



"Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt."

Sebastian Kneipp

1821 Geburt in Stephansried

1842

Sebastian Kneipp möchte Geistlicher werden, weshalb ein Verwandter und der Ortspfarrer ihm Latein und Pflanzenheilkunde lehren.

1846

Sebastian Kneipp schließt das Gymnasium ab, trotz einer Tuberkuloseerkrankung

1849

Während seines Theologiestudiums entdeckt er ein Buch des Arztes Johann Siegmund Hahn, wodurch er erstmals mit dem Thema heilenden kalten Wassers in Berührung kommt. Um sich von der Tuberkulose zu heilen, startet er einen Selbstversuch, ergänzt durch Sprints, Halbbäder und Güsse.

1852

Nach seiner Heilung wird Kneipp nun Priester und beginnt auch Patienten zu behandeln. Aufgrund seiner Methoden wird er bald zum beliebten "Wasserdoktor".

1855

Nach seiner Versetzung nach Bad Wörishofen gelingt ihm auch dort ein Erfolg. Er heilt

Rinder von der Maul- und Klauenseuche, weshalb er nun als landwirtschaftlicher Berater agiert.

1855-1889

Kneipp entwickelt ein ganzheitliches Gesundheitskonzept für Körper und Geist.

1886

Erstes Buch "Meine Wasserkur"

1889

Zweites Buch "So sollt Ihr leben"

1891

Er überträgt einem Freund das Recht auf Basis seiner Philosophie pharmazeutische und kosmetische Produkte zu entwickeln.

1893

Kneipp wird vom Papst zum Geheimkämmerer ernannt und trägt ab nun den Titel "Monsignore".

1994

Veröffentlichung von "Mein Testament"

1897

Mit 76 Jahren verstirbt Sebastian Kneipp.

Zum 200. Geburtstag von Sebastian Kneipp heißen wir Sie herzlich Willkommen im Fichtelgebirge!

Die Kneippsche Lehre beruht auf den fünf Therapiesäulen Wasser, Ernährung, Naturheilkräuter, Bewegung und Balance. Die Anwendungen sollen das Zusammenspiel von Körper und Psyche harmonisieren und die Selbstheilung des Körpers durch natürliche Reize herbeiführen. Auch wenn Kneipp selbst nie im Fichtelgebirge war, passen die Kneippschen Säulen bestens und aktueller denn je zu den gesundheitstouristischen Angeboten des Fichtelgebirges, die auf den nächsten Seiten vorgestellt werden.

Ihr Team der Tourismuszentrale Fichtelgebirge



Inhalt	©
Erste Säule: Wasser	4
Erlebnistipp Therme Siebenquell	5
Weißenstadt	
Bad Alexandersbad	8
Zweite Säule Ernährung & dritte Säule Heilpflanzen	10
Erlebnistipp essbares Fichtelgebirge	
Bad Berneck	
Waldtherapie	14
Vierte Säule Bewegung	16
Erlebnistipp Ochsenkopf	
Bischofsgrün	
Wellness-Wanderweg	
Reisen für Alle	
Fünfte Säule innere Balance	
Lohengrin Therme Bayreuth	
Infokasten, Veranstaltungshinweise, Übersichtskarte	
Pauschale	

Tourismuszentrale Fichtelgebirge e.V.

Gablonzer Straße 11 • 95686 Fichtelberg Tel. 09272-96 90 30 • info@tz-fichtelgebirge.de www.fichtelgebirge.bayern

Bildnachweis:

Tourismuszentrale Fichtelgebirge e.V., Florian Trykowski, Florian Fraas, Andreas Hub, Siebenquell - GesundZeitResort, AlexBad – Florian Miedl, shutterstock: @ zabavina, Alamy Stock Photo

Layout und Satz:

Werbeagentur cowboys + indianer Schleiermacherstr. 5 • 90491 Nürnberg www.cowboys-indianer.de

Druck:

5.000 - KB Medien GmbH & Co.KG Gabelmannsplatz 6 • 95632 Wunsiedel

Erste Säule: Wasser



Die erste Säule der Kneippschen Lehre bildet das Wasser, durch dessen heilende Wirkung Sebastian Kneipps Basiswissen über Naturheilkunde geschaffen wurde. Wasser lindert unterschiedlichste Beschwerden. Vor allem sich abwechselnde Warm- und Kaltwasserreize wirken stimulierend auf den Körper und stärken das Immunsystem. Die Reize werden bei der KNEIPP-Kur meistens nach einem speziellen Schema individuell verabreicht, um den Wärmehaushalt des Körpers zu regulieren. Wasseranwendungen

verschiedener Stufen sind beispielsweise Teilbäder, Wassertreten und ein Wechselsitzbad.

Auch im Fichtelgebirge ist Wasser ein präsentes Element. Zahlreiche Seen wie der Fichtelsee und der Weißenstädter See laden dazu ein zu entspannen und entlang der Wander- bzw. Uferwege spazieren zu gehen. Auch das ALEXBad in Bad Alexanderbad bietet verschiedenste Therapie-, Bewegungsund Entspannungsangebote.





Erlebnistipp Therme Siebenquell

Zudem gibt es das Siebenquell Gesund-ZeitResort in Weißenstadt, dessen Thermalwasser mit seinen Mineralstoffen für beste Heilwirkung sorgt. Das Resort umfasst neben einer Wasser- und Saunawelt auch die GesundZeitReise, die die verschiedenen heilmedizinischen Hochkulturen vorstellt, zum Beispiel das israelische Mineralienschwebebecken oder das Kneipp Kaltwasserbecken, das in erster Linie stoffwechselanregend wirkt, den Temperaturhaushalt reguliert und der Abhärtung dient.



Therme Siebenquell

Öffnungszeiten Montag – Sonntag 10 – 22 Uhr

Thermenallee 1 · 95163 Weißenstadt Tel. +49 9253 / 95460 0 E-Mail: info@siebenquell.com www.siebenquell.com



Bad Alexandersbad

In Bad Alexandersbad, dem kleinsten der bayerischen Heilbäder, wurde bereits 1734 die Sichersreuther Heilquelle entdeckt. Aber auch die erste bayerische Kaltwasseranstalt wurde im Ort gegründet, die als Vorreiter für Kneipps Kaltwasserimpulse gesehen werden kann. Nachdem der Kurbetrieb während der zwei Weltkriege fast vollständig unterbrochen wurde, gab es mit der staatlichen Anerkennung der Heilquelle 1968 wieder einen Aufschwung.

Im Jahr 2008 startete der größte zusammenhängende Entwicklungsprozess der Ortsgeschichte, der neben dem ALEXBAD mit Panoramabad und Sauna, einem Trainingspark, Physiotherapie und Kosmetikbehandlungen auch die neuen Schlossterrassen und den Alexplatz hervorbrachte.

Im Mineral- und Moorheilbad werden heute traditionelle Heilmittel und Kuranwendungen mit moderner Gesundheitsvorsorge verbunden. Aber auch auf den vielen Radund Wanderwegen ist es möglich sportlichen Tätigkeiten nachzugehen. Ein Highlight sowohl für die Dorfbewohner als auch für die Besucher sind die regelmäßig stattfindenden Kurkonzerte sowie der historische Kurpark mit Quellenplatz. Auch das Lichterfest besticht als Veranstaltungshöhepunkt, bei dem neben Lichtinstallationen auch eine Schlemmermeile, Musik und ein Feuerwerk geboten werden.

Bad Alexandersbad

Öffnungszeiten Montag – Sonntag, 10 – 22 Uhr

Markgrafenstr. 28 95680 Bad Alexandersbad Tel. +49 9232 / 9925-0 alexbad@badalexandersbad.d www.badalexandersbad.de



Zweite Säule Ernährung

Dritte Säule Heilpflanzen

Ganz unter dem Motto "Mehr von der Pflanze, weniger vom Tier" steht Sebastian Kneipps Ernährungsvorstellung, die auch auf viele aktuelle Ernährungstrends übertragen werden kann. Es wird in erster Linie auf selbst zubereitete Speisen mit frischen, unverarbeiteten und auch regionalen Zutaten gesetzt, die die körpereigenen Schutzsysteme unterstützen. Auf tierische Produkte muss nicht gänzlich verzichtet werden, jedoch sollten diese reduziert werden und der Fokus auf Obst und Gemüse gerichtet werden.

Auch die Heilkräuter spielen in der Lehre des "Kräuterpfarrers" als dritte Säule eine enorme Rolle. Sebastian Kneipp verarbeitete diese zu Arzneimitteln, die frei von Nebenwirkungen waren. Die Heilkräuter werden dabei zu Tees, Säften, Salben, ätherischen Ölen und vielem mehr verarbeitet. Die Kneipp-Behandlung mit diesen Mitteln ist vielfältig einsetzbar und durch ihre geringen Nebenwirkungen auch für einen längeren Einsatz geeignet. Heutzutage sind Kräuter sowohl in der Ernährung, als auch in der Medizin und Kosmetikbranche allzeitpräsent.





Erlebnistipp essbares Fichtelgebirge

Das essbare Fichtelgebirge vereint Wildkräuter-Experten aus der ganzen Region unter einer Dachmarke, die sich auf die natürliche und historische Einbettung der Menschen im Fichtelgebirge konzentriert. Mit mehr als 1.000 Wildpflanzen sowie Kräuterarten ist das Fichtelgebirge ein Paradies für kreative Produktkreationen im Bereich der Wildkräuter. Diese enthalten viele Vitamine sowie Mineral- und Ballaststoffe, wodurch sie einen großen Ausschlag bzgl. der menschlichen Gesundheit geben können. Von den aktuell elf zertifizierten Wildkräuterköchen des essbaren Fichtelgebirges wird

altbewährtes Wissen über die heimischen Wildkräuter mit modernen Verwendungsweisen kombiniert. Letztendlich werden diese gesunden Produkte dann in ihren Hotels und Gaststätten angeboten. Zudem gibt es auch Seminare und Wanderungen zum Thema wilde Kräuter, an denen jeder teilnehmen kann, um zu lernen welche Pflanzen essbar sind und welche Inhaltsstoffe sie besitzen, wo diese zu finden sind und wie man sie gut zubereitet.

Weitere Informationen

www.essbares-fichtelgebirge.de



Baldrian

Brennnesse

Bad Berneck

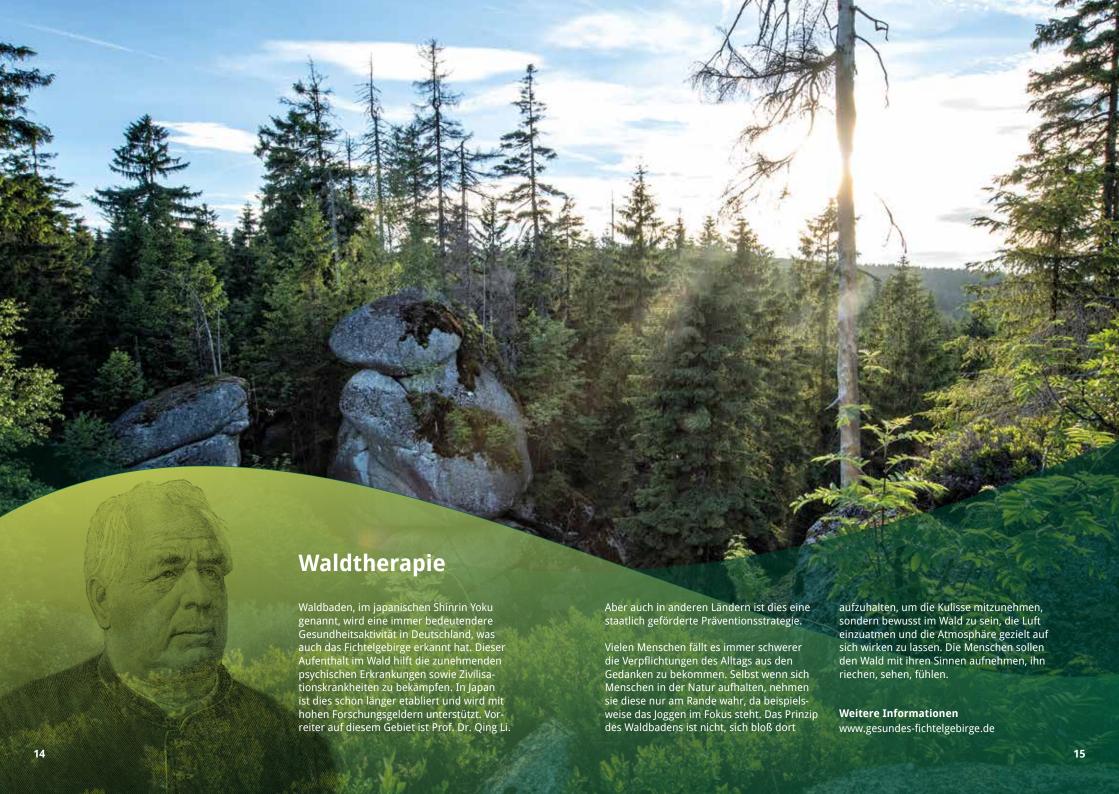
Das staatlich anerkannte Kneipp-Heilbad Bad Berneck in der Nähe von Bayreuth bietet Besuchern zahlreiche Möglichkeiten zu Entspannen. Ganze sieben Berge umrahmen den Ort, der durch eine Tallage gekennzeichnet ist. Neben für das Fichtelgebirge typischen Fichtenwäldern besticht die Topographie u.a. durch Felsflanken und Bäche.

Im Kurpark im Ölschnitztal, der als Naherholungsgebiet dient, befindet sich eine Kneippanlage, aber auch die Natur und die Bäderarchitektur erwecken Aufmerksamkeit. Ein weiteres Merkmal ist der Dendrologische Garten, in dem sich zum Teil über einhundert Jahre alte Baum- aber auch Straucharten befinden. Ab hier startet auch der Thiesenring, der Wanderweg, der auf ca. 10 km rund um den Ort führt.

Die fünf Burgen bzw. Burgruinen, die aus fünf verschiedenen Jahrhunderten stammen, prägen das Stadtbild ebenfalls. Drei von ihnen können vom Thiesenring aus bestaunt werden. Jedes Jahr von Januar bis März findet zudem das kulinarische Highlight die Brezenwochen statt.

Komm und entdeck'
Bad Berneck 13

Weitere Informationen www.badberneck.de



Vierte Säule: Bewegung

Die vierte Säule nach Kneipp, die Bewegung, fördert neben der sportlichen Fitness auch die psychische Verfassung. Dies bezog Sebastian Kneipp jedoch in erster Linie auf maßvolle Bewegung, die außen an der frischen Luft stattfindet. Stress und Hektik lehnt er hingegen strikt ab. Für die Umsetzung der Kneippschen Lehre eignet sich deshalb vor allem Sport, der den Kreislauf aufrechterhält und den jeder individuell ausführen kann wie Wandern, Radfahren oder Skilanglauf. Die Intensität der sport-

lichen Betätigung muss auf jeden Menschen angepasst werden, da bereits eine geringe aber regelmäßige Betätigung positiv zum Gesundheitszustand beiträgt. Damit werden letztendlich die körpereigenen Systeme in Balance gebracht, neben Herz und Kreislauf beispielsweise auch der Stoffwechsel. Auch die Belastbarkeit und Gelassenheit im Alltag werden durch körperliche Bewegung positiv beeinflusst. Diese körperliche Abhärtung führt schließlich auch zum Schutz vor psychischen Erkrankungen.

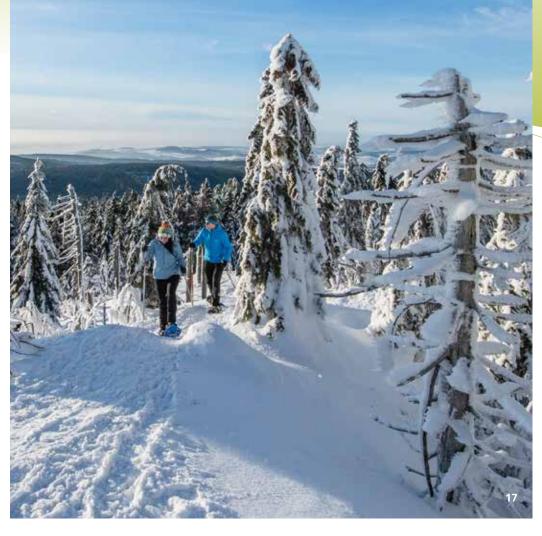


Erlebnistipp Ochsenkopf

Der Ochsenkopf ist mit 1024 Metern der zweithöchste Berg des Fichtelgebirges und Nordbayerns. Im Norden und Süden führt jeweils ein Sessellift hinauf zum Gipfel, auf dem sich der Asenturm befindet. Der Ochsenkopf ist ganzjährig ein Erlebnisort. Im Sommer kommen vor allem Wanderer, Mountainbiker und Familien, aber auch die Sommerrodelbahn zieht viele Besucher an. Im Winter hingegen ist es ein Paradies für Wintersportler zum Skifahren, Langlauf und

Rodeln. Daneben gibt es auch den Alpine-Coaster, der als Allwetterrodelbahn auch bei schlechterem Wetter nutzbar ist und 140 Höhenmeter überwindet. Ein weiteres Highlight ist der Kletterpark & Deutschlands erster Ziplinepark, die sowohl ein Erlebnis in der Natur als auch sportliche Bewegung ermöglichen.

Weitere Informationen www.ochsenkopf.info









Fünfte Säule Innere Balance

"Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Maß" lautete ein Spruch von Sebastian Kneipp. Heutzutage leiden immer mehr Menschen an psychischen Belastungskrankheiten wie Burnout. Die ständige Erreichbarkeit führt zu einem erhöhten Stresslevel und letztendlich auch zu negativen Auswirkungen auf die Gesundheit. Eine gesunde Seele ist jedoch essentiell für die körperliche Gesundheit. Um zur inneren Balance von Körper, Geist und Seele zu gelangen, müssen alle vier zuvor erläuterten Säulen Wasser, Ernährung, Heilkräuter und Bewegung gleichermaßen berücksichtigt werden.

Kein Element sollte dominieren oder gar vergessen werden. Viele Krankheiten werden durch diese fehlende Balance gefördert, die durch eine psychische Belastung, ungesunde Ernährungsformen u.v.m. zustande kommt. Der Lebensstil muss auf Etappen verändert werden. In der Kneipp-Therapie werden mit Beratern Gespräche geführt, um Tipps zu erhalten oder eine Verhaltenstherapie durchgeführt. Zudem sind feste Entspannungsroutinen empfehlenswert, die je nach Belieben zum Beispiel durch Waldspaziergänge, Saunabesuch oder Meditation erfolgen können.





Lohengrin Therme Bayreuth

Die Lohengrin Therme in Bayreuth ist eine staatlich anerkannte Thermalquelle. Das Thermalwasser ist sowohl für die Prävention als auch für die Rehabilitation wichtig und unter anderem bei Erkrankungen der Wirbelsäule, der Nerven und psychisch bedingten Erschöpfungszuständen von positivem Nutzen. Gäste können in der Thermenwelt, der Saunalandschaft und dem SPA entschleuni-

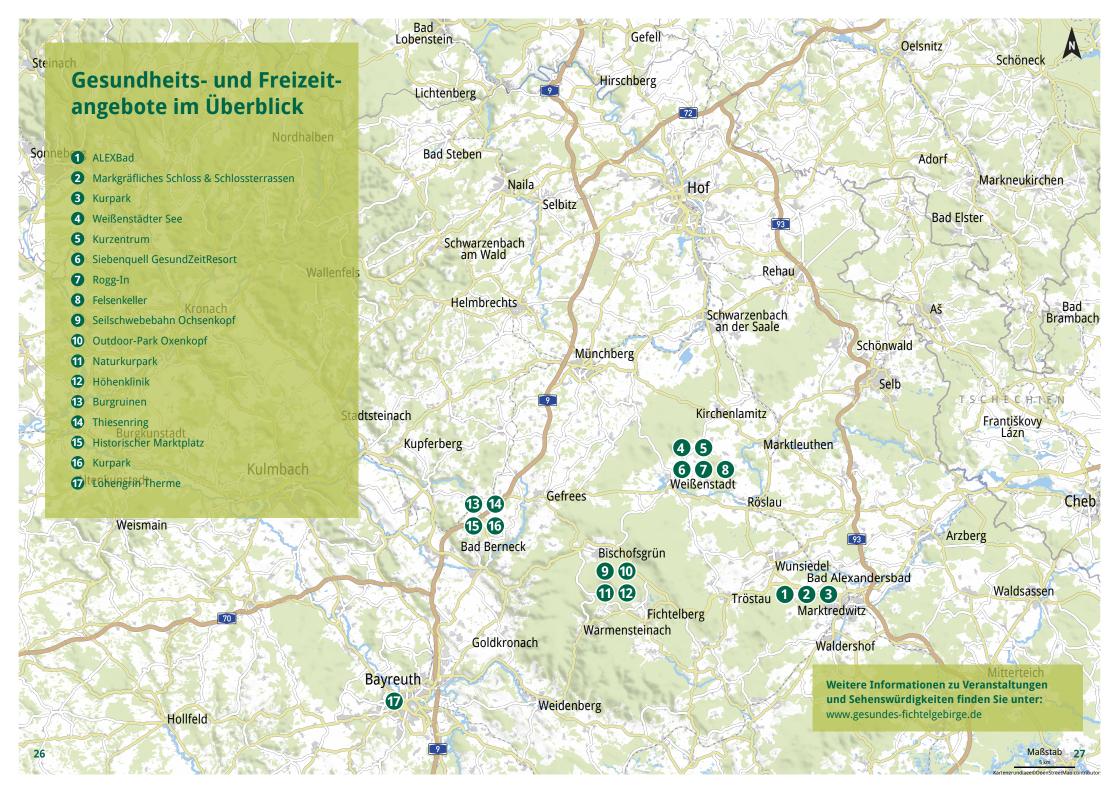
gen. Die Wasserfläche beträgt rund 1000 m² und besteht aus unterschiedlichen Wasserbecken wie einem Mehrzweckbecken, einem Whirlpool und rauschenden Wasserfällen. Die Saunen werden zwischen 55°C und 95°C heiß und durch Abkühlbecken, Eisbrunnen etc. ergänzt. Das SPA bietet ebenfalls zahlreiche Anwendungen, um zur inneren Balance zu finden.



Öffnungszeiten

Montag – Sonntag 10 – 22 Uhr (Sauna und SPA jeweils ab 11:00 Uhr)

Weitere Informationen www.lohengrin-therme.de





4 Übernachtungen | Frühstück in einem unserer Gesundheitsorte umfangreiches Informationspaket

Eintrittskarten enthalten für:

- Anwendung "Vital-Verwöhn-Tag" im Kneipp- und Gesundheitshaus radus
- Berg- und Talfahrt mit der Seilschwebebahn Nord
- Anwendung Moorteilpackung im ALEXBad
- Tageskarte für das Siebenquell GesundZeitResort in alle Bereiche

Preis bei eigener Anreise pro Person Im Doppelzimmer/ÜF

ab 456,-€

