



Auf den Spuren von Pfarrer Kneipp in Bayerisch-Schwaben Wo alles seinen Anfang nahm ...

Augsburg/München, 22. April 2021. Seelsorger, Theologe und „Wasserdoktor“ – Sebastian Kneipp gilt als Entdecker der modernen Hydrotherapie. Vor 200 Jahren, am 17. Mai 1821, wurde er als Sohn eines Webers in Stephansried bei Ottobeuren geboren. 28 Jahre später entwickelte er in Dillingen in [Bayerisch-Schwaben](#) eine der Grundlagen seines ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes. So therapierte der Theologiestudent seine Tuberkulose hier ab November 1849 mit regelmäßigen Bädern in der eiskalten Donau kurzerhand selbst und ließ die eigenen positiven Erfahrungen in seine Lehre einfließen. Heute folgen Ausflügler in der Kneippstadt auf dem zweiteiligen Themenweg seinen Spuren und erfahren via Lauschtour-App Wissenswertes zu den Hintergründen. Außerdem gibt Erika Schweizer, Gesundheitspädagogin und Vorsitzende des Dillinger Kneipp-Vereins, dabei hilfreiche Tipps für den Selbstversuch in einer der zahlreichen Kneippanlagen in der Region. Auch im Naturpark Augsburg – Westliche Wälder, auf Wanderwegen im Dillinger Land und in Krumbach sowie mitten in Bayerisch-Schwabens historischen Städtchen widmen sich verschiedene Erlebnisse den fünf Säulen des Naturheilverfahrens.



v.l.n.r.: Armbad in Dillingen © TVABS, Kneipp-Denkmal in Dillingen © Stadt Dillingen, Kneippen in der Eger in Nördlingen © Trykowski

Die Wiege der Kneipp'schen Lehre

Der zweiteilige [Kneipp-Rundweg](#) in Dillingen führt Urlauber auf der Nordschleife durch die historische Altstadt, während es auf der Südschleife durch den Auwald bis hin zur Donau an die Stelle geht, an der sich Sebastian Kneipp von seiner schweren Krankheit heilte. Entlang des Themenpfads geben insgesamt 13 Infostelen Einblicke in das Leben des Pfarrers. Auch mit der [Bayerisch-Schwaben-Lauschtour](#) wandeln Interessierte mit Kopfhörern und Smartphone auf den Spuren des Wasserdoktors durch Dillingen. Dabei gibt

die Kneipp-Expertin Erika Schweizer hilfreiche Tipps zur Selbstpraxis: „Bei allen Kaltanwendungen sollte die betroffene Körperregion zuvor warm sein, etwa durch das Anziehen dicker Kleidung oder durch Bewegung.“ Anschließend geht es dann im typischen Storchengang durch das erfrischende Wasser. Auch beim Kneippen am Armbecken sollten Anwender in Bewegung sein und die Unterarme einfach umeinander kreisen lassen. „Das Wichtigste dabei ist, immer auf den eigenen Körper zu hören und sobald ein unangenehmer Kältereiz spürbar ist, das Bad zu unterbrechen“, erklärt Schweizer. „Danach aber auf keinen Fall abtrocknen. Der Körper soll selbst für die Wiedererwärmung sorgen und so den Kreislauf anregen.“ Damit sind Erholungssuchende für den Selbstversuch an einer der zahlreichen [Kneippanlagen](#) der Region wie etwa im Dillinger Taxispark oder entlang des Premiumwanderwegs DonAUwald gerüstet

Kneipp-Kurse, Erlebniswanderungen und ein Kneippscher Wohlfühltag

Auch im restlichen [Bayerisch-Schwaben](#) finden Entdecker zahlreiche Anregungen, das eigene Wohlbefinden mit Kneipps Hilfe zu verbessern. So gönnen sich Stadtbummler eine erfrischende Pause vor historischer Kulisse im Nördlinger Gerberviertel an der Kneippanlage im Bachlauf der Eger oder direkt an der Stadtmauer im benachbarten Rieser Städtchen Wemding. Im Naturpark Augsburg – Westliche Wälder haben Interessierte die Möglichkeit bei abwechslungsreichen Kursen die unterschiedlichen Ansätze des ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes kennenzulernen. So erklärt eine Kräuterpädagogin beim Wandern die Wirkung heimischer Wildkräuter, bei einem Spaziergang unter fachkundiger Anleitung finden Teilnehmer das innere Gleichgewicht oder entdecken beim Barfußlaufen die verschiedenen Untergründe des Waldbodens. Eine Kneipp-Sonderausstellung im Naturparkhaus in Oberschönenfeld vermittelt zudem den Bezug zu Kneipps Lehre und dem Naturpark. Im Dillinger Land führt der 42 Kilometer lange Panoramaweg Kesseltal NaTour vom hügeligen Kessel- ins flache Donautal mit seinen naturbelassenen Auwäldern und lässt Wanderer unterwegs die fünf Säulen der Kneipp-Philosophie an verschiedenen Stationen erleben. In Krumbach machen sich Groß & Klein ebenfalls mit der Lehre vertraut: Entlang des 3,5 Kilometer langen Kneipp-Rundwegs erkunden sie die unterschiedlichen Aspekte, und auch vor den Toren der Stadt setzen die Gesundheitsexperten des Heilbad Krumbad auf Kneipp. Das Angebot „Wohlfühltag Kneipp & Kräuter“ beinhaltet neben einem Drei-Gang-Mittagsmenü Wohlfühl-Elemente wie Kräuterbad, Aromamassage, Wechsel-Teilguss oder eine Kneipp'sche Leibaufgabe. Darüber hinaus lädt hier das neu gestaltete Kneippbecken zum Wassertreten ein.

Weitere Informationen gibt es beim Tourismusverband Allgäu/Bayerisch-Schwaben e.V. – c/o Destinationsmarketing Bayerisch-Schwaben unter +49 (0) 821 450 401 0 oder auf www.bayerisch-schwaben.de. Weitere News, Bilder und Videos auf [Facebook](#), [Instagram](#), [YouTube](#) oder auf dem [Blog](#).

Bilder zum Download, Hintergrundinformationen und zusätzliche Pressetexte im Online Media-Center unter www.piroth-kommunikation.com.

Über Bayerisch-Schwaben

Die Ausflugs- und Kurzurlaubsregion Bayerisch-Schwaben erstreckt sich vom Nördlinger Ries über das Schwäbische Donautal, die Fuggerstadt Augsburg und das LEGOLAND® bis ins Wittelsbacher Land. Radwege in idyllischen Flusslandschaften sowie Wander- und Themenwege durch die vielfältige Natur machen die Region zu einem beliebten Ziel für große und kleine Aktivurlauber. Zwischen prächtig-glanzvoll und verträumt-gemütlich präsentieren sich die Städte und Orte Bayerisch-Schwabens. Entlang der Romantischen Straße lassen sich viele Highlights verknüpfen. Kulturfans und Familien genießen das besondere Flair der historischen Stadtkulissen, Burgen und Straßenzüge, begeben sich auf die Spuren von Römern, Fuggern & Co. oder tauchen in die Museen-Welten von Ballonen, Bienen, Puppen sowie bedeutender Industrie- und Alltagskultur ein. Mit den 20 Lauschtouren gibt es überall in der Region großes Kino für die Ohren: So erfahren Urlauber und Ausflügler via kostenloser App Spannendes rund um die faszinierendsten Schauplätze Bayerisch-Schwabens. Fernab vom Großstadtstress finden Erholungssuchende ihre Auszeit in den besonderen Unterkünften für stille Nächte, schöpfen neue Kraft in Klöstern und Kirchen oder kommen beim Pilgern entlang des Bayerisch-Schwäbischen Jakobuswegs zur Ruhe. Für die touristische Vermarktung der Region ist das Destinationsmarketing Bayerisch-Schwaben zuständig, welches unter der Dachorganisation des Tourismusverbands Allgäu/Bayerisch-Schwaben operiert. www.bayerisch-schwaben.de

Kontakt

Tourismusverband Allgäu/Bayerisch-Schwaben e.V.
c/o Destinationsmarketing Bayerisch-Schwaben
Ute Rotter
Schießgrabenstraße 14
D-86150 Augsburg
Tel +49-(0)821-450 40123
Fax +49-(0)821-450 40120
u.rotter@tvabs.de

Pressekontakt

piroth.kommunikation GmbH
Franziska Bernholz
Gotthardstraße 42
D-80686 München
Tel +49-(0)170-54 20 793
fmb@piroth-kommunikation.com
