

Allgäu®

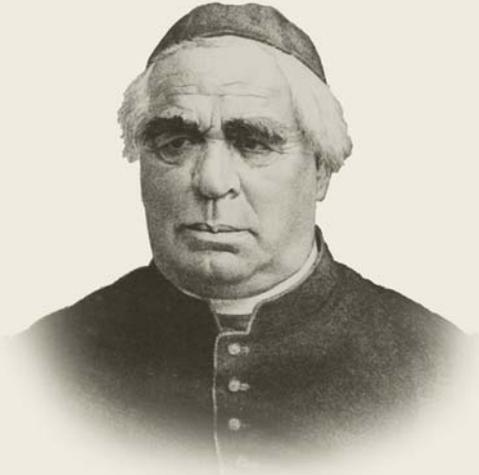
Entdecke Dein Wohl- befinden



Heilklimatischer Kurort
& Kneipp-Heilbad



**HINDE
LANG**
BAD



„Die Natur ist die beste Apotheke“

sagte einst schon Pfarrer Sebastian Kneipp.

Allein schon die natürlichen Voraussetzungen in Bad Hindelang sind ideal: Kristallklare Bäche und Bergseen, drei Naturbade-
stellen, Blumenteppiche auf den Bergwiesen und Alpen, viel
Bewegung in frischer Höhenluft, die Kraft der Kräuter und vor
allem ganz viel Platz, um Kraft zu schöpfen und um wieder mal
die Seele baumeln zu lassen.

Alles zusammen eine überaus gelungene Kombination heilsamer
Wirkkräfte!

Wenn man es zulässt und einfach in sich geht, dann kann man
förmlich spüren, wie die Natur Kraft und Energie schenkt.

Wir wünschen Euch einen erholsamen Aufenthalt.

Heilklimatischer Kurort & Kneipp-Heilbad

Wandern und radeln auf über 300 Kilometern Wegen in reinsten
Gebirgsluft und hochalpiner Bergwelt bringen Immunsystem,
Kreislauf und sämtliche Vitalfunktionen in Schwung. Außer-
dem erwarten Euch Heilklima- und Kneipp-Wanderwege und
ein „spürbarer“ Barfußpfad.

Schon Pfarrer Kneipp wusste: „Bewegung ist nicht alles, aber
ohne Bewegung ist alles nichts!“ Als südlichstes deutsches
Kneipp-Heilbad hat Bad Hindelang einiges zu bieten: Zahlreiche
wunderschön angelegte Kneipp-Anlagen und -Kurgärten,
geführte Wanderungen mit zertifizierten Heilklima-Wander-
führern sowie drei Kneipp-Wanderwege. Einer dieser Wege
führt zur höchstgelegenen Schwefelquelle Deutschlands im
Hotel „Prinz-Luitpold-Bad“, einem anerkannten Kneipp-Kur-
betrieb. Die Kombination mit alpinem Naturmoor ist bis heute
einmalig in den Bayerischen Alpen und geht im wahrsten
Sinne des Wortes gesundend und belebend „unter die Haut“.

Zudem wird in Bad Hindelang die ambulante Badekur ange-
boten, hierzu bekommt Ihr alle Auskünfte in den Tourist Infor-
mationen. Vor Ort steht Euch Badeärztin Dr. Silke de Vries als
Kurärztin und Klimatherapeutin mit Rat und Tat zur Seite.





Wassertreten

lindernd, beruhigend, fördernd

WIRKUNG

- Hilfe bei müden Beinen
- Vorbeugung und Therapie von Krampfadern
- Förderung des Lymphabflusses
- Stärkung des Immunsystems („Abhärtung“)
- Hilfe bei zu hohem Blutdruck & Kopfschmerzen
- Anregung des Stoffwechsels
- Beruhigungs- und Einschlafhilfe
- Förderung der Durchblutung (hilft bei regelmäßiger Anwendung gegen kalte Füße und Fußschweiß)



SO WIRD'S GEMACHT

Beim Wassertreten sollten die Füße mit jedem Schritt aus dem Wasser gehoben werden („Storchengang“). Nur so lange im Wasser bleiben, bis ein starker Kältereiz eintritt. Dann das Wasser abstreifen und auf der Wiese wieder „warmlaufen“.

Armbad

belebend, stärkend, erfrischend

WIRKUNG

Das kalte Armbad wird auch „Espresso des Kneippianners“ genannt.

- Erfrischung bei Abgeschlagenheit und Müdigkeit
- Förderung der Durchblutung (Arme, Herz, Lunge)
- Anregung des Kreislaufs bei niedrigem Blutdruck
- Anregung des Stoffwechsels
- Stärkung der Abwehrkräfte (Immunsystem)

SO WIRD'S GEMACHT

Erst den rechten, dann den linken Arm bis zur Mitte des Oberarmes eintauchen und so verweilen, bis ein starker Kältereiz eintritt (max. 30 Sekunden). Dann das Wasser sanft abstreifen und die Arme zum Wiedererwärmen bewegen, z.B. schwingen oder kreisen.





Bitte beachten

- Ein Arm- oder Fußbad niemals mit kalten Händen oder Füßen beginnen. Wenn man nicht warm ist, soll dies durch Bewegung, wie z.B. Gymnastik oder Laufen nachgeholt werden.
- Bei Blasen- und/oder Nierenleiden bitte auf Wassertreten verzichten!
- Arm- und Fußbad nicht unmittelbar nacheinander durchführen. Dies wäre physiologisch falsch, weil beide Anwendungen entgegenwirken. Etwa 2 Stunden dazwischen verstreichen lassen.
- An den Grün- und Kneippanlagen müssen Hunde bitte unbedingt an der Leine bleiben. Hunde dürfen nicht ins Kneippbecken.



Die 5 Säulen des Kneipp'schen Naturheilverfahrens

Die nachweislich erfolgreiche und wissenschaftlich bestätigte Wirkungsweise der klassischen Kneipp-Therapie beruht auf dem Zusammenspiel von fünf Elementen.

Kneipp zu entdecken, heißt auch, sich selbst zu entdecken!



WASSER

Flüsse, Wasserfälle, Kneippanlagen und Badestellen – in Bad Hindelang findet Ihr überall naturbelassenes Wasser: rein, klar und belebend.



BEWEGUNG

Bewegung in der intakten Natur der Allgäuer Hochalpen bringt den Kreislauf in Schwung, stärkt Herz und Lunge und macht den Kopf frei.



HEILPFLANZEN UND KRÄUTER

Auf den gepflegten Bergwiesen ist die Artenvielfalt groß – hier gedeihen auch viele Heilpflanzen. Für Bad Hindelanger Gerichte werden oft Kräuter aus der Region oder dem eigenen Garten verwendet.



ERNÄHRUNG

Kneipps Rezept für gesunde Ernährung: regional, nachhaltig und frisch zubereitet, aber trotzdem mit Genuss. Hier bekommt Ihr viele regionale Produkte und Produkte aus eigener Herstellung, wie Käse, Honig, Eier oder Milch.



BALANCE

Das satte Grün der Landschaft bewirkt ein mentales „Runterkommen“, befreit vom Stress und fördert die seelische Gesundheit.

Unsere Kneippanlagen

BAD HINDELANG

- **Hirschbachwäldchen**
Kurpark mit Kneippanlage und Armbad, Tautretwiese und Ruhebänken. Start Barfußpfad bis Bad Oberdorf.

BAD OBERDORF

- **Schanzpark**
Kurpark mit Kneippanlage und Armbad, Tautretwiese, Ruhebänken, Klimapavillon und Musikpavillon. Start Barfußpfad bis Bad Hindelang.

VORDERHINDELANG

- **Kapellengarten**
Kneippanlage mit Armbad, Tautretwiese und Ruhebänken.
- **„Longe Wies“**
Kneippanlage mit Armbad, Tautretwiese und Sitzmöglichkeit.
- **Zillenbachtobel**
Holz-Tretbecken an schön gelegenem Waldweg.

HINTERSTEIN

- **Kneippkurgarten „Prinze Gumpe“**
Kneippkurgarten mit Kneipp-Tretbecken, Badegumpe, Liegewiese und Ruhebänken.

UNTERJOCH

- **Dorfgarten Unterjoch**
Kurpark mit Kneippanlage und Armbad, Tautretwiese, Ruhebänken und Musikpavillon.

OBERJOCH

- **Badestelle Hochmoor Oberjoch**
Holz-Tretbecken befüllt mit Moorwasser, Ruhebänken. Badestelle Hochmoor und Liegemöglichkeiten.

Bitte beachtet in unserem Ortsplan folgendes Symbol.



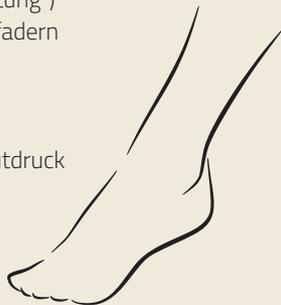


Barfußgehen

Auf dem Barfußpfad zwischen Hirschbachwäldchen und Schanzpark

WIRKUNG

- Stimulation der Fußreflexzonen
- Stärkung des Immunsystems („Abhärtung“)
- Vorbeugung und Therapie von Krampfadern
- Förderung des Lymphabflusses
- Hilfe bei müden Beinen
- Stoffwechselanregung
- Hilfe bei Kopfschmerzen & hohem Blutdruck
- Beruhigungs- und Einschlafhilfe
- Abhilfe bei Fußschweiß
- Stärkung des Fußgewölbes



SO WIRD'S GEMACHT

- Schuhe aus und los!
- Zuerst mit dem Ballen auftreten
- Gemütlich und bewusst über den spürbaren Untergrund gehen
- Den Gedanken freien Lauf lassen

Hunde sind auf dem Barfußpfad nicht erlaubt.



Klimapavillon

Gönnt Euch Ruhe und Erholung

Unser Ruhe- und Klimapavillon befindet sich im Schanzpark in Bad Oberdorf.

Der Klimapavillon wurde so konzipiert, dass Besucher sich wettergeschützt in der Sonne oder im Schatten erholen können. Die direkt danebengelegene Kneippanlage bietet die perfekte Abwechslung zwischen Ruhen und Kneippen.

Ruhebänke, schöne Holzliegen mit gemütlichen Polsterauflagen und Wolldecken laden ein, sich einfach zu entspannen und zu genießen.





Heilklimatischer Kurort

Heilklima ist etwas ganz Besonderes. Das staatlich anerkannte Prädikat „Heilklimatischer Kurort“ erhält nur, wer die therapeutische Wirksamkeit des Klimas und eine dauerhaft reine Luft wissenschaftlich belegen kann.

Heilklima setzt sich zusammen aus

- entlastenden Faktoren, insbesondere Luftreinheit, fehlende Wärmebelastung
- Stimuli (=Reizen), die Anpassungsreaktionen des Organismus im positiven Sinne auslösen wie die Abhärtung (insbesondere durch den „Kältereiz“) und die ausreichende Strahlenintensität

Für die „Klimatherapie“ gibt es 3 bioklimatische Zonen:

- Seeklima
- Mittelgebirgsklima
- Hochgebirgsklima

Hochgebirgsklima

Bad Hindelang gehört in die Stufe „Hochgebirgsklima“

- Hohe Luftreinheit
- Niedrige Wärmebelastung
- Schwache Nebelbildung
- Allergenarmut
- Frische, kühle Luft insbesondere auf Anhöhen
- Erhöhte Intensität der Sonnenstrahlung (Höhensonne)
- Hangauf- und Hangabzirkulation (Klimaschaukel)

Die „Klimaschaukel“

Die „Klimaschaukel“ ist ein natürlicher Vorgang, bei dem die Luft durch die Zirkulation (Luftströmung von den Bergen abfallend ins Tal) in der Nacht besonders angenehm abkühlt und so zu einem gesunden und erholsamen Schlaf führt.



Tief durchatmen

Urlaub von der Allergie

Alle natürlichen und örtlichen Voraussetzungen in Bad Hindelang sorgen dafür, dass auch Allergiker entspannt ihren Urlaub genießen können. Die intakte grüne Natur stärkt zudem das seelische Immunsystem – man spürt förmlich wie Stress und Anspannung abfallen und der Kopf wieder frei wird. Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.



BESTE LUFT

Bad Hindelang ist „einer der Orte mit der besten Luft weltweit“ (WHO). Sie ist arm an Schadstoffen, Hausstaubmilben, Pollen und Schimmelpilzen und bietet so beste Voraussetzungen zum Durchatmen.



ALLERGIKERFREUNDLICHES NETZWERK

In Bad Hindelang bieten zahlreiche Unterkünfte, Gastronomien und Einzelhändler auf Allergiker abgestimmte Angebote. Von Schutzbezügen für Betten über glutenfreie Alternativen beim Bäcker bis hin zu Gerichten ohne allergieauslösende Lebensmittel finden Allergiker hier was sie brauchen.



GEMÄSSIGTE TEMPERATUREN

Guter Schlaf ist essentiell für die Linderung von Allergien und Stress. Die „Klimaschaukel“ in den Hochalpen ermöglicht besten Schlaf durch einen Temperaturabfall in der Nacht, der angenehme Kühle schafft. Auch untertags sind die Temperaturen nicht zu heiß.



ALLERGIEKOMPETENZ-ZENTRUM

Im hochgelegenen Ortsteil Oberjoch bietet das Allergiekompetenzzentrum in der Alpenklinik Santa Maria kostenlose Beratungsgespräche für Allergiker an. Hier könnt Ihr Euch von Experten zu Euren individuellen Bedürfnissen beraten lassen.

PolDi-App

Euer Gesundheitslotse

In einem Pilotprojekt mit dem Institut für Umweltmedizin und Integrative Gesundheit am Universitätsklinikum Augsburg wurde für Bad Hindelang eine App entwickelt, die Allergikern noch mehr Möglichkeiten zum unkomplizierten Umgang mit ihrer Allergie geben soll.

Sie enthält **tagesaktuelle und Vorhersage-Daten zu Luftqualität und Pollenflug**, basierend auf gemessenen Daten einer Luftmessstation und einer Pollenfalle vor Ort. Allergiker können in einem digitalen Tagebuch ihre Symptome festhalten. So können je nach aktueller Situation Ruhetage, Aktivitäten oder Ausflüge geplant werden, für die die App ebenfalls Tipps bietet.



App downloaden



gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



UNIVERSITÄTSKLINIKUM
AUGSBURG



Impressum - Herausgeber & Realisierung: Bad Hindelang Tourismus, 87541 Bad Hindelang, Tel. +49 8324 8920, www.badhindelang.de, info@badhindelang.de. **Copyright Bilder:** Bad Hindelang Tourismus/Wolfgang B. Kleiner. **Gestaltung:** W&W Grafik, www.wvgrafik.at. Limitierte Auflage. Alle Angaben ohne Gewähr. Verwendung des Booklets auf eigenes Risiko. 0612515,0

Kneipp- und Heilklima-Wandern



Erfahrt mit allen Sinnen die Natur – unsere Kneipp- und Heilklima-Wanderwege bieten Euch die besten Möglichkeiten, um Bewegung, Wasser und Klimawirkung zu kombinieren. Das wirkt sich positiv auf Körper, Geist und Seele aus und sorgt für pures Wohlbefinden.

Alle Informationen: www.badhindelang.de/kneipp-heilklima



Bad Hindelang Tourismus

Unterer Buigenweg 2 | 87541 Bad Hindelang

Tel. +49 8324 8920 | info@badhindelang.de

www.badhindelang.de