

Allgäu[®]

Kneipp & Heilklima



Bad Hindelang • Bad Oberdorf • Hinterstein
Vorderhindelang • Oberjoch • Unterjoch
www.badhindelang.de



*„Die Natur ist
die beste Apotheke“*

sagte einst schon Pfarrer Sebastian Kneipp.

Allein schon die natürlichen Voraussetzungen sind ideal: Kristallklare Bäche und Bergseen, ein Moorbad und Naturbad, Blumenteppeche 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!

Wirkkräfte spürt man auch an einigen Plätzen, die von Natur aus ganz besonders sind. Wenn man es zulässt und einfach in sich geht, dann meint man spüren zu können, wie die Orte Kraft und Energie schenken.

Wir wünschen einen erholsamen Aufenthalt!

Bad Hindelang Tourismus

Impressum

Herausgeber & Realisierung: Bad Hindelang Tourismus, 87541 Bad Hindelang, Telefon +49 8324 8920, www.badhindelang.de, info@badhindelang.de. **Fotografie:** Wolfgang B. Kleiner. **Gestaltung:** W&W Grafik, wwgrafik.at. Limitierte Auflage. Alle Angaben ohne Gewähr. Verwendung des Booklets auf eigenes Risiko. 0711812,0



*Kneipp-Heilbad
der Premium Class*

Bad Hindelang ist Heilklimatischer Kurort und Kneipp-Heilbad.

Wandern und radeln auf über 300 Kilometern Wegen in reinsten Gebirgsluft und hochalpinen Bergwelt. Immunsystem, Kreislauf und sämtliche Vitalfunktionen auf den Heilklima- sowie den Kneipp-Wanderwegen oder dem wortwörtlich „spürbaren“ Barfußpfad in Schwung bringen.

Schon Pfarrer Kneipp wusste: „Bewegung ist nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts!“ Als südlichstes deutsches Kneipp-Heilbad der „Premium Class“ hat Bad Hindelang einiges zu bieten: Nach den Methoden von Kneipp bieten wir neben vielen Kneippanlagen und Kneippkurgärten, drei Kneipp-Wanderwege. Einer dieser Wege führt zur höchstgelegenen Schwefelquelle Deutschlands im Hotel Prinz-Luitpold-Bad. 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“.

Bad Hindelang ist zudem „Allergikerfreundliche Gemeinde“ und rund 110 Gastgeber, Hotels, Pensionen und Vermieter von Ferienwohnungen sind als allergikerfreundliche Quartiere geprüft und bieten „Ferien von der Allergie“ an. In allen Ortsteilen findet man zudem ein Netzwerk an Gastronomiebetrieben, Bäckern, Metzgern und Lebensmittelläden, die ebenfalls geprüft und auf Allergiker spezialisiert sind. Wegen des besonderen Klimas ist die Hochtallage in Oberjoch und Unterjoch äußerst arm an Pollen und Schimmelpilzsporen und komplett haustaubmilbenfrei.



Wassertreten „erfrischend“

...anregend, belebend, stärkend

WIRKUNG WASSERTRETEN

- Hilfe bei müden Beinen
- Vorbeugung und Therapie von Krampfadern
- Förderung des Lymphabflusses
- Stärkung des Immunsystems („Abhärtung“)
- Hilfe bei zu hohem Blutdruck
- Hilfe bei 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 „anregend“

...belebend, stärkend, erfrischend

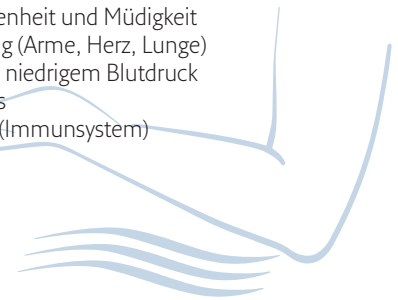
WIRKUNG ARMBAD

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!
- Die Benutzung unserer Kneippanlagen erfolgt auf eigene Gefahr! Eltern haften bitte für Ihre Kinder!
- 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.

Neben der Heilkraft des Wassers steht ein ausgewogenes Bewegungsprogramm, das Herz- und Kreislauf trainiert. Den Heilkräutern kommt als dritter Bereich wesentliche Bedeutung zu, denn die therapeutische Vielfalt der Pflanzen ist seit dem Altertum bekannt.

Eine gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung beeinflusst den Organismus positiv. Das Kernstück des Kneipp'schen Ganzheitskonzepts, die innere Ordnung, bewirkt einen umfassenden Wandel der Lebenseinstellung. Der so erreichte körperliche und seelische Einklang begünstigt eine aktive Lebensgestaltung.

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



WASSER

BEWEGUNG

HEILPFLANZEN
UND KRÄUTER

ERNÄHRUNG

ORDNUNG

Kneipp-Partner



**alpin-med -
Gesundheitsmanagement
Gerberweg 10
87541 Bad Hindelang
Tel. +49 8324 933480
office@alpin-med.de
www.alpin-med.de**

Wir beschäftigen vier ausgebildete Kneipp-Bademeiser und sind Mitglied im deutschen Kneipp-Bund e.V. Unsere liebevoll, modern eingerichtete Wasserlandschaft mit Sauna und Bewegungsbad ist zertifiziert und es finden regelmäßige Fortbildungen zum Thema Kneipp statt.

Unsere alpin-med Wasserlandschaft verfügt über: • ein Bewegungsbad mit 30.5 °C • eine Sauna • Vollbäder/Teilbad mit verschiedenen medizinischen Zusätzen • Arm- und Fußbecken mit exakten Temperaturanzeigen • Spritz- und Gießvorrichtungen • Möglichkeiten für einen Blitzguss

Im Garten gibt es einen großen Kräutergarten mit 40 verschiedenen Heilkräutern und in unmittelbarer Nähe ein Kneipp-Tretbecken.



**Hotel Bären - Gesundheit,
Wellness & Sport
Bärengasse 1
87541 Bad Oberdorf
Tel. +49 8324 93040
info@baeren-hindelang.de
www.baeren-hindelang.de**

Kneipp inmitten einer wunderschönen Natur ...

Klare Luft und frisches Wasser aus den Bächen, die Vielfalt der Kräuter aus einer intakten Natur. Bergwiesen die zum Entspannen einladen und zwei Stöcke für eine effektive Bewegung. All das erleben Sie rund um unser Haus. Alle gesetzlichen Krankenkassen partizipieren sich an unseren Präventionsmaßnahmen.



**Hotel Prinz-Luitpold-Bad
A. Gross GmbH & Co. KG
Andreas-Gross-Str. 7
87541 Bad Oberdorf
Tel. +49 8324 8900
info@luitpoldbad.de
www.luitpoldbad.de**

In unserem Hotel Prinz-Luitpold-Bad spielt Kneipp und seine Gesundheitslehre seit langem eine wichtige Rolle.

Unser „Luitpolds Gesundbrunnen“ verfügt über: • eine königliche Kaltluftkammer (-10°C) • eine Infrarotsauna • einen Trinkbrunnen in den alten Schwefelbrunnen von 1868 eingebaut • Arm- und Fußbecken mit exakten Temperaturanzeigen • Spritz- und Gießvorrichtungen • Möglichkeiten für einen Blitzguss • Die fünf Säulen der Kneipp-Behandlung

Im Hotelpark gibt es einen großen Kräutergarten und mehrere Kneipp-Möglichkeiten.



**Ferienhof-Ammann
Kneipp-Gesundheitshof
Untergschwend 14
87541 Unterjoch
Tel. +49 8324 7648
info@ferienhof-ammann.de
www.ferienhof-ammann.de**

Wir sind seit 2001 ein vom Kneipp-Bund e.V. anerkannter „Kneipp-Gesundheitshof“. Nehmen Sie sich Zeit für das Wesentliche – nehmen Sie sich Zeit für sich! Quelle der Erholung – Zurück zu den Wurzeln von Pfarrer Sebastian Kneipp. Tief verwurzelt mit der Natur, genießen Sie die Elemente des gesunden Urlaubs.

Der Kneipp-Gesundheitshof verfügt über: • Kneipp-Gesundheits-trainerin • Finnische Sauna • Arm- und Fußwechselfüßer • in der Dusche ein Kneipp-Gießhandstück für die verschiedenen Güsse, gerne mit Anleitung • Kneipp-Tretbecken • vielseitige Kräutergarten • Infrarotkabine • Whirlwanne



Unsere Kneippanlagen

Bad Hindelang

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

Bad Oberdorf

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



Vorderhindelang

- **Kapellengarten**
Kneippanlage mit Armbad, Tautretwiese und Ruhebänke.
- **„longe Wies“**
Kneippanlage mit Armbad, Tautretwiese und Sitzmöglichkeit.
- **Zillenbachtobel**
Holz-Tretbecken an schön gelegenen Waldweg.

Hinterstein

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

Unterjoch

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

Oberjoch

- **Moorbad Oberjoch**
Holz-Tretbecken befüllt mit Moorwasser, Ruhebänke. Moorschwimmbad und Liegemöglichkeiten.

Bitte beachten Sie in unserem Ortsplan folgendes Symbol!





Barfußgehen „Unten ohne“

...anregend, belebend, stärkend

WIRKUNG BARFUßGEHEN

- Stimulation der Fußreflexzonen
- Stärkung des Immunsystems („Abhärtung“)
- Vorbeugung und Therapie von Krampfadern
- Förderung des Lymphabflusses
- Hilfe bei müden Beinen
- Stoffwechsellanregung
- Hilfe bei Kopfschmerzen
- Hilfe bei zu 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

Gönnen Sie sich 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 den

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

Für die „Klimatherapie“ gibt es 3 bioklimatische Zonen:

- Seeklima
- Mittelgebirgsklima
- Hochgebirgsklima



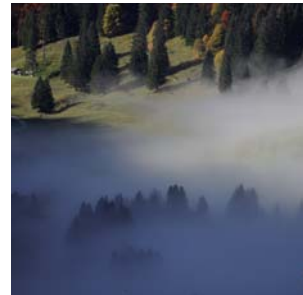
Hochgebirgsklima

Bad Hindelang gehört in die Stufe „Hochgebirgsklima“

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

Die „Klimaschaukel“ ist ein natürlicher Vorgang

bei welchem 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.



Allgäu[®]



Bad Hindelang Tourismus • Unterer Buigenweg 2
87541 Bad Hindelang • Telefon +49 8324 8920
info@badhindelang.de • www.badhindelang.de