

Echt erfrischend: Oberbayerns schönste Antworten auf heiße Tage

München/Oberbayern, 7. Juli 2026 - Wasser gehört zum Sommer in [Oberbayern](#) wie die Berge zum Horizont. Es glitzert auf den großen Seen des Alpenvorlands, rauscht durch enge Klammern, sammelt sich in Moorseen und verschwindet tief im Berg, bevor es an anderer Stelle wieder ans Tageslicht tritt. Mal wartet die Erfrischung am Ufer eines Naturbads, mal am Ende eines schattigen Weges, auf dem Wasser oder tief unter der Erde.

Hier sechs Ideen, wo Oberbayern im Sommer besonders erfrischende Seiten zeigt.

Für alle, die am liebsten direkt ins Wasser springen

Am Chiemsee ziehen morgens die ersten Segelboote über das Wasser, Ausflugsschiffe nehmen Kurs auf Herren- und Fraueninsel. Doch die spannendsten Badeplätze liegen oft ein paar Kilometer weiter.

In Aschau im **Chiemsee-Alpenland** schimmert das **Natur-Freischwimmbad** grün zwischen Bergen und Wiesen. Von der Wasseroberfläche reicht der Blick hinüber zu Schloss Hohenaschau und den Gipfeln des Prientals. Wenige Minuten entfernt wartet ein zweites Baderlebnis, das es so nur selten gibt: Im **Moor-Freischwimmbad** stammt das Wasser direkt aus dem Naturschutzgebiet Bärnsee. Statt türkisblau leuchtet die Oberfläche dunkel und geheimnisvoll wie ein Waldsee.

Auch in der Region **Starnberg-Ammersee** führt fast jeder Sommertag irgendwann ans Wasser. Kleine Uferwege enden an Badestegen, SUP-Boards treiben übers Wasser und hinter Namen wie „**Paradies**“ oder „**Froschgartl**“ verbergen sich Plätze, die man meist länger genießt als geplant.

Noch entspannter läuft der Sommer im Landkreis Erding. Am **Lainer See** trifft glasklares Quellwasser auf großzügige Liegewiesen. Am **Kronthaler Weiher** breiten Familien ihre Decken aus, während am Thenner See oft nur das Plätschern am Ufer die Stille unterbricht.

Für alle, die der Erfrischung entgegenlaufen

Manche Wege führen von einem Ort zum anderen. Die schönsten führen von einem Wassererlebnis zum nächsten.

Im **Chiemsee-Alpenland** taucht der Pfad durch die **Eggstätt-Hemhofer Seenplatte** immer wieder zwischen alten Bäumen ab, öffnet sich plötzlich zu glitzernden Wasserflächen und verschwindet wenig später wieder im Wald. Die Landschaft wirkt wie eine Collage aus Seen, Mooren und Waldstücken, geformt von Eis und Schmelzwasser.

Ganz anders klingt die **Gießenbachklamm bei Kiefersfelden**. Hier wird es lauter. Das Wasser schießt durch die Schlucht, passiert das größte Wasserrad Bayerns und begleitet jeden Schritt mit seinem Rauschen.

In **Bad Feilnbach** im Chiemsee-Alpenland wird ein Spaziergang entlang des **Jenbachs** zur kleinen Entdeckungstour. Hinter der nächsten Kurve taucht ein Bachlauf auf, wenig später locken interaktive Stationen ans Ufer.

Auch in **Freising** bestimmt Wasser den Rhythmus des Weges. **Flussarme ziehen durch die Altstadt**, ehemalige Mühlen säumen die Strecke, und entlang der Moosach wechseln sich historische Kulisse und grüne Uferwege beinahe nahtlos ab.

Im Landkreis **Pfaffenhofen** geht es auf zwei Rädern weiter. Die Donau blitzt zwischen Bäumen auf, die Ilm begleitet den Weg durch **schattige Auen**, hinter der nächsten Kurve öffnet sich der Blick auf einen See. Kurz darauf übernehmen wieder die Hopfengärten das Panorama.

Für alle, die lieber auf dem Wasser unterwegs sind

Sobald das Ufer ein paar Meter entfernt liegt, verändert sich die Perspektive.

Im **Tölzer Land** gleitet das Kajak durch die Kieslandschaften der Isar. Das Paddel taucht ins Wasser, Kiesbänke ziehen vorbei, die Strömung übernimmt für kurze Zeit die Regie. Wenig später öffnet sich der **Sylvensteinsee bei Lenggries** zwischen den Bergen wie ein Fjord. Mal schimmert das Wasser tiefblau, mal türkis, je nachdem, wie die Sonne auf die Oberfläche trifft.

Auch auf **Loisach, Isar oder den Voralpenseen** spielt das Wasser die Hauptrolle. SUP-Boards ziehen lautlos ihre Bahnen, Kanus treiben durch stille Buchten, Rafting-Boote nehmen Fahrt auf.

Für alle, die es gerne ein paar Grad kühler mögen

Die kühlfsten Orte des Sommers liegen nicht immer am Wasser. Manchmal verstecken sie sich im Berg.

Auf **dem Wendelstein** im **Chiemsee-Alpenland** führen wenige Schritte von der Sonne direkt hinein in Deutschlands höchstgelegene Schauhöhle. Kalte Luft strömt durch die Felsspalten, bizarre Formationen verschwinden im Halbdunkel, und selbst im Hochsommer halten sich hier Temperaturen um die drei Grad.

Unter Tage geht die Reise im **Deisenrieder Wetterstollen** weiter. Wo einst Kohle gefördert wurde, führen heute Gänge tief in den Berg hinein.

In **Bad Reichenhall** fühlt sich Sommer ebenfalls anders an. Vor dem **historischen Gradierhaus** liegt **feiner Solenebel in der Luft**. Wenige Schritte weiter ziehen sich schattige Wege durch Parks und entlang der Saalach. Schon vor mehr als 150 Jahren kamen Gäste genau deshalb hierher – wegen der Mischung aus Wasser, Luft und Bergen.

Erst kribbelt es in den Füßen, dann im ganzen Körper. In der Zugspitzregion gehört kaltes Wasser nicht nur zur Landschaft, sondern auch zum Sommerprogramm. Beim „**Cold Power**“ in **Garmisch-Partenkirchen** wird die Kraft eiskalter Gebirgsbäche bewusst genutzt – beim Wassertreten, Kneippen oder kurzen Tauchgängen ins kalte Wasser. Nur wenige Schritte weiter rauscht die **Partnach durch ihre Klamm**, kalte Bergluft zieht durch die Schlucht und selbst im Hochsommer fühlt sich die Temperatur hier plötzlich anders an.

Im **Pfaffenwinkel** tritt das Wasser an den **Schönachquellen** beinahe unvermittelt ans Tageslicht. Zwischen bewaldeten Hügeln sammelt es sich in kleinen Rinnen, verschwindet kurz und taucht wieder auf. Nicht weit entfernt führen die Wege durch den **Eibenwald Paterzell**. Zwischen uralten Bäumen plätschern kleine Wasserläufe, während sich über den Wurzeln ein dichtes Blätterdach schließt.

Für alle, die Sommerfrische mit historischen Kulissen verbinden

Mit jedem Meter über den **Chiemsee** rückt **Schloss Herrenchiemsee** näher. Aus der Ferne erscheint zunächst nur die Silhouette der Insel, dann wachsen Kuppeln, Türme und Parkanlagen langsam aus dem Wasser heraus. Wenig später bestimmen die Visionen König Ludwigs II. den Tag. Auf der Fraueninsel geht es deutlich ruhiger zu. Fischerboote schaukeln am Ufer, das Kloster Frauenwörth blickt seit Jahrhunderten auf den See.

Auf Isar und Loisach waren Floße über Jahrhunderte wichtige Transportmittel. **Im Tölzer Land** knüpfen heutige **Floßfahrten** an diese Tradition an und folgen denselben Wasserwegen, die einst Händler und Flößer nutzten. Statt Waren sind heute Brotzeit, Musik und Fahrgäste an Bord – der Weg über den Fluss ist geblieben.

Für alle, die ihre Erfrischung abseits der bekannten Ufer finden

Chiemsee, Starnberger See oder Ammersee – die großen Seen Oberbayerns sind den meisten ein Begriff. Doch nicht jede Erfrischung liegt an einem bekannten Ufer. Oft sind es kleine Flüsse, versteckte Quellen oder abgelegene Badestellen, die den Weg lohnen.

Genau solche Ausflüge versammeln die [GeHEIMATorte](#). Einer davon liegt in der Inn-Salzach-Region: Der Wöhrsee schmiegt sich direkt an den Fuß der weltlängsten Burg von Burghausen. Während Schwimmer ihre Bahnen ziehen und sich das Wasser zwischen Schilf und Uferwiesen ausbreitet, ragt hoch darüber die mehr als einen Kilometer lange Burganlage auf. Viele GeHEIMATorte folgen demselben Prinzip: besondere Natur- und Wassererlebnisse abseits der bekannten Sommerklassiker, erreichbar mit Bahn, Bus oder Fahrrad

Weitere Informationen und Inspirationen unter www.oberbayern.de

Tourismus Oberbayern München e.V.

Von den imposanten Alpen im Süden bis hin zur tiefblauen Donau im Norden, von malerischen Orten, weltberühmten Schlössern und der bayerischen Bierkultur bis hin zu aufstrebenden Wirtschaftsstandorten und der Weltstadt München: Mit seiner Vielfalt zählt Oberbayern zu den bedeutendsten Urlaubsdestinationen Europas. Der Tourismus Oberbayern München e.V. mit Sitz in München ist die touristische Dachorganisation für Oberbayern und vertritt die Interessen seiner rund 70 Mitglieder – mit der gemeinsamen Mission: die Wertschöpfung, ebenso wie die Wertschätzung gegenüber der Tourismusregion Oberbayern nachhaltig zu stärken. www.oberbayern.de

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus 

Weitere Presseinformationen und Bildmaterial bei:

Stefanie Reichardt-Scavuzzo
PR-Koordinatorin

Tourismus Oberbayern München (TOM) e.V.
Prinzregentenstr. 89, 81675 München

Tel: +49 (0) 89 638 958 79-18
E-Mail: stefanie.reichardt@oberbayern.de
www.oberbayern.de

Jutta Tempel
Director Communications

COMEO GmbH – die Kommunikations-Architekten
Mozartstr. 18, 80336 München

Tel: +49 (089) 74 888 2- 36
E-Mail: tempel@comeo.de
www.comeo.de