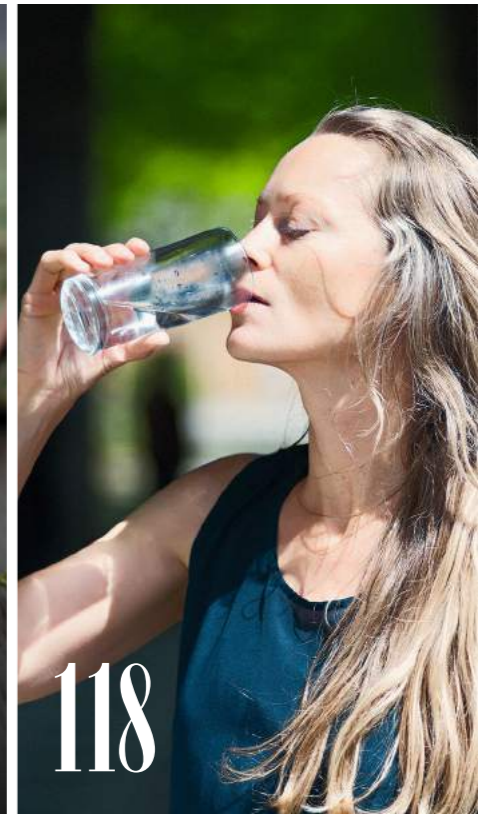
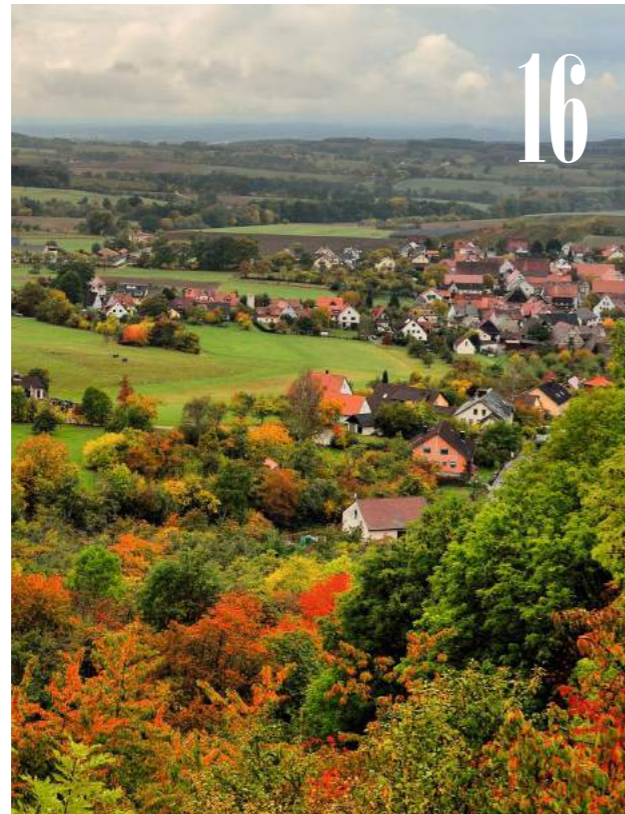




INHALT



IN JEDER AUSGABE:

- 06 Bayernkarte
- 07 Neues aus Bayern
- 08 Augenblicke
- 14 Postkastl
- 15 Gewinnspiel
- 28 Fotowettbewerb
- 32 Veranstaltungstipps Natur
- 34 Kolumne »Mein Bayern«
- 49 Bayern-Wissen
- 50 Fundstücke
- 53 Gewinnspiel
- 60 Dialektkolumne
- 62 Veranstaltungstipps Kultur
- 97 Rezepte
- 110 Veranstaltungstipps Genuss
- 134 Buchtipps
- 137 Veranstaltungskalender
- 138 Vorschau

NATUR

- 16 Herbsttouren in der Fränkischen Schweiz**
- 18 Wandern aufs Walberla**
Eine Tour auf Frankens »heiligen Berg«, den jeder echte Franke bestiegen haben muss
- 20 Tiefer Wald, markante Felsen**
Rund um die Burgruine Neideck von Muggendorf über Streitberg
- 22 Hinauf zur Burg Rabenstein**
Schmale Steige, dichte Wälder, herrliche Ausblicke: Rundwanderung im Ailsbachtal
- 24 Urtümlich und unberührt**
Entspanntes Wandern im Klumpertal, einem der schönsten Täler der Fränkischen Schweiz

KULTUR

- 36 Ein Mann auf dem Gipfel**
Liedermacher und Moderator Werner Schmidbauer spricht über Musik, die Berge und sein Alter. Uns verrät er das Rezept für seine legendären Fleischpflanzerl.
- 54 Das schwäbische Krippenparadies**
Im Mindelheimer Krippenmuseum ist das ganze Jahr über Weihnachten.



Fotos: REGION: Adobe Stock, Thomas Glömm | KULTUR: BR | NATUR: Adobe Stock, reimax16 | GESUNDHEIT: Foto: Bayer, Staatsbad Bad Kissingen GmbH | GENUSS: Julia Maier

REGION

- 64 Fränkisches Schlaraffenland**
Eine Zeitreise ins 15. Jahrhundert zu Lebküchlerin Anna Kucherin und ein Besuch in der modernen Backstube bei Lebkuchen Schmidt
- 72 Elisenlebkuchen selber backen**
Juniorchef Florian Neef verrät die Elisen-Rezeptur des Familienunternehmens Neef.
- 74 So viel mehr als Lebkuchen**
Eine kulinarische Tour durch Nürnberg verknüpft Gaumenfreuden mit Sehenswertem.
- 80 Ausflugstipps rund um Nürnberg**
Wanderungen durch das Knoblauchsland und ein Besuch im Bratwurst Museum: Nürnberg für Alt und Jung

GENUSS

- 84 Karpfennarrisch**
Unser Autor Chris Sternitzke war beim Abfischen im Oberpfälzer »Land der 1000 Teiche« dabei und erfuhr, wie der Karpfen zum Genusserlebnis wird. Plus Rezepte
- 102 Mit jedem Baum per Du**
Der Oberbayer Andreas Franzl brennt aus Streuobst prämierte Brände



GESUNDHEIT

- 112 Rote Energiebomben**
Hagebutten sind der gesunde Kern in fränkischen Krapfen und Immunbooster auf dem Frühstücksbrot
- 118 Prost Gesundheit**
Eine Heilwasser-Trinkkur in Bad Kissingen bringt den Körper zur inneren Mitte: Entspannen mit saurem Wasser, reizenden Effekten und lebendiger Tradition
- 125 Ein Streifzug durch Bad Kissingen**
Die Kurstadt mit prominenter Geschichte zählt zu den »Great Spas of Europe«.