

Bad Reichenhall, Oberbayern: Auf Alm und Berg, zum See, in die Au und den Wald  
**Katzensprünge von der Stadt in die Natur**

**Kurz & knapp**

- Almg Glück in nur einer Stunde
- Von der City auf den Gipfel – Bad Reichenhalls Predigtstuhlbahn
- Ein Steinwurf zum Haus am See
- Im Gemeindegebiet: Deutschlands erster Bergkurwald
- Hexenjagd vor den Toren der Salzmetropole



Heutzutage transportieren zwar keine Sänfenträger mehr ihre Gäste von Bad Reichenhall aus auf die Zwieselalm am Fuß des Zwiesels wie noch im 19. Jahrhundert. Doch die oberbayerische Kurstadt ist immer noch so bekannt wie geschätzt für ihre kurzen Entfernungen zu den umliegenden Naturwundern. So geht es etwa in nur achteinhalb Minuten mit der historischen Predigtstuhlbahn von der Alpenmetropole auf den Gipfel des Bad

Reichenhaller Hausbergs. Auch der türkisgrüne Thumsee ist in nur einer Stunde Fußmarsch vom Zentrum aus zu erreichen. Weitere Ausflüge führen direkt vom urbanen Raum in das Schutzgebiet Marzoller Au, Bad Reichenhalls an Österreich grenzende „Sonnenterrasse“ Bayerisch Gmain oder zum Waldbaden in Deutschlands ersten zertifizierten Bergkurwald. [www.bad-reichenhall.de](http://www.bad-reichenhall.de)

*Foto (download): Der Thumsee zählt zu Bad Reichenhalls schönsten und nächstgelegenen Ausflugszielen. Von der oberbayerischen Salzmetropole führt zum Beispiel der Soleleitungsweg in gut einer Stunde zu dem glasklaren Gebirgs-gewässer. Bildnachweis: Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing*

**Start: Hotel, Ziel: Alm**

Wie nah Bad Reichenhall und seine umliegende Bergwelt beieinander liegen, wird spätestens bei drei exemplarischen Wanderungen deutlich, die jeweils im Stadtgebiet starten und nach wahlweise 60, 120 oder 150 Minuten bei reizvollen Einkehrschwüngen enden. So verläuft etwa der Weg zur Niederalm in einer Stunde vom Ortsteil Nonn zum gemütlichen Berggasthof über den Dächern der Alpenmetropole. Die etwa doppelte Zeit sollte man für die Route mit Start am Listsee zur

Höllnbachalm einplanen, wo nur Produkte aus eigener Herstellung auf den Tisch kommen. Nochmal 30 Minuten länger dauert die Tour zur denkmalgeschützten Zwieselalm von Karlstein aus, aber die Mühen lohnen sich: Oben angekommen, schweift der Blick bei bayerischer Hüttenkost bis zum Watzmann, höchster Gipfel der Berchtesgadener Alpen. Seit 1900 in Besitz von Familie Potschacher, durfte diese schon den deutschen Kaiser Wilhelm als Gast begrüßen, als er zur Kur in Reichenhall weilte und sich in einer Sänfte bergauf tragen ließ. Davon zeugt noch heute das benachbarte Kaiser-Wilhelm-Haus.



### **In Windeseile hoch hinaus mit Bad Reichenhalls „Grande Dame“**

Die älteste, im Original erhaltene Großkabinenseilbahn der Welt befördert ihre Passagiere seit Inbetriebnahme 1928 unfallfrei in gläsernen Pavillons vom Ortszentrum auf den Predigtstuhl. Besucher finden auf Bad Reichenhalls 1.614 Meter hohem Hausberg Weitsicht in beschaulicher Gipfelidylle, Spitzengastronomie sowie einen Hauch Nostalgie. Auch liebevoll „Grande Dame der

Alpen“ genannt, stehen Bahn und Bergrestaurant samt Kaffeeterrasse unter Denkmalschutz. Neben privaten Festivitäten unter anderem in der Beletage des Restaurants gibt es während der Sommermonate den ProseccoSamstag, Sonntags-Brunches und jeden Freitagabend ein exklusives Vier-Gänge-Menü mit Blick auf die bayerische Kurstadt. **[www.predigtstuhlbahn.de](http://www.predigtstuhlbahn.de)**

*Foto (download): In achteinhalb Minuten befördert die denkmalgeschützte Predigtstuhlbahn ihre Passagiere direkt vom oberbayerischen Bad Reichenhall auf deren Hausberg mit 1.614 Metern. Bildnachweis: Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing*

### **Seen-Sucht vor den Toren der Stadt**

Der Thumsee macht seinem Namen als Bad Reichenhalls beliebtestes Naherholungsgebiet alle Ehre – denn wer in der Stadtmitte losradelt, der braucht gerade mal 20 Minuten zu dem oberbayerischen Badegewässer. Bei Sonnenschein in allen Facetten von smaragdgrün bis türkisblau schimmernd, verläuft ein zweieinhalb Kilometer langer Rundweg durch beinahe unberührte Natur um den glasklaren Gebirgssee. Beste Ausgangsposition dafür ist der direkt am Ufer gelegene Seewirt, wo im Sommer 1901 schon Sigmund Freud residierte. Heute genießen Gäste dort auf der Terrasse am Wasser feinste österreichische Schmankerl. [www.bad-reichenhall.de/thumsee](http://www.bad-reichenhall.de/thumsee)



### **Achtsamkeitstraining und Kräuterwandern in Deutschlands erstem Bergkurwald**

Schon seit einem Jahr gibt es in Bad Reichenhall Deutschlands ersten zertifizierten Bergkurwald – und das trotz unmittelbarer Nähe zur oberbayerischen Kurstadt. Doch die gesundheitsförderliche Wirkung des alpinen Waldes gut vier Kilometer westlich des Zentrums wurde sogar von der Ludwig-Maximilians-Universität München wissenschaftlich verbrieft: Waldbadende erfahren dort

eine nachweisliche Stärkung des Immunsystems sowie die Linderung von Schlafstörungen, Depressionen, chronischen Schmerzen, Atemwegserkrankungen und Stresssymptomen. Noch bis Oktober 2023 finden Teilnehmer beim Bergwaldbaden oberhalb des Listsees (Donnerstag 9 bis 12 Uhr, auf Wunsch mit Bus-Shuttle) mit Gesundheitstrainerin Evi Hajek in freier Natur zurück zu ihrer inneren Mitte. Ganz neu seit 2023 ist der Kräuterspaziergang (Donnerstag 14 bis 16 Uhr) in Bayerisch Gmain, bei dem die Kräuterpädagogin gemeinsam mit Interessierten grüne Schätze am Wegesrand aufspürt.

*Foto (download): Deutschlands erster wissenschaftlich zertifizierter Bergkurwald befindet sich in der oberbayerischen Kurstadt Bad Reichenhall. Bei geführten Achtsamkeitstrainings stärken Teilnehmer dort ihr Immunsystem. Bildnachweis: Bad Reichenhall Tourismus & Stadtmarketing*

## **Zur „Schlafenden Hex“ im Zweiländereck**

Bayerisch Gmain schließt unmittelbar an Bad Reichenhall an und ist zu Fuß in einer knappen halben Stunde erreichbar. Mit 540 Metern doch etwas höher gelegen als die Kurstadt, wird die beschauliche Gemeinde zu Recht als Sonnenterrasse der Alpenmetropole bezeichnet – und gilt obendrein als echter „Grenzfall“: Denn nur durch den Weißbach im Osten getrennt, braucht es von Bayerisch Gmain bloß einen Katzensprung ins österreichische Großgmain. Das eigentliche Highlight erschließt sich dem Besucher aber erst, wenn er den Blick schweifen lässt und die „Schlafende Hex“ im Berchtesgadener Lattengebirge ausmacht. Tatsächlich bilden die drei Türme des Rotofen unübersehbar die Silhouette einer schlummernden Frau – von der Brust bis zur spitzen Nase. Tipp für Genießer: Wer die geheimnisumwobene Felsformation bei einem feinen Essen oder edlen Drink betrachten möchte, kehrt im Restaurant oder in der Bar des Vier-Sterne-Superior-Alpine-Hideaways Klosterhof ein.

## **Pressekontakt**

---

### **Jessica Thalhammer**

+49 8807 21490-15

[jessica.thalhammer@hermann-meier.de](mailto:jessica.thalhammer@hermann-meier.de)

### **Natalie Schneider**

+49 8807 21490-17

[natalie.schneider@hermann-meier.de](mailto:natalie.schneider@hermann-meier.de)

### **AHM Kommunikation**

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

[info@hermann-meier.de](mailto:info@hermann-meier.de)

[www.hermann-meier.de](http://www.hermann-meier.de)