

PRESSEMITTEILUNG

Erfrischt in den Sommer mit den 5 Säulen von Sebastian Kneipp

Sommerliche Angebote in Bad Wörishofen erleben

Bad Wörishofen Juni 2024 - Sebastian Kneipp, ein Pionier der Naturheilkunde, hat mit seinen innovativen Ansätzen die Welt der Gesundheit revolutioniert. Geboren am 17. Mai 1821 im schwäbischen Stephansried, begann seine Reise als Heiler durch seine eigene Behandlung von Schwindsucht, heute als Tuberkulose bekannt. Indem er kurze Tauchbäder in der eiskalten Donau durchführte und sich anschließend ins warme Bett legte, entdeckte er die Heilkraft des Wassers. Diese Erfahrungen führten zu einer umfassenden Gesundheitsphilosophie, die auf fünf Säulen basiert. Heute, mehr als 200 Jahre später, gibt es in seiner Wirkungsstätte Bad Wörishofen eine Fülle von Angeboten, die auf den fünf Säulen aufbauen und sich perfekt für einen erfrischenden Sommer eignen.

Wasser: „Das Wasser ist ein vortreffliches Mittel zur Gesundheitserhaltung.“

Sebastian Kneipp erkannte früh die heilende Wirkung des Wassers. Kalte Güsse, warme Güsse, Wassertreten und Bäder sind zentrale Bestandteile seiner Therapie. Diese Anwendungen setzen Reize im menschlichen Körper, die positive Reaktionen hervorrufen, wie die Förderung der Durchblutung. In Bad Wörishofen können Gäste diese wohltuenden Effekte erleben. Insgesamt gibt es 24 öffentliche Kneippanlagen, in denen Wassertreten und Armbäder angeboten werden. Diese Anwendungen stärken die Abwehrkräfte, regen den Stoffwechsel an und wirken beruhigend.

Bewegung: „Die Bewegung an der frischen Luft ist die beste Medizin für den Körper.“

Bewegung ist essenziell für das Wohlbefinden und die Gesundheit. Gemäß Kneipp reicht schon eine halbe Stunde Spazieren aus, um ein hohes Alter zu erreichen. Bad Wörishofen bietet zahlreiche Möglichkeiten, sich zu bewegen und gleichzeitig die wunderschöne Alpenvorlandschaft zu genießen. Ob Nordic Walking, Radfahren oder Wandern – die gut ausgeschilderten Wege laden zu aktiver Erholung ein. Besonders bei den Therapiewanderungen wie Faszienwalking, Nordic Walking, Kneipps 5 Elemente auf dem Barfußpfad und „Kneipp erleben – mehr als kaltes Wasser“ werden Gesundheits- und Kneippinformationen weitergegeben.

Heilpflanzen: „Die Natur ist die beste Apotheke.“

Sebastian Kneipp wusste um die Heilkraft der Pflanzen. Die Vielzahl an heimischen Heilpflanzen bietet unterschiedlichste gesundheitliche Vorteile, wie etwa das Lindern von Entzündungen, das Fördern der Verdauung oder das Beruhigen der Nerven. In der Kneippstadt können Besucher diese Vielfalt erleben, indem sie die Heilkräutergärten besuchen und an geführten Kräuterwanderungen teilnehmen. Die erfahrenen Kräuterpädagogen erklären die Anwendung und Wirkung heimischer Pflanzen und geben wertvolle Tipps zur Verarbeitung. Auch im Kurpark gibt es zahlreiche Heilpflanzen, die sich für die Anwendung zu Hause, beispielsweise in Form von Tees oder Salben, eignen.

Ernährung: „Gesunde Nahrung sei deine Medizin.“

Eine ausgewogene Ernährung ist ein Grundpfeiler der Kneipp'schen Lehre. Diese beinhaltet den bewussten Verzehr von regionalen, frischen Lebensmitteln, die reich an Vitaminen und Nährstoffen sind. Diese Lehre betont zudem einen ausgewogenen Verzehr von Vollkornprodukten, Obst und Gemüse sowie maßvollen Konsum von tierischen Produkten. In Bad Wörishofen finden Besucher gesunde, regionale und saisonale Gerichte, insbesondere in der Bio-Oase sowie in den Kneippkurhotels und -pensionen, die nach den Prinzipien der Kneipp-Ernährungslehre zubereitet werden. Diese garantieren höchste Qualität und Genuss. Bei den Ernährungskursen erhalten Teilnehmer auch wertvolle Einblicke und praktische Tipps, um eine gesunde Lebensweise zu erhalten.

Innere Ordnung: „Im Maße liegt die Ordnung, jedes Zuviel und jedes Zuwenig setzt an Stelle der Gesundheit Krankheit.“

Selbstfürsorge und Achtsamkeit spielen eine zentrale Rolle für ein ausgewogenes Leben. In Bad Wörishofen stehen den Gästen zahlreiche Angebote zur Verfügung, um ihre innere Balance in Einklang zu bringen. Von Yoga-, Tai-Chi- und Qi Gong-Kursen bis hin zu Meditationsangeboten helfen die verschiedenen Aktivitäten dabei, Stress abzubauen und die mentale Haltung zu fördern. Spezielle Resilienz-Workshops unterstützen, im Alltag gelassener und ausgeglichener zu sein. Achtsamkeitsspaziergänge und Entspannungstechniken bieten weitere Möglichkeiten, die innere Ruhe zu finden und die seelische Gesundheit zu stärken. Zudem können Gäste im Kur- und Heilwald von Bad Wörishofen die heilende Kraft der Natur erfahren und unter Anleitung erfahrener Trainerinnen beim Waldbaden die gesundheitsfördernden Effekte der natürlichen Umgebung erleben.

Mehr Informationen zu den Angeboten in Bad Wörishofen finden Sie unter:
www.badwoerishofen.de

Allgemeine Informationen über Bad Wörishofen

Bad Wörishofen, die historische Kurstadt in Bayern, ist besonders bekannt und geprägt von dem Therapieansatz des berühmten Pfarrers Sebastian Kneipp. Die Kneipp-Therapie ist ein ganzheitliches Naturheilverfahren, welches auf den fünf Elementen: Wasser, Heilkräuter, Bewegung, Ernährung und dem allen übergeordnet, der Inneren Ordnung, basiert. Sebastian Kneipp war in Bad Wörishofen erst Beichtvater im Kloster und dann Stadtpfarrer. Kneipp gilt als Pionier der natürlichen Heilmethode und hat seine Therapie aus Bad Wörishofen heraus in die Welt getragen. Besucher können die Kneipp-Therapie in den vielen Kneippanlagen & Kurhotels in der Stadt erleben und im berühmten 163.000 qm großen Kurpark auf den Spuren von Sebastian Kneipp wandeln. Der Park bietet eine Vielzahl an Sehenswürdigkeiten, unter anderem einen 1.550 m langen Barfußweg, 550 Rosenarten, 250 Duft- und Heilpflanzen, sowie eine „Kneippanlage für alle“ und ein Freiluffinhalatorium mit Natursole. Neben der Möglichkeit sich gesundheitlich zu verbessern, bietet die Stadt auch eine reiche Kulturlandschaft, ein eigenes Kurorchester, sowie vielfältige Outdoor-Aktivitäten. Besucher können bei leichten bis mittelschweren Wanderungen, wie z. B. auf dem Kneipp-Waldweg oder dem Erkunden der Glückswege die Seele baumeln lassen. Bad Wörishofen ist beliebtes Reiseziel für Menschen jeden Alters und bietet eine Vielzahl von Kurhotels, Hotels und Restaurants. Es ist ein Ort, an dem man sowohl Körper als auch Geist in Einklang bringen kann.

Für Rückfragen, Interviewanfragen und Bildmaterial:

Münchner Marketing Manufaktur GmbH

Julia Merzliakov

j.merzliakov@m-manufaktur.de

+49 (0) 89 – 7 16 72 00 13