



# BAYERN

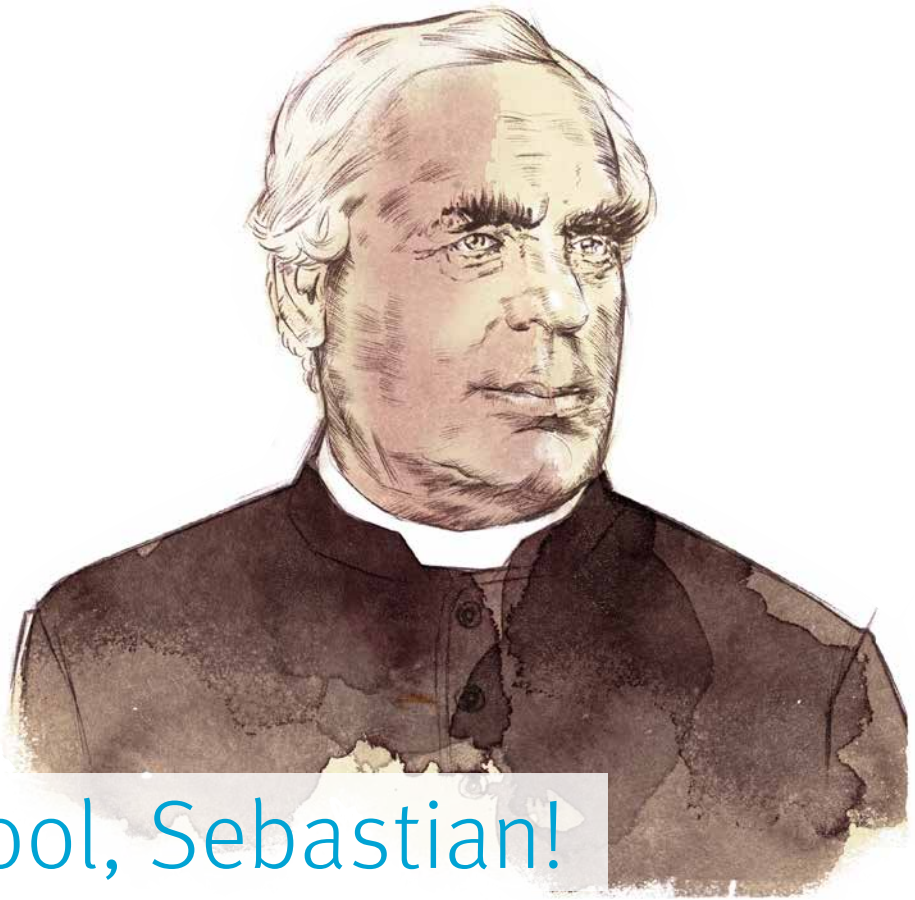
TRADITIONELL ANDERS

EXTRA KNEIPP



## *Alles im Lot*

*Warum die Lehre von Sebastian Kneipp gerade heute besonders wertvoll ist – und sich einfach in den Alltag integrieren lässt*



## So cool, Sebastian!

Natürliche Gesundheit ist ein Megatrend. Doch einer wusste schon vor 200 Jahren, was den Menschen stark macht: der Bad Wörishofener Pfarrer Sebastian Kneipp. Seine Naturheillehre ist heute aktueller denn je

**W**assergüsse, Bewegung, gesundes Essen, pflanzliche Heilmittel und dazu ein Leben in Harmonie. Die Kneipp-Kur ist die Naturheillehre des Sebastian Kneipp. 200 Jahre ist sie alt, aber so modern wie nie.

Der „Wasserdoktor“ und „Kräuterpfarrer“ Kneipp, der in Bad Wörishofen im Allgäu lebte und wirkte, war Wegbereiter einer Gesundheitsphilosophie, die perfekt in unsere moderne Zeit passt. Wir suchen Naturnähe, Ganzheitlichkeit, Achtsamkeit und keine Nebenwirkungen – und finden genau das in Kneipps Lehre. Morgens eiskalt duschen, eine Runde Walking an der frischen Luft, mittags „Clean Eating“ mit viel Gemüse, später einen Kräuter-Smoothie und dazu eine ausgegli-

chene Work-Life-Balance: So klingt Kneipp heute und so macht es Spaß, etwas für Gesundheit und Wohlbefinden zu tun.

### Resilient durch Wassertreten und Kräuterwickel

Kneipps Lehre verbindet fünf Elemente – Hydrotherapie mit Wassergüssen, gesunde Ernährung, die Verwendung von Kräutern, Bewegung und innere Harmonie. Grundprinzipien, die sich ganz einfach und unkompliziert in unseren Alltag integrieren lassen, die Körper, Seele und Geist mit neuen Kräften versorgen und uns Schwung für die Zukunft geben. Die uns stark machen für das Leben. Resilienz heißt das neue Zauberwort.

# „Den Abgehärteten greift nichts an, den Verweichlichten regt jedes Blatt Papier auf.“

Sebastian Kneipp  
(1821–1897) zum Thema Resilienz

Kneippen ist übrigens ganz einfach. Wahrscheinlich tun Sie es ja längst. Oder haben Sie noch nie nach einer Wanderung Ihre Füße in einem eiskalten Bach abgekühlt?

Probieren Sie es aus! Auf den folgenden Seiten zeigen Ihnen fünf unserer Bayern-Botschafter – Einheimische, die Tradition und Neues miteinander verbinden –, wie sie die Kneipp-Lehre in ihren Alltag integrieren.

Mehr zu Kneipp unter  
[www.bayern.by/kneipp](http://www.bayern.by/kneipp)



## Innere Ordnung

Nur wer im Einklang mit sich selbst und der Welt ist, kann wirklich gesund sein. Innere Balance und Achtsamkeit lassen sich erlernen.

Mehr dazu ab Seite 6



## Kräuter

Die Natur ist eine üppig bestückte Apotheke. Kräuter und Heilpflanzen beugen Krankheiten nicht nur vor. Sie können sie auch heilen.

Mehr dazu ab Seite 10



## Wasser

Ob kalt oder warm, als Guss oder als Bad, ob für die Beine, den Kopf oder den ganzen Körper: Wasser ist ein prickelndes Lebenselixier.

Mehr dazu ab Seite 14



## Bewegung

Statt schweißtreibendem Extremsport lieber maßvolle und regelmäßige Aktivitäten, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Mehr dazu ab Seite 18



## Ernährung

Kneipp in der Küche: Das heißt einfaches, naturbelassenes Essen mit wenig Fleisch. Und Spaß soll es machen. Denn Genuss tut gut.

Mehr dazu ab Seite 22

# Kneippen macht stark


**Darum passt die 200 Jahre alte Naturheillehre  
so gut in unsere Zeit**

**H**ektik und Stress, Digitalisierung und Überlastung, kaum Zeit für die kleinen Freuden des Lebens und stets das Gefühl, viel zu wenig für sich zu tun – der moderne Alltag kann ganz schön an den Kräften zehren. Dabei reichen oft schon ein paar kleine Tricks, um Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Sebastian Kneipp, der Pfarrer aus Bad Wörishofen, erkannte schon vor 200 Jahren, was es braucht, um die Ressourcen aufzufrischen und die Widerstandskraft zu stärken. Seine ganzheitliche Naturheillehre hat nichts von ihrer Aktualität verloren. Im Gegenteil: Sie passt hervorragend zu den Erfordernissen des 21. Jahrhunderts.

**Die kneipp'schen Elemente sind  
einfach im Alltag umzusetzen**

Auch, weil damit unsere innere Widerstandskraft gestärkt wird, die Resilienz. Und wir physisch und psychisch fit werden für die Herausforderungen des Leben. Das heilsame Zusammenspiel von Wasser, Essen, Kräutern, Bewegung und Ausgeglichenheit entdeckte Kneipp übrigens, als er selbst krank war. Und seine Tuberkulose mit Bädern in der eiskalten Donau kurierte. Neugierig geworden?

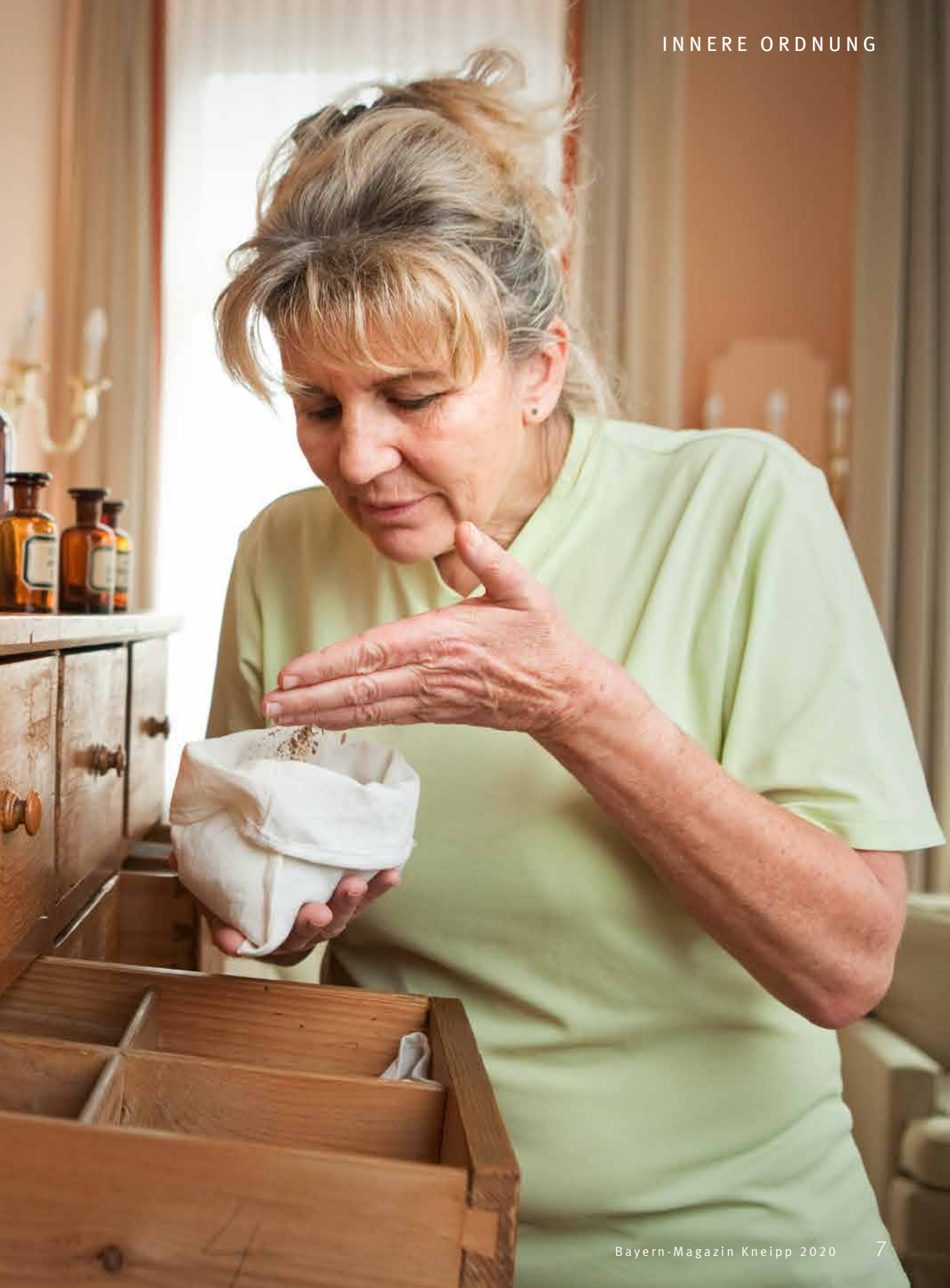




ANGELA HOFER

# Ganz relaxt im Hier und Jetzt

Wo bitte geht's zu Achtsamkeit und innerer Balance? Kneipp-Bademeisterin Angela Hofer kennt den Weg. Er führt über Meditation, Waldspaziergänge ... und über die Weisheit der Klosterschwestern



**E**ntscheleunigen, auftanken, mit neuem Schwung in den Alltag zurückkehren: Das will Angela Hofer ihren Gästen ermöglichen. Als Kneipp-Bademeisterin begleitet die 58-Jährige die Gäste des Bad Wörishofener Hotels „KurOase im Kloster“ bei ihrer Therapie. Sie weiß, wie wichtig neben Wasser, Ernährung, Bewegung und Kräutern auch das fünfte Element der Kneipp'schen Heilkunde für eine erfolgreiche Auszeit ist: die innere Balance. „Die Kneipp-Therapie hilft super bei nervösen Störungen, die durch Stress und Erschöpfung ausgelöst werden. Wenn der Gast bei uns ankommt, muss er erst durch ein großes Tor vor dem Hotel gehen, das sich hinter ihm wieder schließt.“

Eintreten und erst einmal alles hinter sich lassen

„Die Botschaft dahinter ist ganz klar“, schmunzelt Angela Hofer. „Der Gast lässt alles, was ihn belastet, draußen.“ Der ideale Einstieg in eine ganzheitliche Gesundheitswoche, die zu mehr Resilienz verhilft.

Das Hotel bietet Meditationen und Waldbaden an. „Das stärkt das Immunsystem und senkt das Stresshormon“,



weiß die Kneipp-Bademeisterin. Aber auch intensive Gespräche, durch die die Gäste ihre oft verschüttete innere Mitte wiederfinden sollen, gehören zum Programm. Was dabei hilft: Die „KurOase“ liegt im selben Gebäude wie das Bad Wörishofener Dominikanerinnenkloster, in dem Kneipp vor 150 Jahren als Beichtvater wirkte und seine Therapien entwickelte. Noch immer steht dort sein alter Apothekenschrank, und selbst der Brunnen im Kreuzgang, an dem er seine Wassergüsse verabreichte, sprudelt noch. Auch die spirituelle Aura des Klosters tut den Gästen gut. „Vom Hotel aus können sie direkt hinübergehen, an den Stundengebeten teilnehmen oder mit

**„Wir gehen in den Baum!“** Yoga eignet sich hervorragend für eine Kneippkur



”  
**Kneipps  
Therapie  
macht stark  
für den  
Alltag.**  
“



Angela Hofer,  
Kneipp-Bademeisterin  
in Bad Wörishofen





**Zurück zu den Anfängen** In diesem Kreuzgang behandelte Kneipp seine ersten Patienten



den Schwestern reden“, erzählt Angela Hofer. „Eine Schwester arbeitet außerdem als Bademeisterin bei uns. Viele Gäste unterhalten sich gerne mit ihr, weil ihnen das psychologisch wohltut. Sie ist die gute Seele bei uns im Haus.“

### Und zum Relaxen? In den Rosengarten!

Idyllisch liegt Bad Wörishofen im grünen Allgäuer Voralpenland. Der große Kurpark ist überall präsent: im großen Kurpark, wo sich die Gäste an den Wasserstationen amüsieren wie Kinder, über den Barfußpfad laufen und im Heilkräutergarten an Wildpflanzen schnuppern. In Restaurants und Cafés, wo köstliche

Gesundküche auf den Tisch kommt. Und natürlich in den vielen Hotels, die die Kneipp-Therapie anbieten.

Angela Hofer hat also alle Hände voll zu tun. Doch was macht sie, wenn sie selbst mal die Seele baumeln lassen will? Die Bademeisterin lacht. „Dann gehe ich in den Rosengarten des Kurparks mit seinen 500 Arten und 6.000 Stöcken. Wenn alles blüht, ist das einfach ein Traum.“



Mehr Bayern-Botschafter  
unter [www.bayern.by/kneipp](http://www.bayern.by/kneipp)



DIE FÜNF ELEMENTE

## Innere Ordnung



Ohne Ausgeglichenheit keine Gesundheit, hatte Kneipp erkannt. „Alles zu seiner Zeit und im rechten Maß“ lautete sein Leitspruch zu jener inneren Balance, die wir im Alltagsstress heute besonders leicht zu verlieren drohen. Diese „Work-Life-Balance“ ist in unserer Zeit zu einem wichtigen Ziel geworden.

Kneipp meinte aber auch seine Gesundheitslehre selbst. Keines der fünf Gesundheits-Elemente – Wasser, Bewegung, Kräuter, Ernährung und innere Ordnung – sollte dominieren; alle sollten sich im Einklang befinden. Für innere Balance braucht es aber auch innere Kraft. Die erreicht jeder Mensch auf ganz persönliche Weise. Ob Gespräch oder Meditation, Waldspaziergang oder Saunabesuch – seinen Weg zur inneren Ordnung darf jeder selbst bestimmen.

A group of people, including two women in the foreground, are in a forest. They are holding various herbs and a large glass pitcher filled with a pinkish liquid and green leaves. The background is a lush, sunlit forest with yellow and green foliage.

DAGMAR VON DER GRÜN

# Von wegen Unkräuter

Wer mit Dagmar von der Grün auf Kräuterwanderung geht, kann was erleben. Brennnessel, Giersch und Spitzwegerich zum Beispiel. Pflanzen, die schmecken und guttun – und viel besser sind als ihr Ruf



**Cocktail gefällig?**  
Aus der Natur schmeckt  
es am besten

Wenn auf einer Wiese im Altmühltal eine dunkelhaarige Frau vor einem Gaskocher steht, in einem Pfännchen rührt und ein Grüppchen Menschen in Outdoorkleidung dabei neugierig zusieht, dann kann man sicher sein: Dagmar von der Grün veranstaltet gerade wieder eine ihrer beliebten Kräuterwanderungen. „Ich will den Menschen zeigen, was für Schätze die Natur für uns bereithält“, sagt die 51-jährige Fränkin.

**Brennnesseln? Am liebsten natürlich frisch frittiert**

„Da draußen wächst eine unglaubliche Vielfalt an Wildpflanzen und Kräutern, die auf verschiedenste Weise verwendet werden können.“ Die ausgebildete Heilpraktikerin und Kräuterpädagogin befindet sich damit ganz in Einklang mit



**Heilkräuter**  
– Schätze, die oft  
unerkannt am  
Wegrand wachsen

Sebastian Kneipp. Der wurde im 19. Jahrhundert nicht nur als „Wasserdoktor“ bekannt, sondern auch als „Kräuterpfarrer“, der die Heilkraft von über 40 „verlassenen und vergessenen Kräutlein“, wie er sie nannte, erprobt hatte und die



## DIE FÜNF ELEMENTE Kräuter

Sebastian Kneipp hielt viel von Pflanzen und Kräutern, und das nicht nur im Krankheitsfall. „Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter, nicht das Übel erst groß werden lassen“, hielt er fest.

Mit großem Einsatz widmete er sich der akkuraten Erforschung von Heilkräutern, mit denen er dann seine Patienten kurierte. Heute ist der Trend zur Naturmedizin größer denn je. Viele in Vergessenheit geratene Heilpflanzen



werden neu entdeckt; mit Phytotherapeutika, also mit pflanzlichen Heilmitteln, können im Rahmen einer Kneippkur Hautleiden oder Durchblutungsstörungen kuriert und es kann vielen gesundheitlichen Problemen vorgebeugt werden. Zur Verfügung stehen Tees und Tinkturen, Säfte und Salben, Badezusätze und Tabletten. Die alles eines gemeinsam haben: Es gibt kaum Nebenwirkungen.



**Am Wegesrand blüht, was man in Küche und Hausapotheke so braucht**

Menschen damit heilte – eines der fünf Elemente seiner Gesundheitslehre. Wer mit Dagmar von der Grün durch die Natur wandert, lernt, dass Kräuter und Wildpflanzen nicht nur gesund sind, sondern auch richtig gut schmecken. Dass etwa der als unverwütlisches Unkraut verschriene Giersch eine feine Limonade ergibt und sich außerdem

perfekt als Würzkräut eignet. Dass man Wilden Dost zu Kräuterbutter verarbeiten kann und Vogelbeeren zu Pralinenrohmasse. Um nicht erst von den Brennnesseln zu sprechen. „Eine tolle Pflanze!“, schwärmt von der Grün. „Sie wirkt gegen Rheuma und Blasenentzündung, versorgt mit Vitaminen und schmeckt auch noch wunderbar!“

### Weißdornbeeren? Die sind was fürs Herz

Bei Dagmar von der Grüns Wanderungen wird auch gekocht. Ihre Brennnesselblätter etwa frittiert sie in mitgebrachtem Pfannkuchenteig. Oder bereitet ein Süppchen aus wildem Majoran und Nachtkerzenwurzel zu. In ihrer eigenen Küche kann die Fränkin auf ein Sortiment aus über 30 Gläschen und Dosen mit selbst gesammelten Kräutern, Samen und Wurzeln zurückgreifen. Und liegt damit ganz im Trend. „Viele Menschen haben keine Lust mehr auf Chemie, wollen wieder raus in die Natur, sich die Dinge holen, die sie uns bietet.“ Weißdornbeeren etwa. Aus denen, sagt sie, könne man einen köstlichen, mit Zimt aromatisierten Sud bereiten, der gut ist für Herz, Blutdruck und Immunabwehr. Zum Wohle!

**Auf Dagmars Packliste:** Pfanne und Servierplatte sind bei jeder Kräuterwanderung mit von der Partie



**Einfach und naturnah**

# Kneippen auf dem Bauernhof

40 Jahre lang wirkte Sebastian Kneipp in Bad Wörishofen. Das Städtchen ist heute Kurort und Treffpunkt von Kneipp-Urlaubern aus aller Welt. Zu den Gastgebern gehört Steffi Scholz, auf deren Bauernhof Gäste entspannen, regenerieren und zu sich selbst finden können



Eine Nordic-Walking-Tour in der Kälte weckt die Lebensgeister

**BAD WÖRISHOFEN** „Unsere Besucher verbringen bei uns meist mehrere Wochen in Form einer Kneippkur“, erzählt Steffi Scholz. „Nach einer ärztlichen Voruntersuchung erhalten sie die verschiedenen Anwendungen wie Leibwickel, Waschungen, Wassergüsse oder Massagen.“

Auch die Ernährung spielt in der Kneipp’schen Lehre eine große Rolle: Möglichst einfach, naturbelassen und ausgewogen soll sie sein. „Bei uns auf dem Hof können die Gäste in ihren Ferienwohnungen selbst kochen, wir bereiten aber auch ein Frühstück zu“, berichtet Steffi. Doch vor allem geht es bei der Kur darum, zu entspannen, zu sich selbst zu finden und Abstand vom Alltag zu gewinnen. Urlauber können durch den Kurpark von Bad Wörishofen spazieren, eine Nordic-



**TIPP:**  
[Auf Steffis Hof gibt es ein kleines Gartenhäuschen, in dem Gäste lesen und mal ganz für sich sein können](#)



Walking-Tour im Grünen unternehmen, im Freiluft-Inhalatorium mit Natursole tief durchatmen oder im Duft- und Aromagarten mehr als 250 Heilpflanzen beschnuppern.

+ [www.bad-woerishofen.de](http://www.bad-woerishofen.de);  
[www.steffis-landhof.de](http://www.steffis-landhof.de)

A woman with brown hair, wearing a green short-sleeved top and bright pink shorts, stands in a shallow stream. She is barefoot and has her right foot raised, splashing water. The background features a rocky waterfall cascading into the stream, surrounded by lush green foliage and trees. The scene is bright and natural.

CHRISTINE WAIBEL-BEER

# Das Glück der kalten Dusche

Die wunderbare Welt der Hydrotherapie liegt in einem 300 Jahre alten Bergbauernhof im Allgäu: Hier begeistert Christine Waibel-Beer ihre Gäste für die Wohltaten des Wassers



### Im Storchensritt:

Wassertreten im Wildbach regt den Kreislauf an



### Perfekter Rahmen:

300 Jahre alt ist der Gesundheitshof bei Gunzesried

Erste Sonnenstrahlen blitzen hinter den Baumwipfeln hervor. Es riecht nach frisch gemähtem Gras, nach bayerischem Sommer. Christine Waibel-Beer steht in der Tür ihres 300 Jahre alten Bergbauernhauses im Gunzesrieder Tal im Allgäu und wartet auf ihre Gäste, die jeden Moment vom Tautreten zurückkommen müssten. Der Barfußspaziergang durch nasses, taufrisches Morgengras stellt den Auftakt zu einem Ferientag im Gesundheitshotel Waibelhof dar. „Das bringt den Körper ordentlich in Wallung“, schmunzelt die ausgebildete Gesundheitstrainerin.

**Am Anfang braucht es Überwindung. Aber dann!**

Im Waibelhof mit seinem kleinen Spa und großem Garten werden Gäste langsam an die Kneipplehre herangeführt. Besondere Bedeutung haben die sogenannten Hydrotherapien, die heilsamen Anwendungen auf Wasserbasis, die Kneipp in aller Welt berühmt gemacht haben. Das Tautreten ist ein sanfter Einstieg für Menschen, die sich mit dem Gedanken an eiskaltes Wasser erst einmal anfreunden müssen. „Auch Kniegüsse und Wassertreten eignet sich für Anfänger“, berichtet Christine Waibel-Beer. „Für die Ganzkörpergüsse dagegen braucht es Überwindung. Das Wasser ist



## DIE FÜNF ELEMENTE

# Wasser

Die Hydrotherapie, wie die Wasseranwendungen genannt werden, ist nur eines der fünf Elemente der Kneipp'schen Lehre. Doch sie war es, die die Gesundheitslehre des Wörishofener Pfarrers in der ganzen Welt bekanntgemacht hat.

Kalte Güsse, warme Güsse, Tautreten, Wassertreten, Wechselbäder: Die Anwendungen wirken, weil das Wasser Reize auslöst, auf die der Körper mit einer Gegenreaktion antwortet. Die Gefäße erweitern oder verengen sich, der Kreislauf wird angeregt, die Durchblutung wird verbessert. Ein Mechanismus, der Krankheiten nicht nur vorbeugt, sondern sie lindern und sogar heilen kann.



Kneipp kurierte mit Bädern in der Donau übrigens seine Tuberkulose. Heute ist die Hydrotherapie längst wissenschaftlich anerkannt.



**So schön ist gesund:** Der Kräutergarten von Christine Waibel-Beer

unter zehn Grad kalt. Das Ziel ist es, den glatten Mantel der Kälte, der sich dabei um die Haut legt, bewusst auszuhalten. Die Haut fängt an zu prickeln. Aber dann pulsiert das Blut, die Haut wird rosig und es fühlt sich wunderbar an!“

Die Gesundheitsbäuerin gerät jedes Mal ins Schwärmen, wenn sie von Hydrotherapie erzählt. Von den positiven Auswirkungen für die Durchblutung, für die allgemeine Belebung, für einen frischen Geist. „Kneipp hat damit eine exakte und schonende Methode gefunden, die auf großem Einfühlungsvermögen beruht.“ Für sie selbst gehört der Ganz-

körperguss zum täglichen Ritual. „Wie Zähneputzen!“, lacht sie. Ihre Gäste dagegen schickt sie an die frische Luft, zu herrlichen Wanderungen durch die Allgäuer Bergwelt. Nach denen sie die heißgelaufenen Füße ganz im Sinne Kneipps im Bergbach kühlen können.

### Wassertreten, wandern, einfach wohlfühlen

Christine Waibel-Beer weiß, dass es solche naturnahen Erfahrungen sind, nach denen sich viele Menschen in einem zunehmend hektischen, digitalisierten Alltag sehnen. Eine Kneippkur auf dem Waibelhof bietet genau das: Entschleunigung auf ursprüngliche, aber zeitgemäße Weise. Mit Besuchen im hofeigenen Kräutergarten, wo von Salbei bis Holunder viele Heilpflanzen wachsen. Bei Wanderungen durch Wiesen und Wälder. Oder auch einfach nur ausgestreckt auf einem Liegestuhl im Garten, wo man in das Blätterdach der alten Linde blinzeln und ganz eins sein kann mit der Natur. Der nächste Ganzkörperguss kommt bestimmt!



**Aufstieg** zum Heidenkopf im Gunzesrieder Tal



**Entspannung im Hotel Prinz-Luitpold-Bad**

# Urlauben wie ein Prinzregent

Fantastisches Alpenpanorama, ein Hauch königliches Flair und die fünf Elemente Sebastian Kneipps: Im Hotel Prinz-Luitpold-Bad genießen die Gäste Gesundheitsferien royal



Der Infinitypool gehört zu den Highlights des Hotels Prinz-Luitpold-Bad

**PRINZ-LUITPOLD-BAD** Das Allgäuer Wellnesshotel liegt mitten im Grünen über dem heilklimatischen Kurort Bad Hindelang und gehört zu den ersten Wellnesshotels Bayerns. 1864 an einer Schwefelquelle gegründet, setzte das Haus von Anfang an auf die Wirkung von natürlichen Methoden à la Kneipp. Dabei geht es nicht nur um die berühmte Wasseranwendung; im Garten werden auch Gewürze und Heilkräuter angebaut, die in der Küche Verwendung finden. Genug Bewegung an der frischen Luft bekommen die Hotelgäste bei einer Partie Krolf – einer Mischung aus Krocket und Golf – und zur inneren Ordnung verhelfen Yoga-Stunden.

Wasser spielt im Hotel Prinz-Luitpold-Bad nach wie vor eine große Rolle. Im Wellnessbereich werden Wassergüsse und Bäder angeboten, und

**Bei der Kräuterstempel-  
massage entspannen  
Körper und Seele**

im Naturkneippbecken neben dem Infinitypool können die Gäste durch ein kaltes Bächlein waten. Namensgeber des Hotels war der damalige Prinzregent Luitpold. Ihm ist auch das besondere Ambiente des Hauses zu verdanken, das die Besitzerfamilie Gross mit den Worten „ein bisschen königlich“ beschreibt. [www.luitpoldbad.de](http://www.luitpoldbad.de)





MARTL JUNG

# Freiheit für die Füße

Wer braucht schon Bergschuhe? Martl Jung jedenfalls nicht. Der oberbayerische Bergwanderführer zieht am liebsten barfuß los. Das ist gesund, naturnah – und führt direkt ins Glück



**Gras unter den  
Sohlen:** Martl Jung auf  
dem Wertacher Hörnle

**A**m liebsten läuft er über Sandsteinfelsen, wie es sie in der Ammerschlucht gibt. Oder über Granit, weil sich der wie Fliesen unter den Füßen anfühlt. Aber eigentlich ist Martl Jung jede Art von Boden recht, um das zu tun, was ihm am besten gefällt: die Schuhe auszuziehen und barfuß zu gehen. Für den Autor, Fotografen und Bergwanderführer aus Oberbayern ist es eine Leidenschaft, die in seiner Kindheit begann. Und er tritt in große Fußstapfen: Schon Pfarrer Kneipp predigte das Barfußgehen. Wegen der Bewegung, einer der fünf Elemente seiner Lehre, aber auch wegen des Kreislaufs.

### Schlapp und müde? Doch nicht beim Barfußwandern

Bei seinen geführten Wanderungen erzählt Jung immer wieder von Kneipp. „Die Leute machen die Erfahrung mit seiner Lehre aber auch ganz direkt“, lacht er. „Wer durch kalte Kneippbecken geht,



**Naturkontakt:**  
Der Mensch ist  
fürs Barfußgehen  
angelegt

bringt seinen Kreislauf in Schwung. Diesen Kältereiz hat man beim Barfußgehen auch, denn der Boden ist ja fast immer kälter als der Fuß. Der Körper muss also



**Reiz der Kälte:**  
Ein Gebirgsbach  
als Wasserbecken –  
der Kältereiz  
funktioniert aber  
auch im Trockenen

bei jedem Schritt Energie zuführen, das regt den Kreislauf an. Wenn man dagegen Schuhe trägt, schlafen einem regelrecht die Füße ein!“

Gegen eingeschlafene Füße dürfte Martl Jung gefeit sein. Auch gegen Blasen, Fußpilz, umgeknickte Knöchel und andere Begleiterscheinungen fester Schuhe. Selbst die Alpen hat der Oberbayer schon barfuß überquert – 500 Kilometer und 30.000 Höhenmeter ohne Schuhe, von München nach Verona. Ein Programm für Fortgeschrittene. Anfängern empfiehlt der Bergwanderführer lieber erstmal einen schuhlosen Spaziergang über einen Waldweg. Oder auf das Hörnle, einen Grasberg in den Ammergauer Alpen, wo es über Wiesen und etwas Waldweg zum Gipfel hochgeht. Auch gestresste Manager nimmt Martl Jung zum Barfußwandern mit. „Das sind oft Leute, die noch nie im Leben in der Natur die Schuhe ausgezogen haben“, erzählt der fünffache Vater.

### Raus aus den Schuhen und die Sinne schärfen

„Es ist dann immer schön zu sehen, wie befreit die Menschen sind, wenn sie endlich mal echten Boden unter den Füßen spüren.“ Denn beim Barfußwandern geht es nicht nur um Bewegung, Kreis-



**Langstrecke:** Martl Jung hat es barfuß schon über die Alpen geschafft – und Schuhe gar nicht erst mitgenommen

lauf und den natürlichen Gang, sondern auch um das Sinneserlebnis.

„Barfuß sieht man mehr“, beschreibt Martl Jung das, was passiert, sobald man die Schuhe abstreift und sich auf den eigenen Sohlen auf den Weg macht. „Man spürt, wie der Boden beschaffen ist, fühlt die Feuchtigkeit. Man bekommt ein besseres Auge für die Natur, weil man ja schaut, wo man die Füße hinsetzt. Erkennt, welche Pflanzen wo wachsen.“ Noch einen Vorteil bringt das Barfußgehen mit sich: Man kann höchst unkompliziert ins Wasser überwechseln und kneipen. Das tut Martl Jung nämlich auch sehr gern. Wenn er seinen Hund Gassi führt, dann am liebsten direkt in der Ammer.



## DIE FÜNF ELEMENTE Bewegung



**Bewegung, nicht Leistungssport! Was Sebastian Kneipp sich als integrales Element seiner Gesundheitslehre vorstellte, war maßvolle, aber regelmäßige körperliche Aktivität. Denn das abwechselnde Anspannen und Lockerlassen der Muskeln unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte. Aktivität fördert zudem Fitness und Gelassenheit und hebt die Stimmung.**

**Leichte Bewegung heißt die Devise. Wer im Kneipp'schen Sinne fit werden will, muss sich nicht im Fitnessstudio quälen. Viel besser sind Aktivitäten, die sich gut in den Alltag einbauen lassen.**

**Regelmäßiges Walken, Morgengymnastik, Yoga, Radfahren. Treppen steigen statt den Lift nehmen.**

**Und bloß nicht übertreiben! Ein Zuviel an Bewegung hielt Kneipp für ebenso schädlich wie ein Zuwenig.**

## BESSER SCHLAFEN

**FÜSSEN** Guter Schlaf fördert die Gesundheit – das ist wissenschaftlich erwiesen, und auch die positiven Wirkungen von Kneippkuren sind bekannt. Gemeinsam mit der Ludwig-Maximilians-Universität München hat der Kneippkurort Füssen erforscht, wie sich die Schlafqualität verbessern lässt, und hat auf Grundlage der Ergebnisse kneippbasierte Angebote für gesunden Schlaf entwickelt. Die dreiwöchige Präventionskur „Gesunder Schlaf durch innere Ordnung“ ist offiziell als Kompaktkur anerkannt und soll ab Herbst 2020 gebucht werden können. Zudem haben sich einige Füssener Gastbetriebe als Schlafgastgeber schulen und zertifizieren lassen.

➕ [www.fuessen.de/besser-schlafen](http://www.fuessen.de/besser-schlafen)



## MIT GENUSS GESUND

**HOTEL EDELWEISS** Seit mehr als 80 Jahren ist das Hotel Edelweiss in Bad Wörishofen im Familienbesitz, längst zählt es zu den ersten Adressen der Region. Der opulente WellVital-Bereich erstreckt sich über vier Ebenen; die hoteleigene Physiotherapiepraxis bietet auch Osteopathie, Kosmetikbehandlungen und medizinische Massagen an. Für die Fitness sind Wassergymnastik und Aquacycling, Qigong, Yoga, Faszientraining und Nordic Walking im Programm. Abgerundet wird die Rundum-Wohlfühlzeit in der Küche; im Hotel Edelweiss legt man großen Wert auf frische, regionale Zutaten – und krenzelt den Gästen selbstbewusst eine „Genießer-Vollpension“.

➕ [www.hotel-edelweiss.de](http://www.hotel-edelweiss.de)



ÄBTISSIN M. LAETITIA FECH

# Aus Gottes Bio-Kiste

Vom Klostergarten direkt in den Topf:  
Im 1.000-jährigen Kloster Waldsassen in der  
Oberpfalz schmeckt es frisch, regional und  
köstlich gesund. Kulinarik auf Kneipp'sche Art



**Gruppensitzung:**  
Vor dem Kochen werden  
die Gartenkräuter geputzt

**A**lles Gute kommt von oben. Und aus der Natur. Frisches Gemüse, heimische Karpfen, glückliche Hühner vom Bauernhof: Im Kloster Waldsassen wird gekocht, wie Sebastian Kneipp es sich gewünscht hat – bewusst einfach und naturbelassen. „Ausgewogene Ernährung ist einer der Grundpfeiler der Kneipp’schen Gesundheitslehre“, erzählt Äbtissin M. Laetitia Fech. „Und genauso setzen wir sie im Gästehaus und Klosterstüberl auch um. Für unsere Gäste veranstalten wir sogar Kochkurse zu Themen wie Brotbacken, Obstdörren oder Wildbeeren-Smoothies!“

### Clean Eating – aber mit viel Genuss

Fast 1.000 Jahre ist das Zisterzienserkloster Waldsassen alt. Mit seiner mächtigen Barockbasilika und der be-

rühmten Stiftsbibliothek wirkt es wie eine Bastion traditioneller Religiosität. Doch frischer Wind weht durch seine Mauern, seit M. Laetitia Fech 1995 mit nur 38 Jahren zur Äbtissin gewählt wurde. Sie ließ das Kloster sanieren und richtete ein Kultur- und Begegnungs-

zentrum mit einem vielfältigen Angebot an christlichen und spirituellen Seminaren ein. Auch die anderen vier Elemente Kneipp’schen Lehre spielen im Programm eine zentrale Rolle: Hydrotherapie im Kneippbecken, Pflanzenheilkunde im Klostergarten mit Kräuter-



**Cool, so ein Armbad:** Wasser ist für Äbtissin M. Laetitia ein Lebenselixier



”  
**Ich mag Kneipp.  
 Es ist alles  
 so herrlich  
 unkompliziert.**  
 “

M. Laetitia Fech,  
 Äbtissin im Zisterzienserinnen-  
 kloster Waldsassen



spirale, Bewegung und das, was bei Kneipp „Lebensordnung“ heißt und im Kloster besonders gut aufgehoben ist – die Balance aus Körper, Geist und Seele.

### Körper, Geist und Seele sollen im Einklang stehen

„Dazu gehört auch die Erkenntnis, dass mit Geld und Konsum nicht alles machbar ist“, sagt die Äbtissin, die ihren Gästen als Hinführung zu mehr Achtsamkeit auch Pilgerwanderungen und ein Ruhegebet-Seminar anbietet. „Es geht darum, sich Dinge im Leben wieder bewusst zu machen. Dankbar zu sein für

die Natur, die Schönheit, unsere Sinne.“ Die 60-jährige Zisterzienserin ist auch privat von der Kneipp’schen Lehre fasziniert. „Ist es nicht großartig, wie unkompliziert diese Philosophie ist? Und ich liebe Wasser, es ist ein Lebenselixier für mich“, ruft sie und steckt ihre nackten Unterarme lachend in ein mit eiskaltem Lebenselixier gefülltes Becken.



Mehr über Kneipp unter  
[www.bayern.by/kneipp](http://www.bayern.by/kneipp)



## DIE FÜNF ELEMENTE Ernährung

Ganz einfach. So lautet der Kneipp’sche Grundsatz für gesundes Essen und Trinken. Auf dem Speisezettel sollen frische, vollwertige, naturbelassene Lebensmittel stehen. Kneipp rät auch dazu, wenig Fleisch zu essen und die Ernährung lieber auf eine pflanzliche Basis



zu stellen. Kommt Ihnen bekannt vor? Als Ernährungstrend „Clean Eating“ ist die Kneipp’sche Lehre aktuell mal wieder in aller Munde.

Doch unser bayerischer Kräuterdoktor hat schon viel früher verstanden, dass diese Form der Ernährung Gesundheit zu bewahren und wiederherzustellen hilft, weil sie körpereigene Schutzmechanismen unterstützt.

Kneipp war kein Asket. Er fand, dass Essen genossen werden sollte. Sich bei Tisch zusammensetzen, mit Muße und Vergnügen eine Mahlzeit zu genießen – für Kneipp wichtige Voraussetzungen für ein gesundes Leben.



Ort der Ruhe:  
Kornhofer Bänkle mit  
Alpenpanorama

## Gesund-Urlaub im Grünen

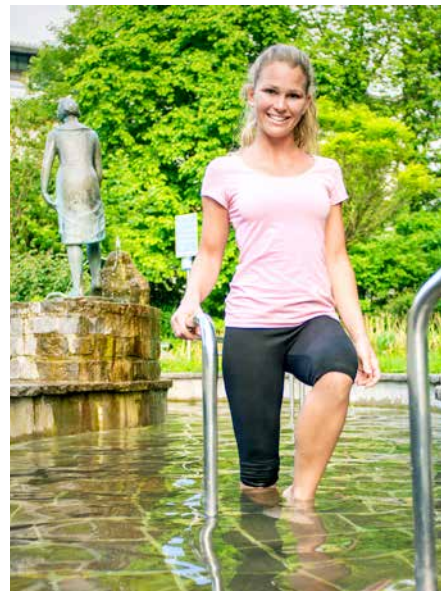
**BAD GRÖNENBACH** Rund zwei Jahre verbrachte Sebastian Kneipp in Bad Grönenbach – eine Zeit, die den Weg des „Wasserdoktors“ entscheidend beeinflusste. Kneipps ganzheitliches Gesundheitskonzept fasziniert bis heute, die Grundelemente sind immer noch dieselben: natürliche Essenzen, aktive Bewegung, gesunde Ernährung, innere Ordnung und fließendes Wasser.

Im Allgäuer Kneipp-Heilbad Bad Grönenbach werden die klassischen Kneipp'schen Elemente mit modernen Wellness- und Therapieangeboten kombiniert. Vor der Alpenkulisse kann man sich während eines Urlaubs oder eines Wohlfühlwochenendes im direkten Kontakt mit der Natur erholen – und das gute Gefühl genießen, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun. [www.bad-groenenbach.de](http://www.bad-groenenbach.de)

## KNEIPPEN AM CHIEMSEE

**PRIEN AM CHIEMSEE** In Prien weiß man um die gesundheitsfördernde Wirkung des Wassers. Beliebt sind im einzigen anerkannten Kneippkurort Oberbayerns mit stetiger Gesundheitsförderung vor allem die Kneipp'schen Heilanwendungen. Angenehm verbindet sich dabei mit Nützlichem, führt der Priener Kneippweg mit seinen drei Wassertretbecken und dem Barfußweg doch direkt am Flüsschen Prien und den Sehenswürdigkeiten des Ortes entlang. Wer noch nicht genug vom Wasser hat, fährt danach mit der historischen Schmalspurbahn Richtung Hafen und sticht mit einem Chiemsee-Dampfer in See.


Tipp: Bei der jährlichen „Priener Kneipp-Woche“ können Sie die fünf Kneipp-Säulen kennenlernen und neue Erkenntnisse aus Ernährungswissenschaft und Psychologie erfahren. [www.tourismus.prien.de](http://www.tourismus.prien.de)



Wassertreten bringt den  
Stoffwechsel in Schwung  
und härtet den Körper ab



## Traditionell anders: Inspiration für die Freizeit


 Geschichten zum Downloaden: Im hockdiher Bayern Podcast erzählen authentische Menschen aus dem Land, was sie bewegt und wie sie Tradition und Neues miteinander verbinden – zum Beispiel Kristin Biebl, die als junge Rangerin im Nationalpark Bayerischer Wald unterwegs ist. **Einfach mal reinhören unter [www.bayern.by/podcast](http://www.bayern.by/podcast), über Spotify oder Apple Podcasts**



Unsere Website  
und unsere Social-  
Media-Kanäle:

 [www.bayern.by](http://www.bayern.by)

 [facebook.com/dein.Bayern](https://facebook.com/dein.Bayern)

 [instagram.com/bayern](https://instagram.com/bayern)

Postet eure  
Bayern-Erlebnisse  
unter **#deinbayern** und  
**#visitbavaria**.

### IMPRESSUM

#### Herausgeber:

BAYERN TOURISMUS Marketing GmbH  
Arabellastr. 17, 81925 München  
Tel.: 089/2123970  
[tourismus@bayern.info](mailto:tourismus@bayern.info)  
[www.bayern.by](http://www.bayern.by)

#### Verantwortlich:

Barbara Radomski, Geschäftsführerin  
Anzeigen: Astrid Juppe,  
Tel.: 089/2123970

#### Konzept, Redaktion, Design:

**Cross Media Redaktion:** Joachim Negwer,  
Felix Negwer, Anne Schübler, Fabian Teuber,  
Anna Monterroso-Carneiro, Annette Rübesamen  
**Art-Direktorin:** Maja Schollmeyer  
**Lektorat:** Dr. Sandra Meinzenbach  
[www.cross-media-redaktion.de](http://www.cross-media-redaktion.de)

**Druck:** typwes Werbeagentur GmbH,  
[www.typwes.com](http://www.typwes.com)

**Fotos: Cover:** by.TM/Tobias Gerber; **Inhalt:**  
Zeichnung: Dieter Braun; **Resilienz S. 4/5:**  
by.TM/Peter von Felbert; **Innere Ordnung**

**S. 6–9:** by.TM/Tobias Gerber; **Kräuter S. 10–12:**  
by.TM/Florian Trykowski; **Bad Wörishofen S. 13:**  
Gregor Lengler; **Wasser S. 14–16:** by.TM/Tobias  
Gerber; **Prinz-Luitpold-Bad S. 17:** A. Gross GmbH  
& Co. KG Hotel Prinz-Luitpold-Bad, Udo Bernhart;  
**Bewegung S. 18–20:** by.TM/Gert Krautbauer;  
**Füssen/Edelweiss S. 21:** Füssen Tourismus und  
Marketing/Sabrina Schindzielorz Fotografie,  
Garten Hotel Edelweiss; **Ernährung S. 22–25:**  
by.TM/Gert Krautbauer; **Prien/Grödenbach**  
**S. 26:** Myriam Schell, Tanja Ghirardini/taghira.de;  
**Service S. 27:** by.TM/Jan Greune; **Umschlag:**  
[gesund-bayern.de](http://gesund-bayern.de)/Bert Willer



GESUNDES  
BAYERN

#GESUND  
KANNJEDER

© Bert Witter (2)

Neu ab Sommer 2020:

## Gesundheitsprogramm von **Philipp Lahm** – nur in den bayerischen Heilbädern und Kurorten!

Philipp Lahm, Ehrenspielführer der deutschen Fußballnationalmannschaft, weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig ein gesunder Lebensstil für die eigene Leistungsfähigkeit ist.

Nun möchte er auch andere Menschen dabei unterstützen, gesünder zu leben: Unter dem Titel **#GESUNDKANNJEDER** hat er gemeinsam mit Experten aus Sport, Medizin und Wissenschaft ein Gesundheitsprogramm entwickelt, das ab Sommer 2020 exklusiv in den bayerischen Heilbädern und Kurorten gebucht werden kann. Es verbindet die Elemente Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung mit den traditionellen Vorzügen der bayerischen Heilbäder: Gesunde Luft, Wasser, Moor und Sole sowie die beiden Naturheilverfahren nach Kneipp und Schroth.



*„Ich möchte etwas Entscheidendes dazu beitragen, dass Menschen ein gesundes, aktives Leben führen.“*

Philipp Lahm



Weitere Informationen zum neuen Programm und allen teilnehmenden Orten unter:

[www.gesundes-bayern.de/gesundkannjeder](http://www.gesundes-bayern.de/gesundkannjeder)