

BARFUSS IM PARK



Mit allen Sinnen erleben

Laufen Sie auch gerne barfuß durch Ihre Wohnung?

Warum versuchen Sie das nicht einmal in der freien Natur – auf unserem neuen Barfußweg.

Man legt im Laufe seines Lebens viele tausend Kilometer zurück. Je mehr davon aktiv zu Fuß gegangen werden, desto besser ist das für den ganzen Körper.

Schon Sebastian Kneipp sagte „Der Anfang der Abhärtung bleibt immer das Barfußgehen. Es gewöhnt unsere Natur (den Körper) am meisten an die Erde. Dabei wird das Blut nach unten geleitet, der Blutumlauf geregelt und die Füße gekräftigt.“

Um vielen schuhbedingten Krankheiten vorzubeugen, empfiehlt sich das regelmäßige Barfußlaufen. Auf unserem Weg werden all Ihre Sinne angeregt und Sie laufen über die unterschiedlichsten Bodenbeläge.

Machen Sie sich barfuß auf den Weg – 23 Erlebnisstationen warten auf Sie!

DER BARFUSSWEG IN BAD WÖRISHOFEN



Erleben Sie bei dem einstündigen Rundgang die Natur bewusst mit allen Sinnen.



Natürlich GESUND!



BARFUSSWEG zum Tannenbaum

Genießen Sie den Barfußweg zum Tannenbaum als Naturerlebnisweg mit einer Länge von 2,1 km

Sebastian Kneipp empfahl das Barfußgehen. Denn es hat einen durchblutungsfördernden Abhärtungseffekt, stärkt den Kreislauf, setzt vermehrt Körperwärme frei, kräftigt die Fußmuskulatur und regt alle Sinne an.

Kurz gesagt: Barfuß gehen macht Spaß und ist gesund!



Weitere Informationen: Gäste-Information im Kurhaus Hauptstr. 16 86825 Bad Wörishofen
Tel. +49 (0)8247 9933-55 oder -56
Tel. +49 (0)8247 9933-46
info@bad-woerishofen.de
www.bad-woerishofen.de

Der KNEIPP-WALDWEG

Um ihren Besuchern eine attraktive Symbiose von Natur und Information zu bieten, hat die Stadt Bad Wörishofen zusammen mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Mindelheim ein neues Konzept für den bis dahin etwas in die Jahre gekommenen Waldlehrpfad erarbeitet und konsequent umgesetzt. Es stützt sich auf die beiden Schwerpunkte, dass

1. Bad Wörishofen den einzigen nach dem Waldgesetz ausgewiesenen Erholungswald in Bayern hat und
2. die Stadt durch Sebastian Kneipp über ein einzigartiges, ganzheitliches Gesundheitssystem verfügt, das wissenschaftlich anerkannt und für alle Menschen anwendbar ist.

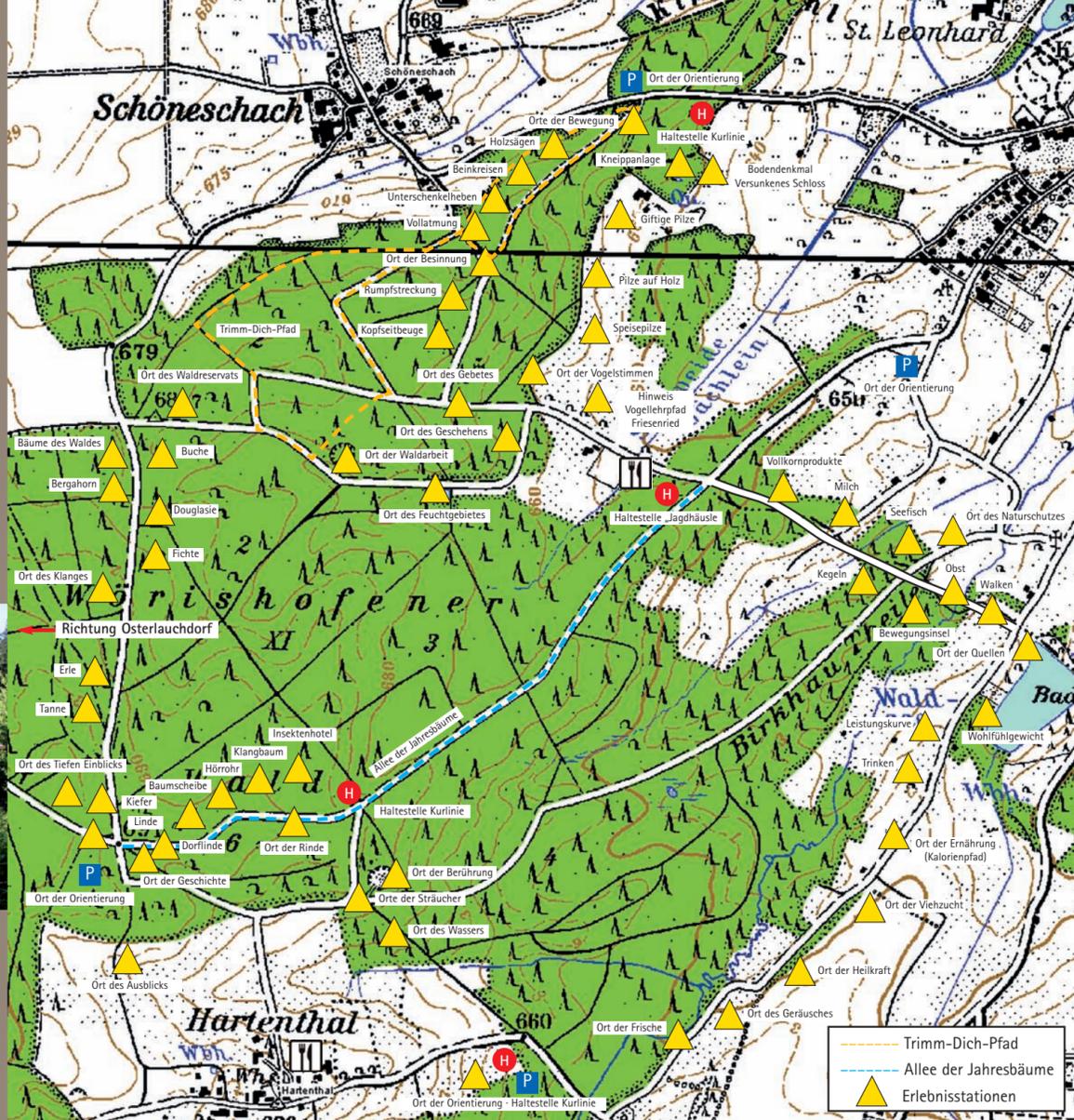
Optimale Voraussetzungen also, um einen attraktiven 10,4 km langen Rundweg zu gestalten, der Folgendes bietet:

- Erlebnisreiche Informationen über Wald, Pflanzen und Tiere in Verbindung mit Kneipp und seinen fünf Elementen
- Ganzjährige Öffnungszeiten
- Eignung für Alt und Jung, für Spaziergänger und Radwanderer
- Anbindung an bestehendes Kurliniennetz
- Möglichkeiten, auch einzelne Streckenabschnitte von unterschiedlichen Ausgangspunkten aus zu erwandern.



Die Bedeutung

Der Kneipp-Waldweg vermittelt dem Besucher auf über 40 Stationen spielerisch und erlebnisreich die Bedeutung des Waldes, seiner Pflanzen und Tiere und bringt ihm gleichzeitig das Naturheilverfahren Sebastian Kneipps näher.



Der BAUMPFAD

BEGEGNUNG MIT HEIMISCHEN UND EXOTISCHEN BÄUMEN UNSERER STADT



Bäume sind nicht nur die ältesten und größten derzeit existierenden Lebewesen auf der Erde, sondern auch wichtiger Bestandteil unseres Lebensraumes. Sie produzieren den für uns lebenswichtigen Sauerstoff, spenden Schatten, schaffen ein günstiges Kleinklima, gestalten und beleben unsere Gärten und öffentlichen Anlagen und sind ganz nebenbei Lebensraum für unzählige Insekten, Vögel und Säugetiere.

Bäume sind schon seit Urzeiten für den Menschen von elementarer Bedeutung. Sie gaben Nahrung, Schutz und wichtige Rohstoffe. Deshalb ist es kaum verwunderlich, dass die Bäume eine wichtige Rolle in Mythologie, Brauchtum, Wirtschaft und Kultur spielen.

Um Ihnen die Schönheit und Bedeutung unserer Bäume näher zu bringen, haben wir folgende drei Baumstandorte näher beschildert:

Spaziergang über den Dietrich-Bonhoeffer-Weg Park mit heimischem und exotischem Baumbestand

Spaziergang auf dem Kneipp-Waldweg mit vielen heimischen Bäumen

Allee der Jahresbäume entlang des Weges nach Hartenthal (Ausgangspunkt: Parkplatz Café Schwermer)



DIE PARKANLAGEN

- Rosengarten
- Duft- und Aromagarten
- Heilkräutergärten
- Gradieranlage



- Barfußwege
- Kneipp-Waldweg



KURPARK: ÜBERSICHTSPLAN UND GESCHICHTE



- 1894 noch zu Lebzeiten Sebastian Kneipps wird erstmals ein Park mit Ruhebänken und Spazierwegen auf den Lehmfeldern einer ehemaligen Ziegelei angelegt. Gärtnermeister Ferdinand Mäschele ist hier maßgeblich beteiligt.
- 1902 wird der Kurpark bereits vergrößert und mit Bäumen bepflanzt, die Erzherzog Josef von Österreich-Ungarn gestiftet hat.
- 1967 der Jakobsweiher ersetzt den bis dato im Kurpark liegenden Sportplatz.
- 1972 die neu gezüchtete Rose „Bad Wörishofen“ wird getauft. Sie ist der Grundstein für den beliebten Rosengarten, der in den Jahren 1985, 1988, 1991 und 1995 stetig erweitert wird.
- 1997 bekommt anlässlich des 100. Todestages von Sebastian Kneipp eine Rose seinen Namen. Gleichzeitig wird der Duft- und Aromagarten eröffnet.
- 1999 entstehen die drei Heilkräutergärten.
- 2001 bekommt der Kurpark eine Ziervogelvoliere.
- 2003 wird der Park in südwestlicher Richtung erweitert und hat jetzt eine Größe von 163.000 qm.
- 2005 gibt es wieder eine Rosentaufe: Die ADR-Rose heißt jetzt „Bad Wörishofen 2005“.
- 2008 werden die Gradieranlage und der Osteo-Walk errichtet.
- 2010 wird die Kneippanlage behinderten- und kindgerecht als Teil des landkreisweiten Kneipp-Aktiv-Parks eröffnet.
- 2012 wird im Rahmen des 3. Bayerischen Barfußwandertages der 1550 m lange Barfußweg eingeweiht.

GRADIERANLAGE: NATURSOLE FREILUFTINHALATORIUM



In der 2008 eröffneten Gradieranlage läuft jodfreie Natursole (26,7%) in einer Konzentration von 8 bis 20 % über Reisigbündel aus Schlehdorn. Dabei wird die Luft mit Salztröpfchen und den ätherischen Ölen aus dem Schlehdornholz angereichert. Das Einatmen dieser salzhaltigen Luft wirkt nicht nur schleimlösend und reizmildernd, sondern auch entzündungshemmend sowie vorbeugend und heilend bei chronischer Bronchitis und Nebenhöhlenentzündungen. Auch eine gewisse Vitalisierung bei Ermüdungserscheinungen oder Erleichterungen bei Herz-, Kreislauf- und Gefäßkrankungen werden diesem „medizinischen Wunderwerk“ zugeschrieben.

FITNESSKOMPONENTE: OSTEO-WALK

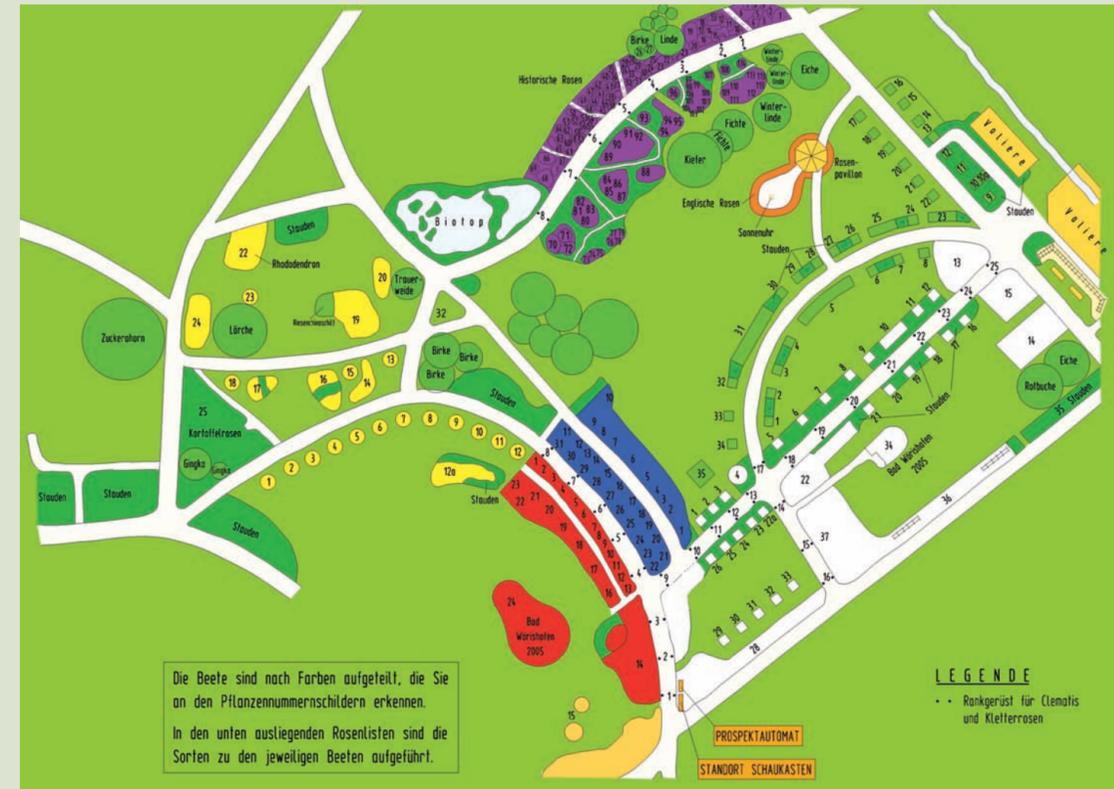
Im Kurpark finden Sie einen Osteo-Walk zur Erhaltung der körperlichen Fitness in der zweiten Lebensphase. An dem Trainingsgerät werden fünf Fitnesskomponenten gleichermaßen beansprucht:

- Kraft ■ Ausdauer ■ Beweglichkeit ■ Schnelligkeit ■ Balance

Anleitungen zu den Übungen sind am jeweiligen Gerät angebracht.



DER ROSENGARTEN: EIN FEST FÜR DIE SINNE

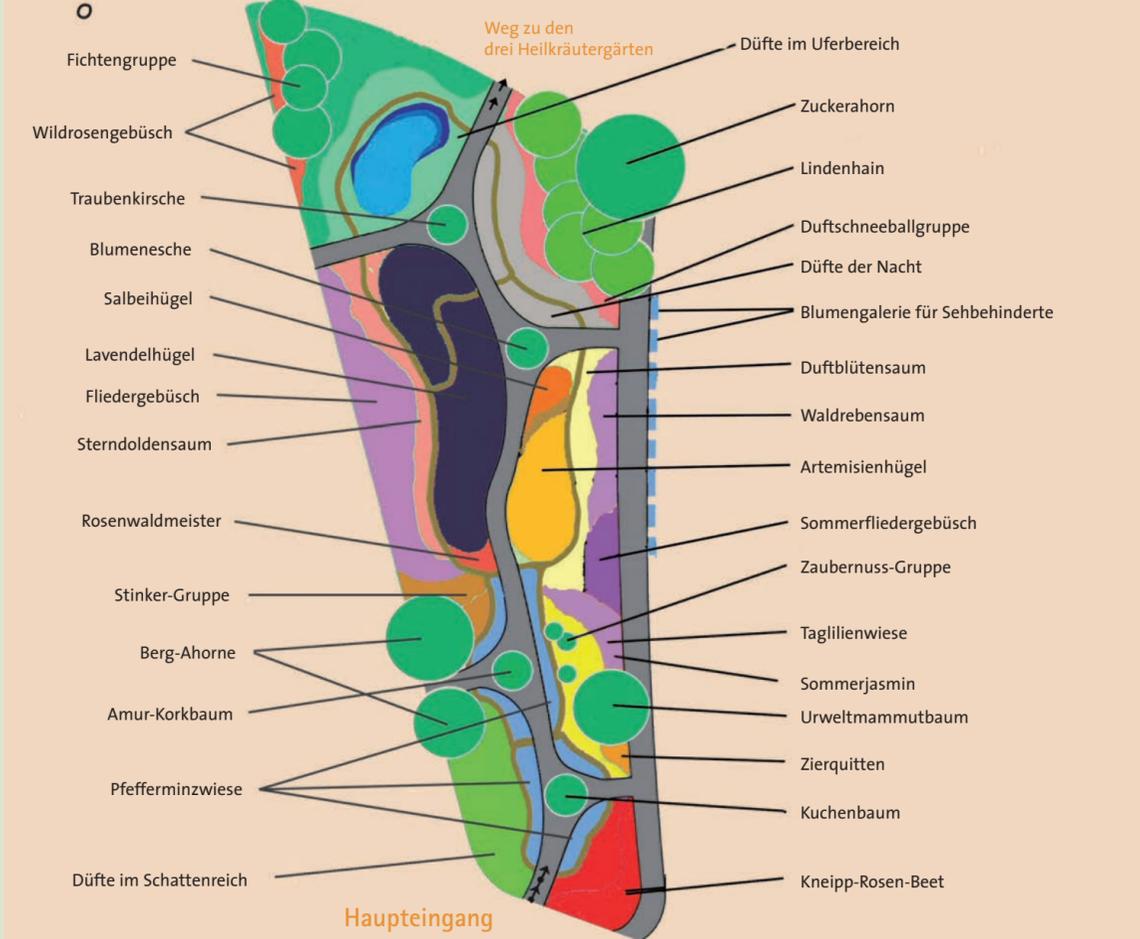


Der Besucher kann sich an rund 6.000 Rosenstöcken in 550 Rosensorten und -arten von 120 Züchtern erfreuen. Darunter befinden sich fast alle ADR-Rosen (ADR = Allgemeine Deutsche Neuheitenprüfung). Eine Vielzahl von Frühlingsblühern, Stauden, Sträuchern und Gehölzen begleiten eindrucksvoll die Rosenpracht.



DUFT- & AROMAGARTEN: IMMER DER NASE NACH

Hier verwandeln über 250 verschiedene Duftpflanzenarten eine Fläche von 3.500 Quadratmetern in eine durch Sträucher nach außen abgeschlossene Welt aus betörenden Düften. Über schmale, mitten durch die Pflanzung führende Pfade erlebt der Besucher diese Welt „immer der Nase nach“. Berühren und kosten ist gestattet. Hier darf mit allen Sinnen genossen werden. Sebastian Kneipp sagte: „Den Pflanzen, welche durch die ihnen vom Schöpfer angehängten Riechfläschchen den würzigen Heilduft sich uns selbst ankündigt und freundlich zuvorkommend stellen, wollen wir fleißig nachgehen.“

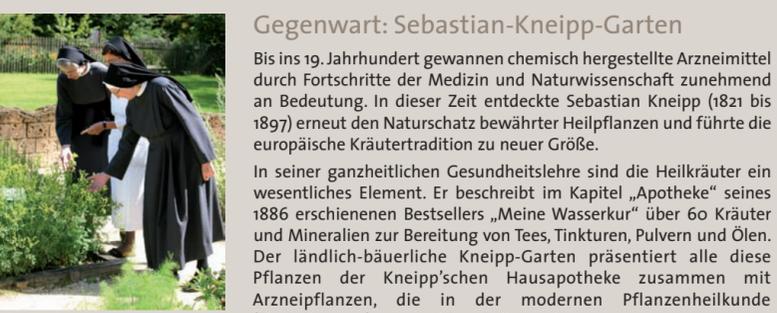


HEILKRÄUTERGÄRTEN: WEGE DURCH DREI EPOCHEN

Die drei Kräutergärten repräsentieren die geschichtliche Entwicklung der traditionellen europäischen Pflanzenheilkunde

Mittelalter: Walafrid-Strabo-Garten

Der Garten wurde in der Art eines mittelalterlichen Klostergartens angelegt. Walafrid Strabo (etwa 809 bis 849) war im frühen 9. Jahrhundert Abt des Benediktinerklosters auf der Bodenseeeinsel Reichenau und schuf das unter dem Namen „Hortulus“ bekannte Lehrgedicht. Die darin beschriebenen 24 Heilkräuter findet der Besucher hier.



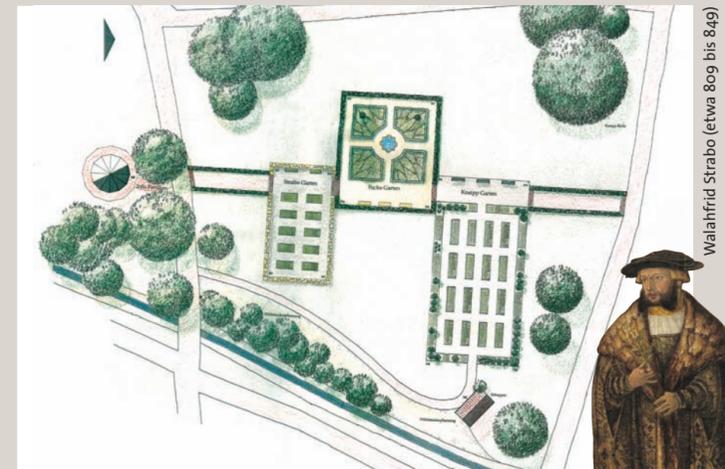
Gegenwart: Sebastian-Kneipp-Garten

Bis ins 19. Jahrhundert gewannen chemisch hergestellte Arzneimittel durch Fortschritte der Medizin und Naturwissenschaft zunehmend an Bedeutung. In dieser Zeit entdeckte Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) erneut den Naturschatz bewährter Heilpflanzen und führte die europäische Kräutertradition zu neuer Größe. In seiner ganzheitlichen Gesundheitslehre sind die Heilkräuter ein wesentliches Element. Er beschreibt im Kapitel „Apotheke“ seines 1886 erschienenen Bestsellers „Meine Wasserkur“ über 60 Kräuter und Mineralien zur Bereitung von Tees, Tinkturen, Pulvern und Ölen. Der ländlich-bäuerliche Kneipp-Garten präsentiert alle diese Pflanzen der Kneipp'schen Hausapotheke zusammen mit Arzneipflanzen, die in der modernen Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) eine wichtige Rolle spielen.



Frühe Neuzeit: Leonhart-Fuchs-Garten

Die vier Beete in den streng geometrischen Formen der Renaissance ordnen sich symmetrisch um einen zentral liegenden Brunnen an und zeigen jeweils eine Auswahl an Zierpflanzen, Küchenkräutern, Giftpflanzen und Gemüse. Der aus Wemding stammende Arzt, Botaniker und Professor für Medizin Leonhart Fuchs (1501 bis 1566) veröffentlichte im Jahr 1543 sein großartiges, kunstvoll gestaltetes „Neu Kreüterbuch“.



Walafrid Strabo (etwa 809 bis 849)