ml Milch
150g Butter
1 ½ LEUPOLDT-
Soßenkuchen,
zerkleinert
50 g Grieß
4 Eier
Salz

DIP

½ gelbe Paprika, fein gewürfelt
½ rote Paprika, fein gewürfelt
½ Mango, fein gewürfelt
2 Stangen Frühlingslauch,
in Röllchen geschnitten
etwas Ingwer
1 EL Sojasoße
1 EL Sesamöl
Zitrone

Zubereitung

KNÖDEL: Milch, Butter und Salz aufkochen, den Grieß und ½ Soßenkuchen einrühren, kurz abkühlen und die Eier unterrühren.

2 Std. ruhen lassen und dann kleine Knödel abdrehen. Die Knödel in Soßenkuchenbrösel wälzen und in heißem Fett (ca. 140°C) ausbacken.

DIP: Alle Zutaten mischen und mit einem Spritzer Zitrone abschmecken.

Die Soßenkuchen sind erhältlich bei der Leupoldt Lebkuchen Manufaktur, Goethestrasse 23, 96163 Weissenstadt
Tel. 09253 / 890 · www.leupoldt.de



Waldgaststätte Steinhaus
bei Thiersheim

Unverfälschte Wirtshaus- kultur

Beate Wolf und ihre Familie pflegen die kulinarische Identität Oberfrankens im Kleinen. Mit bodenständigen, aber kostbaren Dingen. Von Moden unberührt hat sich im „Steinhaus“ nahe Thiersheim ein Stück authentischer Wirtshauskultur mit unverfälschten Lebensmitteln von Haus und Hof erhalten. Wegen der Spielmöglichkeiten

für Kinder und der idyllischen Lage ist das Ausflugsziel bei Familien sehr beliebt.

Da Beate Wolf (im Bild) Vieles selbst herstellt – ob Kuchen, Brotzeiten oder herzhaft warme Speisen – und alles rund um das Wirtshaus und die Ferienwohnungen organisiert, sollten Gäste das Essen bei ihr vorbestellen. Eine Tischreser-

vierung ist wegen der Corona-Vorschriften ohnehin wichtig. Im Gastraum ist dabei ausreichend Platz auch für größere Gruppen bis zu 34 Personen (normalerweise 60). Für Feiern und Gruppen ab 10 Personen öffnet die Inhaberin ihre Tür auch außerhalb der regulären Öffnungszeiten.

Urige Gasthäuser



Viele Lieblingsplätze und eine Vielfalt von Räumen, die geschmeidig ineinander übergehen – das ist das Geheimnis vieler schöner Wirtshäuser, das ist auch das Geheimnis des Bräustüberls in Schönbrunn bei Wunsiedel.

Mit all seinen Ecken und Nischen, der umlaufenden Bank und der Gewölbedecke, die wie ein Himmel über den Köpfen

der Gäste aufgespannt ist, ist das Bräustüberl jedoch nicht schon immer ein Publikums-magnet gewesen. Dazu hat ganz wesentlich das Erfolgsgespann aus der zupackenden Wirtin Marion Meyerhöfer (im Bild) und den Besitzern der Lang Bräu beigetragen. Sehr schön haben sie den Charme des alten Hauses bei der Renovierung in die heutige Zeit hinüber-

gerettet und um zeitgemäße, aber nicht modische Elemente ergänzt, sowohl im Gasthaus als auch bei den Gästezimmern. Die Wirtshausklassiker aus der Küche haben kreativen Pfiff und machen zusammen mit den Bieren der Lang Bräu die i-Tüpfelchen dieses Kleinods aus. Bei vorheriger Tisch-Reservierung steht dem Genuss auch in Corona-Zeiten nichts mehr im Weg.

Bräustüberl in Schönbrunn bei Wunsiedel

**Schönbrunner
Charme-
Offensive**



Genussmenschen willkommen

Wie Münchberg mit dem Projekt KULCITY den Genusssort auf eine neue Stufe heben will

2018 hat das Bayerische Staatsministerium 100 Genusssorte in Bayern ausgewählt und ausgezeichnet. Auf die Genussregion Oberfranken entfielen mit insgesamt 23 Genusssorten die meisten Auszeichnungen unter den sieben

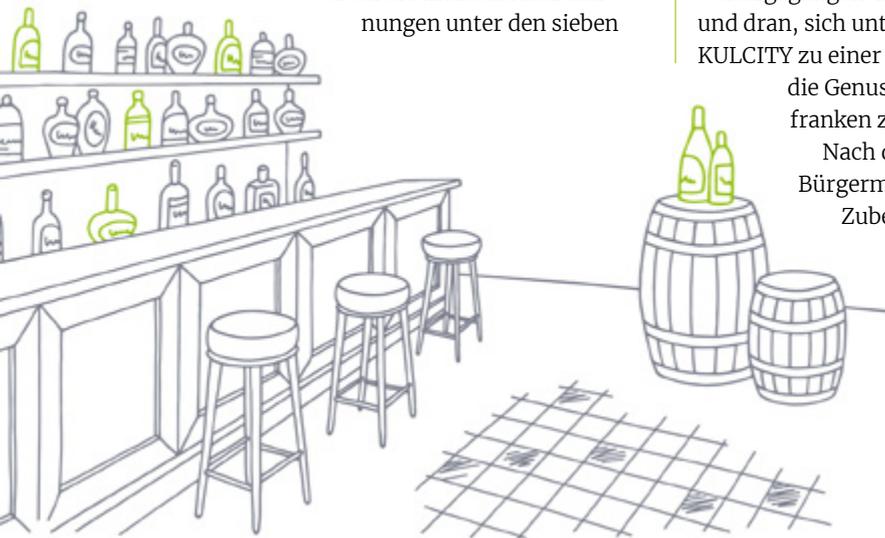
Regierungsbezirken. Im Kreis der Genusssorte befindet sich auch Münchberg. Die kulinarische Vielfalt der Stadt macht ein Genussführer deutlich. Doch Münchberg ist inzwischen einen großen Schritt weitergegangen. Die Stadt ist drauf und dran, sich unter dem Namen KULCITY zu einer Visitenkarte für die Genussregion Oberfranken zu entwickeln.

Nach den Worten des Bürgermeisters Christian Zuber handelt es sich in der 10.000 Einwohner zählenden Stadt um das größte bauliche Projekt der letzten Jahrzehnte – eine Mammut-

Aufgabe, an der die gesamte Stadt, weitere Genuss-Anbieter aus der Region, der Verein Genussregion Oberfranken und darüber hinaus viele weitere Akteure mitwirken können.

Belegung der Innenstadt als Grundidee

Die Grundidee des Erfinderteams um Hanns Bergmann, Andreas Fickenscher und Tilman Held zielt auf die Belegung der Innenstadt ab. Das Thema Kulinarik steht im Mittelpunkt und soll in Münchberg auf Schritt und Tritt erlebbar werden. Eine Machbarkeitsstudie bestätigte das Potenzial und so engagierte die Stadt die Macher der Studie, allen voran Innenentwicklungsmanager Wilfried Weisenberger, gleich für die Umsetzung. Eine Aufgabe



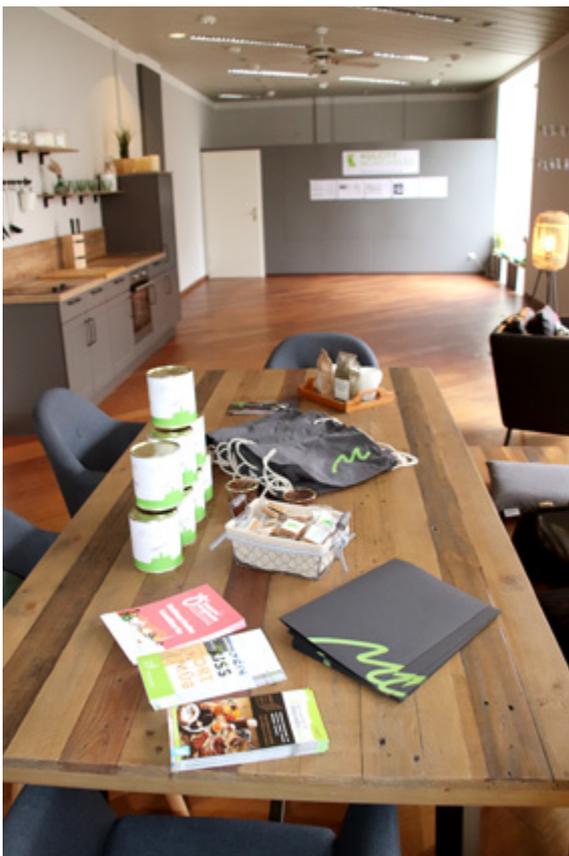
HIER IST RAUM FÜR

KULCITY[®]
MÜNCHBERG

Deine GenussStadt



besteht darin, welche zusätzlichen Geschäftsfelder rund um Kulinarik das Sortiment sinnvoll ergänzen können. Natürlich sollen auch die bestehenden Händler und Gastronomen vom Projekt profitieren, zum Beispiel durch Marketing-Aktionen oder die Entwicklung neuer Angebote. „Wir geben keine Ideen vor, sondern wollen Anstöße liefern“, hebt Weisenberger hervor. Nach einer Anlaufzeit von mehreren Jahren soll sich KULCITY selbst tragen. Dazu ist der Aufbau einer Genossenschaft vorgesehen.



Oben:
Ein Paradebeispiel für eine gelungene Umnutzung: der KULCITY-Showroom in der Münchberger Luisenstraße.
Unten:
Genuss statt Leerstand – Mit dieser Perspektive beschreibt die Stadt Münchberg neue Wege – nach innen und nach außen.



Rund 20 Münchberger Gewerbetreibende sind bereits im Boot. Jetzt geht es den Initiatoren darum, neue Akteure zu überzeugen, damit Leerstände neu genutzt werden können. Dies kann in temporärer Form, etwa durch einen Pop-up Store geschehen. Hauptintention des Gründerteams ist die Vermietung von Regalflächen. Die Genossenschaft soll dazu Leerstände mieten, diese mit einheitlichen Warenträgern ausstatten und das Personal stellen. Interessenten müssen so keinen ganzen Laden anmieten und sich auch nicht um Personal kümmern.

Genusshaus für die Genussregion

Münchbergs ältestes Haus, das im 17. Jahrhundert erbaute „Fachwerkhaisla“, soll künftig als Genusshaus fungieren, Touristen eine Anlaufstelle bieten, die Vielfalt der Genussregion Oberfranken aufzeigen und zum Ankerplatz für das Einkaufen und Genießen werden. Ein weiterer Leitgedanke der Kulcity-Strategie besteht darin, die Offline- mit der Onlinewelt intelligent zu verknüpfen. Mittels einer App soll der Besucher die Möglichkeit erhalten, vor Ort einkaufen zu können. Bei Bedarf kann er sich die Waren dann auch nach Hause schicken lassen. Hierfür will Münchberg die Vorteile des Förderprogramms „Smart-Cities“ nutzen, für das der Landkreis Hof ausgewählt wurde. (PR/ove)

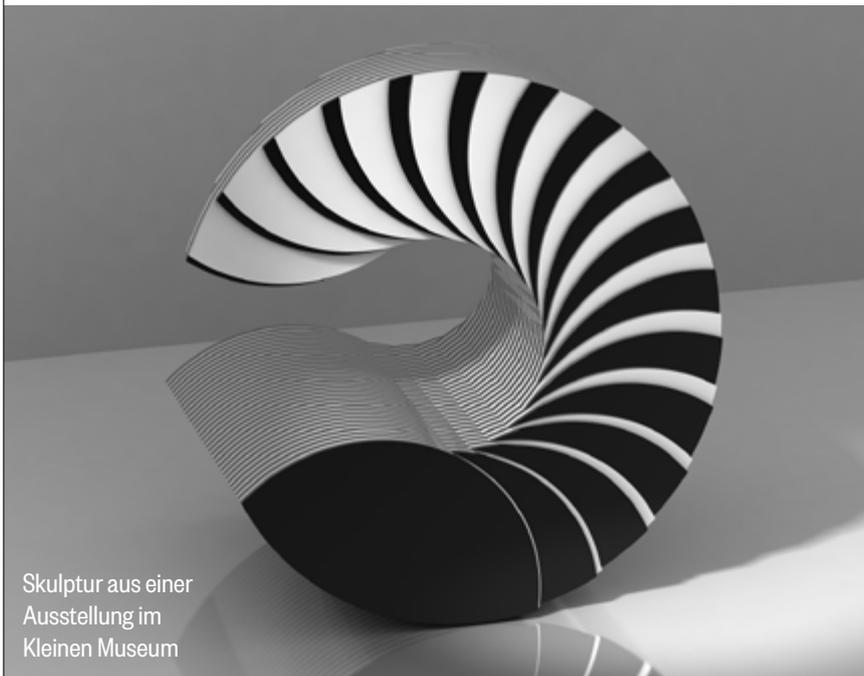
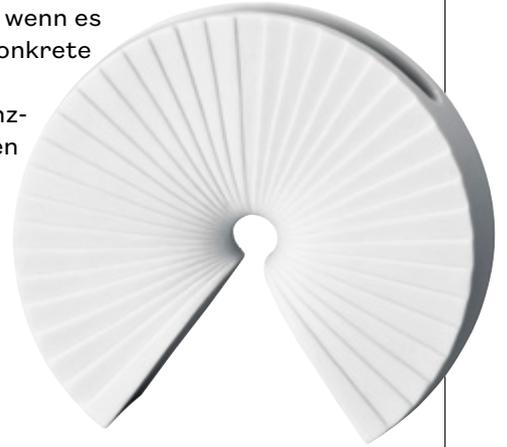
Anfragen zu KULCITY? Hier sind Sie richtig !

Genussmenschen aus Münchberg, aber auch darüber hinaus können ein Teil von KULCITY werden.

Anfragen und Anregungen nimmt die Stadt Münchberg entgegen.
Tel. 09251 / 87428, kulcity@muenchberg.de

REINE KONSTRUKTION UND SINNLICHKHEIT

Interessant, spannend, rätselhaft – solche Bewertungen fallen gerne, wenn es um Kunst im Allgemeinen und positiv beurteilte Kunstwerke geht. Die Konkrete Kunst, die Anfang des 20. Jahrhunderts mit herausragenden Malern wie Kandinsky und Piet Mondrian ihren Anfang nahm, stellt dabei einen Grenzfall dar: In den Werken stehen weder menschliche Figuren noch Szenereien aus der Umwelt im Mittelpunkt, sondern streng geometrische Formen. Was an der Oberfläche technisch konstruiert erscheint, kann bei eingehender Betrachtung jedoch Momente reiner Sinnlichkeit hervorrufen.



Skulptur aus einer Ausstellung im Kleinen Museum



Die vielgestaltigen Objekte des Italieners Marcello Morandini gehören in diese Kategorie und können Betrachter genau deshalb immer wieder faszinieren. Am 15. Mai 2020 feierte der in Mantua geborene Künstler und Gestalter seinen 80. Geburtstag. Nach einem Studium an der Kunstakademie von Brera, Mailand, arbeitete er zunächst als Industriedesigner und eröffnete 1962 in seiner Heimatstadt Varese ein Werbebüro. Zu Deutschland hat er eine besondere Beziehung. 1972 war bei der Kestnergesellschaft in Hannover eine

erste Retrospektive seiner Werke zu sehen. Die Schau bildete den Auftakt einer fruchtbaren Zusammenarbeit mit deutschen Museen, Galerien und Industrieunternehmen.

HEIMLICHES ZENTRUM DER MORANDINI-VEREHRUNG

Das Fichtelgebirge kann inzwischen als heimliches Zentrum der Morandini-Verehrung gelten. Hier hat der international renommierte Gestalter so viele Spuren hinterlassen wie in keiner anderen Region.

Seit 1979 arbeitet Morandini für Ro-

senthal, Selb. Im Auftrag des kunstsinnigen Unternehmers Philipp Rosenthal entstanden in limitierten Kleinstauflagen Skulpturen, Vasenobjekte, ein Relief und ein Schachspiel. Morandini war für das Unternehmen als Interior Designer und Architekt gefragt, bei der Fassade des Werkes „Thomas am Kulm“, Speichersdorf (1986) und dem „Spiegelhaus“ (1987) in Selb. Er entwarf zudem Vasen und Uhren aus Porzellan, die das Unternehmen nach wie vor als Klassiker im Sortiment führt, so etwa auch im Rosenthal Outlet Center Selb.

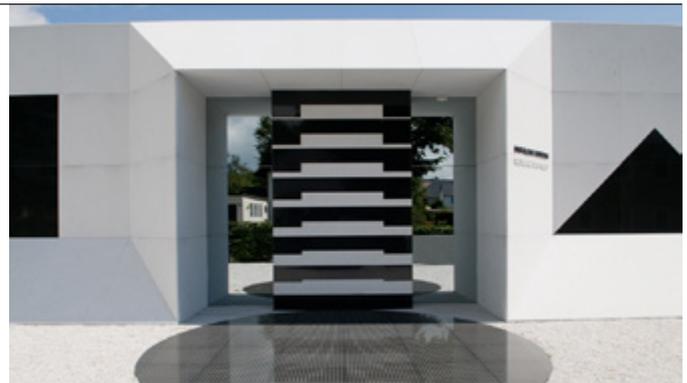
Für die neu gebaute Rosenthal-Hauptverwaltung in Selb, das so genannte „Spiegelhaus“, schuf Morandini 1987 die Fassade.



Links: Die Vase Arcus von Rosenthal, Design von Marcello Morandini. Dank der fächerartigen Form lassen sich Blumenarrangements damit sehr gut in Szene setzen.



Zum 25. Gründungsjubiläum der Rosenthal-Niederlassung Speichersdorf gestaltete Marcello Morandini 1985 die 220 m lange Werkswand mit einer überdimensionalen Farbkomposition neu. Die raffinierte Linienführung und spannungsvolle Farbgebung lassen die Fassade dreidimensional wirken.



Kleines Museum in Weißenstadt: Die geometrische Ordnung wird durch die Grundformen Kreis, Dreieck und Quadrat repräsentiert. Für die schwarzen Blöcke wurde Granit aus dem Fichtelgebirge benutzt, für die weiß-grauen Carrara-Marmor.

Raumkonstruktionen in Schwarz-Weiß sind zu Morandinis Markenzeichen geworden. Besonders eindrucksvoll lässt sich dies in Weißenstadt am Fassadenentwurf für das Kleine Museum erleben. Der Auftrag kam ebenfalls dank einer kunstsinnigen Unternehmerpersönlichkeit zustande: Dr. Laura Krainz-Leupoldt, geschäftsführende Gesellschafterin bei PEMA Vollkorn Spezialitäten, holte

Morandini 2005 nach Weißenstadt. Bereits 2007 öffnete das Museum seine Pforten. Kunstinteressierte sollten das Haus, eine ehemalige Postfiliale, nicht nur von außen gesehen haben. Die Grundsätze des Stils von Morandini setzen sich im Innern fort. Im ersten Raum sind viele Werke Morandinis zu sehen. Die anderen Räume präsentieren weitere Werke international renommierter Künstler. **ove**



Kostbares Kindl

Die Sonderausstellung „Christkindl – geliebt, verehrt, geholfen“ zeigt Jesulein-Figuren aus dem Wallfahrts-Museum Siegsdorf

In der christlichen Kunst ist das „Christkindl“ eine vergleichsweise junge Erscheinung. Als Einzelfigur wurde es ab dem 16. Jahrhundert in Kirchen auf Altären oder im Privatbereich zur Verehrung aufgestellt. Vielerorts wandelte sich die Figur zum berühmten Gnadenbild. In der Barockzeit hielten Pracht und Prunk in der Liturgie Einzug. Während sich die Verehrung des Jesuskindes als „Trösterlein“ und „Seelen-Bräutigam“ anfangs noch auf Frauenklöster beschränkte, hielt der Brauch ab dem 17. Jahrhundert Einzug in bürgerliche und bäuerliche Wohnstuben. Bekannte und wundertätige Christkindlfiguren wurden hier gewissermaßen als „beglaubigte“ Kopien aufgestellt und verehrt. Auch bei der Gestaltung vollzog sich ein Wandel: Wachs, Glasaugen und echte Haare ließen die Kinder immer naturgetreuer erscheinen. Oft besaßen sie kostbare Bekleidungen. Die Seiden- und Samtstoffe wurden aufwändig mit Gold- und Silberdrahtarbeiten verziert.

Vor der Säkularisation 1803 waren in Deutschland und den angrenzenden Ländern über 50 Orte bekannt, die sich „Wallfahrten zum wundertätigen Jesuskind“ nannten. Viele davon sind heute in Vergessenheit geraten. Das Christkindl-Wallfahrts-Museum im oberbayerischen Siegsdorf stellt dem Egerland-Museum eine Auswahl von zum Teil sehr alten



Oben: Bethlehemitisches Jesuskind im Schrein, 18./19. Jahrhundert. Reihe oben, v.l.: Prager Jesulein, 18. Jh – Prager Jesulein, Mitte 18. Jh – „Sternstunden-Jesulein“ von Rosi Bauer, 1993. Alle Fotos: Florian Miedl.

Gnadenbildkopien als Leihgaben zur Verfügung. Diese standen früher über lange Zeit in Klöstern, Dorfkirchen oder Hauskapellen.

Barocke Einflüsse aus Waldsassen

In der Marktredwitzer Ausstellung sind 40 Gnadenbildkopien vertreten, darunter das berühmte Prager Jesulein, Augustiner Kindl oder Salzburger Loretokindl. Bei der Verzierung kamen Techniken zum Tragen, die als „Klosterarbeiten“ bekannt sind. Diesen historischen Handarbeiten ist ein besonderer Aspekt gewidmet. Berühmt sind die barocken Klosterarbeiten des Laienbruders Adalbert Eder (1707–

1777) in der Basilika Waldsassen. Rosi Bauer aus Siegsdorf hat sich seit den 1970er Jahren damit auseinandergesetzt und versteht sich darauf, diese prachtvollen Motive Eders zu kopieren.

Seit Jahrzehnten widmet sich Rosi Bauer in ihrer Himmelswerkstatt der Restaurierung und Neuanfertigung von Wachsarbeiten, Klosterarbeiten, Fatschenkindern oder bekleideten Krippenfiguren. Ihr besonderer Verdienst liegt im Aufbau und Betrieb des Christkindl-Wallfahrts-Museums in ihrem Heimatort Siegsdorf. Ein weiteres Spezialgebiet von Rosi Bauer ist die Anfertigung von Christbaumschmuck nach histori-

sehen Vorbildern. Ob Gablonzer Christbaumspitzen und Sterne oder Wattenfiguren und Oblaten-Engel: Vieles was um 1900 beliebt war, können Besucher im Egerland-Museum bestaunen und sogar kaufen. (vd)

2020 ist für Rosi Bauer das Jahr ihrer Jubiläen: 50 Jahre Himmelswerkstatt und 10 Jahre Christkindl- und Wallfahrts-Museum. Der Besuch der Sonderausstellung im Egerlandmuseum lohnt sich auch über die Weihnachtszeit hinaus.

Dauer der Ausstellung
„Christkindl – geliebt, verehrt, geholfen“:
Dezember 2020 bis 28. März 2021.

Feiner Ton, weihnachtlicher Klang

Die Marktredwitzer Krippenkultur genießt nicht nur einen besonderen Ruf, sondern auch einen besonderen Status: 2020 wurde die Krippenkultur als Immaterielles Kulturerbe ausgezeichnet.

Das Egerlandmuseum zeigt sehenswerte Exponate und lädt zu Entdeckung mit einer VR-Brille ein.

Üblicherweise öffnen viele Marktredwitzer Familien zur Weihnachtszeit ihre Haustüren und plaudern mit den Gästen über ihre Krippen. Wegen der Corona-Pandemie ist dies 2020 leider jedoch nicht möglich.

Die Stadt Marktredwitz bietet deshalb Krippenfreunden die Möglichkeit, die Besonderheiten der Marktredwitzer Landschaftskrippen in diesem Jahr in der Ausstellung „Marktredwitzer Krippenkultur – Immaterielles Kulturerbe“ im Egerlandmuseum zu erleben. Charakteristisch sind die aus feinem Ton gearbeiteten, kunstvoll gestalteten Figuren, die passionierte „Kripperer“, sprich Krippenaussteller, seit Jahrzehnten mit viel Phantasie und Liebe zum Detail herstellen. (mak)

Die Sonderausstellung mit Krippen aus Privathaushalten erweitert die Dauerausstellung **Marktredwitz und seine Tradition der Landschaftskrippe**. Geöffnet im Dezember /Januar“ (gemäß den Vorgaben der Bayerischen Staatsregierung zur Öffnung von Museen).

Krippenfotos: Manfred Jahreis



Egerland-Museum

Fikentscherstr. 24, 95615 Marktredwitz
Tel. 09231 / 3907

www.egerlandmuseum.de

Öffnungszeiten: Di bis So, 14 bis 17 Uhr.

Erweitert vom 26. Dezember 2020 bis 10. Januar 2021:

Mo bis So, 10 bis 18 Uhr.

Pandemiebedingte Änderungen: siehe Webseite.

Brille auf für die virtuelle Landschaftskrippe

Unter dem Aspekt „Innovative Technik trifft historisches städtisches Handwerk und regionalen Brauch“ hat das Egerlandmuseum ein neuartiges Vermittlungsprojekt erarbeitet: „Die virtuelle Marktredwitzer Landschaftskrippe“. Sie wird mit Hilfe der „Virtual-Reality“-Technologie erlebbar gemacht.

Die Besucher, die diese virtuelle Welt selbst schaffen und betreten, schrumpfen in ihrer Wahrnehmung gleichsam auf die Größe der Krippenfiguren und begegnen diesen auf Augenhöhe. Be-

wegt man sich vorwärts oder wendet man den Kopf, folgt das projizierte räumliche Bild der Bewegung. Die Benutzer sehen die Szenen direkt vor sich. Die speziell angefertigte Geräuschkulisse verstärkt den super-realistischen Eindruck. Mit der Brille lassen sich auch Charakteristika der Figuren und andere Details in einer Weise entdecken, wie es normal nicht möglich ist. Nach der Aufnahme des Marktredwitzer Krippenwegs in das immaterielle Kulturerbe Bayerns ist das VR-Projekt ein weiterer Meilenstein für die regionale Krippenkultur. (vd)

Die COVID-19 Pandemie hat das Leben dramatisch verändert. Auch die Kultur ist in Mitleidenschaft gezogen. Die LUISENBURG-FESTSPIELE in Wunsiedel widersetzen sich dem Stillstand der Kunst und bereiten eine spektakuläre Spielzeit vor. Das volle Programm des modernen Theaters für ein neugieriges Publikum, das Dramatik, Unterhaltung und nicht zuletzt Spektakel auf einer einzigartigen Felsenbühne erleben will. In diesen kritischen Zeiten notwendiger denn je.

Das volle Programm – die LUISENBURG-FESTSPIELE 2021



Mit **DER NAME DER ROSE** werden die Festspiele offiziell eröffnet. Dieser große literarische Welterfolg von Umberto Eco kommt als Musical in einer speziellen Luisenburger Fassung nach Wunsiedel. Mit großem Erfolg 2019 in Erfurt uraufgeführt, hat das Autoren-duo Øystein Wiik und Gisle Kverndokk diesen philosophischen Krimi für die gigantische Felsenbühne umgearbeitet und neu interpretiert. Dem leidenschaftlichen Kampf um den wahren Glauben fallen nicht nur mehrere Mönche zum Opfer, sondern auch die Wahrheit, die gegen Bigotterie, Täuschung und Unvernunft keine Chance hat. Selbst die Unschuld der Liebe geht wie das mittelalterliche Kloster in Flammen auf.



Theater ganz anders ist FAUST. Dieser Urstoff über die deutsche Seele ist bis heute ein fulminantes Theaterereignis. Goethes FAUST bringt all die Fragen auf die Bühne, die sich Menschen jeder Generation und jedes Alters stellen. Dieser Klassiker der Theaterliteratur wird auf der Luisenburg sämtliche Grenzen sprengen und wie eine

alptraumhafte Reise ins Innere des Menschen inszeniert. Ein totales Theater – *Theater Total* –, das alle Register der Kunst zieht und auf der Felsenbühne einen schrägen, irrwitzigen Bühnenzauber entfacht, der mit Akrobatik, Sprachkunst und Ausstattung alte Vorstellungen entstaubt und aktueller denn je ist.

Das Musical ZUCKER wurde extra für die Felsenbühne entworfen, geschrieben und realisiert. Es markiert den Beginn neuer Stoffe und regionaler Stücke, die für ein anspruchsvolles und kenntnisreiches Festspielpublikum inszeniert werden. ZUCKER konnte bei seiner Uraufführung das Publikum mit seiner Mischung aus eingängiger Musik, universeller

Geschichte und temporeichem Witz begeistern. Mit diesem Musical hat auf der Luisenburg die Ära der zeitgenössischen und publikumsnahen Produktionen begonnen, die höchste Qualitätsstandards mit großer Unterhaltungskunst verbinden.



Mehr unter: www.luisenburg-aktuell.de

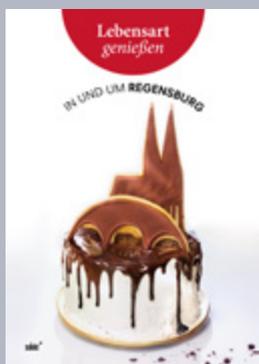
DIE BUCHREIHE

Lebensart genießen

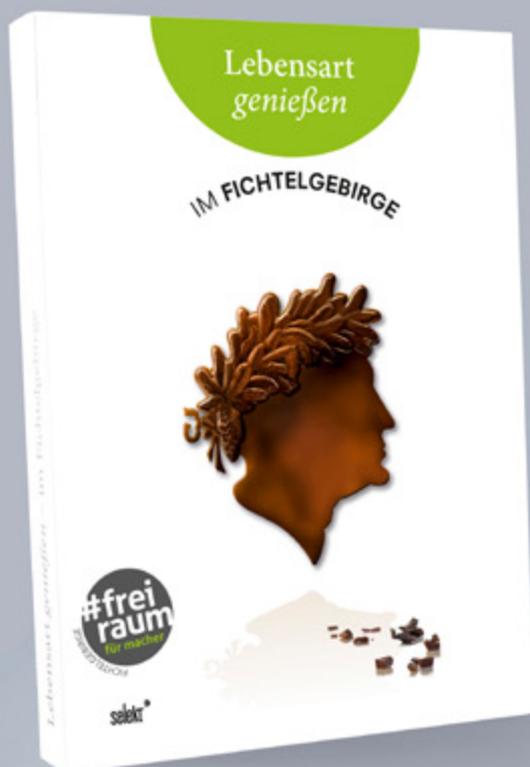
ZEIT FÜR SCHÖNES

Die Buchreihe „Lebensart genießen“ präsentiert die besten Orte und interessantesten Facetten einer Region, optisch hochwertig und unverwechselbar aufbereitet, mit sorgfältig ausgewählten Adressempfehlungen, High-

lights und Geheimtipps, Ausflügen ins Gestrige und Heute, faszinierenden Bildern und Beiträgen renommierter Autoren, dank eines breiten Themenspektrums abwechslungsreich und hochinteressant zu lesen.



Alle Bücher der Reihe „Lebensart genießen“ sind im Medienfachhandel und über www.lebensart-geniessen.com erhältlich.



Highlights und Geheimtipps IM FICHELGEBIGE

Für die aktuelle Neuausgabe wurde das Buch „Lebensart genießen – im Fichtelgebirge“ umfassend ergänzt.

Herausgeber: Oliver van Essenberg.
Gastautoren: Eugen Gomringer, Ronald Ledermüller, Wilhelm Siemen, Birgit Simmler u.v.a.

304 Seiten, rund 500 Abbildungen.

Preis: 19,95 Euro.

selekt

selekt Verlag, Bamberg
www.lebensart-geniessen.com
info@selekt.org

Der besondere Kultursommer 2021 in der Festspielstadt Wunsiedel

Erleben Sie ein vielfältiges Programm zum Kulturleben der bayerischen und tschechischen Nachbarregionen!

WUNSIEDEL
2021

Die Highlights



LUISENBURG FESTSPIELE 18. Mai bis 5. September

Genießen Sie einmaliges Theater, Musicals und Konzerte auf einer der schönsten Naturbühnen Deutschlands!

www.luisenburg-aktuell.de



Summer Lounge 5. August

Bei diesem grenzüberschreitenden Begegnungsfest lernen Sie das Fichtelgebirge mit seinen Stärken und Facetten kennen.

www.foerderverein-fichtelgebirge.de



BRUNNENFEST 19. & 20. Juni

Das Wunsiedler Brunnenfest bietet ein unvergessliches Zusammenspiel von Wasser, Blütenpracht, Illumination und Musik.

www.wunsiedel.de



WOCHE DER NACHBARN 16. bis 19. September

Gemeinsam präsentieren die deutsch-tschechischen Partnerregionen das Beste aus der kulturellen und touristischen Vielfalt der bayerisch-böhmischen Grenzregion.

kulturstadt.bbkkult.net

Weitere Informationen zum Projekt und Programm **Kulturstadt Bayern-Böhmen** unter: kulturstadt.bbkkult.net | kulturmimesto.bbkkult.net