



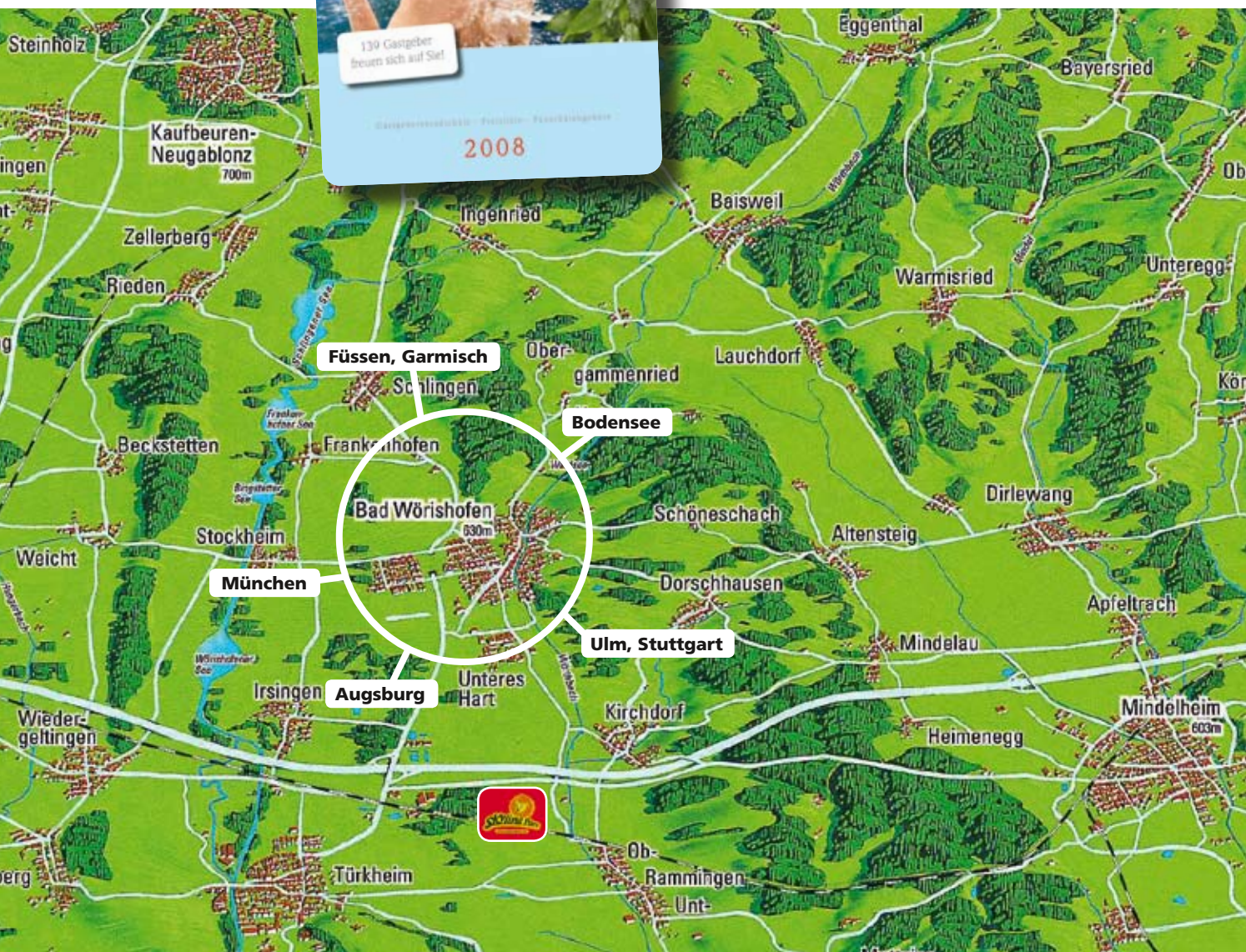




Fordern Sie das aktuelle  
Gastgeberverzeichnis mit vielen  
Angeboten und Pauschalen an:

Tel. 08247-99 33 55  
info@bad-woerishofen.de  
www.bad-woerishofen.de

**BAD WÖRISHOFEN**  
KNEIPP & THERMAL IM ALLGÄU



**BAD WÖRISHOFEN**  
KNEIPP & THERMAL IM ALLGÄU

Touristinformation  
Kurhaus · Hauptstraße 16 · 86825 Bad Wörishofen

Konzeption und Gestaltung: COMEO Werbung PR Event, München  
Fotos: W. Pfisterer, Klein&Schneider, Archiv Kurdirektion, Archiv COMEO

www.bad-woerishofen.de



# Die Geburtsstätte der Kneipp-Kur

„Die heimliche Hauptstadt der Gesundheit“, so urteilte das TIME Magazine über Bad Wörishofen. Dem können wir nichts hinzufügen, denn die Gesundheit steht im Mittelpunkt allerorten in der traditionsreichen Kapitale im Süden Deutschlands. Auf 630m Seehöhe genießt die Kurstadt eine ideale Lage, eingebettet in weite Wiesen mit ihren vielfältigen Freizeitmöglichkeiten.



*Traumhafter Blick: Bad Wörishofen mit Alpenpanorama*



**Kurpromenade um 1897.**



**Sebastian Kneipp (rechts) mit Erzherzog Josef von Österreich und dessen Sohn Joseph Augustin.**



**Sebastian Kneipp in einer Gruppe von Ärzten, links sitzend der Arzt, Naturwissenschaftler und Philosoph Dr. Kleinschrod (um 1895).**

**M**an spürt ihn an jeder Ecke, den Geist Sebastian Kneipps: Ob im Park mit Kräutergarten, auf den Kneipp-Waldwegen oder an den Kneipp-Becken in der ganzen Stadt, der Wasserdoktor hat seine Spuren hinterlassen. Dabei begann seine Karriere in Wörishofen im Mai 1855 als Beicht-

vater im Dominikanerinnenkloster. Schnell hatte sich jedoch seine Heilkunst herumgesprochen, und es kamen immer mehr Heilsuchende in den damals noch kleinen Ort. Von manchem Wunder wird berichtet, und Kneipp wurde europaweit bekannt und zu Vorträgen eingeladen. Derweil wuchs Bad Wörishofen und

wurde bald zum internationalen Kurort. Aus ganz Europa und der Welt kamen und kommen die Gäste zur Gesundheit und Gesundwerdung. So ist Bad Wörishofen der Ort, an dem Sie Energie tanken und Ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden werden. Ein Ort, an dem Sie bei sich selbst ankommen!



# Die kneippsche Philosophie

An keinem anderen Kurort ist das Angebot so auf die 5 Elemente der Kneipp-Therapie abgestimmt wie in der Wahlheimat des „Wasserdoktors“. Beste Voraussetzungen also für einen rundum gelungenen Kururlaub.

In der ganzen Stadt findet man Brunnen für ein erfrischendes Armbad

**A**lle reden von ganzheitlicher Medizin, Medical Wellness und Prävention. In Bad Wörishofen werden sie tagtäglich praktiziert – und das seit weit über hundert Jahren. Sebastian Kneipp, seine Lehre von der Wasserkur sowie der ganzheitliche Ansatz werden von Wissenschaftlern heute gerne als

die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) bezeichnet. So ist Kneipp ein echter Vorreiter für Ayurveda, TCM und Co. in Europa. Sein Anliegen: Seele und Organismus des Menschen in Einklang zu bringen. So bleiben wir gesund und entwickeln ein wirksames Immunsystem gegen Krankheiten. Um dies zu

erreichen, setzte Kneipp auf 5 Elemente: Hydrotherapie (Wasser), Bewegungstherapie, Phytotherapie (Kräuter), Diätetik (Ernährung) und Ordnungstherapie. Diese fünf Wirkprinzipien werden für den optimalen und dauerhaften Erfolg ganz individuell auf die Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt. Gut zu wissen,

dass viele Anwendungen und Kuren von den meisten Krankenkassen übernommen werden. Welche genau, steht zum Beispiel im Gastgeberverzeichnis von Bad Wörishofen.



**Bewegung, Ernährung, Heilkräuter und Ordnung – also das seelische Gleichgewicht – spielen nach Kneipp eine mindestens so große Rolle wie Wasser. Damit Körper und Seele wieder miteinander in Einklang kommen.**



# Kur und Wellness

Schon mal in Blütenblättern gebadet, in einem Tepidarium geschwitzt oder auf einem Heublumensack gelegen? Nicht? Dann ist Bad Wörishofen genau der richtige Ort, um am eigenen Körper zu erleben, was Wellness wirklich bedeuten kann – außer rundum fit zu werden.

*Einfach wohltuend, so ein Bad in Blütenblättern*



**Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, die Kosten vieler Heilanwendungen werden übernommen.**

Die einen schwören auf Qigong und Fußreflexzonenmassagen. Die anderen entspannen bei Yoga und anschließendem Kleopatrabad. Und wieder andere setzen auf Lymphdrainagen und Kräuterbäder. Es gibt viele Möglichkeiten in der Gesundheitsstadt, etwas für sein Wohlbefinden zu tun. Aber eines ist allen Anwendungen gemeinsam:

Sie tun Körper und Geist gleichermaßen gut. Schließlich kommt Wellness von „Wellbeing“ und „Fitness“. Da spielt es keine Rolle, ob Anwendungen wie die Kneipp-Massagen, das autogene Training, die Elektrotherapie, die Osteoporose- oder Wirbelsäulengymnastik medizinisch notwendig sind. Wichtig ist allein, dass es

Ihnen guttut und zur Urlaubsentspannung beiträgt. Bei Bedarf stellen Sie mit einem erfahrenen Medizinersteam Ihren ganz individuellen Kur- und Fitnessplan zusammen. Oder Sie nutzen die zahlreichen Schnupperstunden und Paketangebote, die den Einstieg in die Welt der Medical Wellness erfreulich einfach machen.



**Das ganze Programm stets aktuell unter [www.bad-woerishofen.de](http://www.bad-woerishofen.de)**



# Heilquelle, Sauna-Oase, Palmenstrand

Bei Temperaturen zwischen 34°C und 38°C wohlig im Thermalwasser entspannen oder im kühleren Sportbecken gleichmäßig seine Bahnen ziehen, in der Therme Bad Wörishofen können Sie beides. Und noch viel mehr. Hier lässt sich wunderbar abtauchen.



**Wassergymnastik und Hydropower sorgen für noch mehr Abwechslung. Schöner könnten Sie kaum etwas für Ihre Ausdauer und Beweglichkeit tun.**

**S**üdseeflair mit Finesseffekt. In der Therme Bad Wörishofen warten 8 Becken, 50 Sprudelliegen, 4 Saunen, 1 Dampfbad, ein eigener See sowie ein Innen- und ein Außenpool auf Gäste ab 16 Jahren. Dazu gibt es einen Tempel mit Wasserfall und Nackendusche. An warmen Sommertagen wird die große Glaskuppel geöffnet – für noch mehr Südseefeeling.

Auch für die Saunagäste ist eine Menge geboten: In der kleinen, aber feinen Sauna-Oase gibt es eine Seesauna, das Kelohaus, die Löyly-Hütte, eine rustikale Stollensauna und die Strandsauna am See. Nicht zu vergessen die gemütliche Zirbelstube und der Palmenstrand. Für Kinder hat das Thermenparadies

samt Sauna-Oase samstags zwischen 9 und 18 Uhr geöffnet. Ansonsten können sie jeden Tag im Familienbad blueFun im selben Komplex ihren Spaß haben. Und wer will, kann in der Thermen-Galeria shoppen, auch ohne in die Therme zu gehen. Das Thermalheilverwasser der Bad Wörishofener Therme

enthält übrigens nicht nur Sole, sondern auch hohe Mengen an Fluorid und Jodit. Und dank seiner speziellen Zusammensetzung ist das Thermalwasser sogar als staatliche Heilquelle anerkannt.

*Abendstimmung: Die Therme hat bis 22 Uhr geöffnet*





# Aktiv zu jeder Jahreszeit

Bewegung muss nicht immer schweißtreibend sein. Eine entspannte Radtour oder eine kleine Wanderung in der wunderschönen Umgebung von Bad Wörishofen tun es genauso, wenn es darum geht, an der frischen Luft aktiv zu sein. Zu entdecken gibt es dabei genug.



250 km Radwanderwege bieten die unerschöpfliche Vielfalt des Unterallgäus

Mit Wanderstrecken zwischen einem und 88 Kilometern ist Ihre Gesundheit auf dem besten Weg. Im wahrsten Sinne des Wortes. Ob Sie zum Kurpark, zum Eichwald oder zum Waldsee laufen, ob Sie das „Versunkene Schloss“ entdecken, die Kneipp-Waldwege, den Kneipp-Parcours oder ob Sie

auf dem Jakobus- oder Crescentia-Weg ein Stück entlangpilgern – die Anregungen samt Kartenmaterial dazu finden Wanderlustige nicht nur im Kurhaus, sondern auch in vielen Hotels und Pensionen. Genau wie jede Menge Vorschläge für Radwanderungen. Die „Schwäbische Kartoffel-Tour“ wird Radlern dabei genauso

schmecken wie etwa der Mindeltalradweg. Das nötige Fahrrad für Ihre „kleinen Fluchten“ bekommen Sie übrigens in der Stadt oder in Ihrem Hotel. Wer allerdings lieber hoch hinaus will, dem sei der Einstieg ins Segelfliegen empfohlen. Ob bei ein paar Privatstunden oder bei einem Rundflug, Bad Wörishofen zeigt sich

auch aus der Vogelperspektive von seiner besten Seite. Und selbstverständlich können Sie auch einfach „nur“ angeln, Bahnengolf, Boccia oder Billard spielen oder sich im Bogenschießen, Kegeln oder Inlineskating versuchen. Um nur ein paar der vielen Freizeitangebote zu nennen, mit denen Ihr Kururlaub vergeht wie im Fluge.



**Was darf es sein: abheben und fast geräuschlos segeln, gemütliches Eisstockschießen oder Familienspaß im Skylinepark?**

**Ein idealer Ausgangspunkt für Alpenrundflüge ist der Flugplatz Bahle-Schmid in Bad Wörishofen.**



# Sportlich unterwegs

Dampf ablassen, sich austoben, Sauerstoff tanken. Es gibt viele Gründe, warum man öfter mal eine Runde Sport einlegen sollte. Aber der wichtigste von allen: Sport verschönert Ihr Leben. Schon allein deshalb sollten Sie unser vielfältiges Sportangebot nutzen.



Nordic-Walking-Parcours rund um Bad Wörishofen



**Bei Boccia, Boule, Tennis oder Golf bleiben Sie ganz sicher am Ball. Vielleicht nehmen Sie ja ein neues Hobby mit nach Hause.**

**W**enn Sie schon mal dabei sind, etwas für Ihre Gesundheit zu tun, dann starten Sie doch auch gleich mit einem neuen Hobby durch. Von Aerobic und Golf über Nordic Walking und Reiten bis hin zu Skilanglauf, Taekwondo, und Tennis können Sportbegeisterte in Bad Wörishofen fast alles tun. So ist

Sporttreiben eine perfekte Ergänzung zu den Anwendungen. Schließlich ist die Bewegung eines der 5 Elemente Kneipps. Der medizinische Wert ist inzwischen bewiesen, deshalb empfehlen Ärzte, dass man mindestens dreimal die Woche den Kreislauf ordentlich auf Trab bringen sollte. Weil es für den

positiven Trainingseffekt aber vor allem auf gut koordinierte Bewegungsabläufe und das richtige Tempo ankommt, sollten Sie sich unbedingt von einem Coach fachkundig beraten lassen. Besonders Nordic Walking wird nicht selten unterschätzt. Passende Ausrüstung können Sie sich vor Ort

selbstverständlich gleich mieten – von Nordic-Walking-Stöcken bis zu Langlaufskiern. Das Was und Wo erfahren Sie im Kurhaus oder in Ihrem Hotel.



# Vom Biergarten zur Nouvelle Cuisine

Zünftige Biergärten, schmucke Gasthöfe, elegante Restaurants. In Bad Wörishofen findet jeder etwas nach seinem Geschmack. Von regional über exotisch bis hin zu exklusiv. Selbst die Diät- und Vollwertküche sind hier vom Feinsten. Einfach mal ausprobieren!

*Der Biergarten Hartenthal ist ein beliebtes Ausflugsziel*

**Was wäre Bayern ohne seine Biergärten? Aber auch in gemütlichen Cafés und in den zahlreichen ausgezeichneten und in Reiseführern empfohlenen Restaurants können Sie sich verwöhnen lassen und mit allen Sinnen genießen.**

**Z**u einem richtigen Verwöhnurlaub gehört natürlich gutes Essen. Schließlich muss während einer Kur nicht unbedingt Schmalhans Küchenmeister sein. Besonders wo das Unterallgäu mit Klassikern wie Allgäuer Kässpätzle, Krautwickel oder Maultäschle lockt. Für das mediterrane Flair besucht man am

besten einen der heimischen „Italiener“ oder eines der vielen Cafés. Wem der Sinn dagegen mehr nach einem sterneverdächtigen Mehrgängemenü steht, der findet hier ebenfalls die passende Adresse. Und wenns eben doch Diät oder Vollwertkost sein soll, aber zur Abwechslung jeden Tag woanders, achten Sie einfach auf den

Bad Wörishofener Diätstern und das Bad Wörishofener Vollwertdiplom. Denn die bedeuten: „Kneipp-Cuisine“ à la Carte. Eines haben übrigens alle gemeinsam: Auf Qualität und Frische wird überall genauso viel Wert gelegt wie auf herzliche Gastfreundschaft. Alsdann: Guten Appetit!





# Einkaufsbummel gefällig?

Bad Wörishofens Flaniermeile lockt mit großen Marken und kleinen Boutiquen, hübschen Läden und dekorativen Schaufenstern. In der großzügigen Fußgängerzone kann man gemütlich bummeln und sich dabei kleine und große Wünsche erfüllen.



Die Fußgängerzone am zentralen Denkmalplatz (rechts).

Jedes Jahr zu Gast in Bad Wörishofen: die Oldtimer-Rallye „VentiMiglia“.



Ein neues Kleid oder eine neue Hose, die passende Sportausrüstung oder ein liebevolles Souvenir, spannenden Lesestoff oder kleine Köstlichkeiten, ausgefallene Schmuckstücke oder verführerische Düfte – die hübschen Geschäfte der Kneipp-Stadt haben für Flaneure eine Menge in petto. Hier kann man nach

Herzenslust – ungestört von Autos – einen ganzen Tag lang herumschlendern und die Hektik des Alltags vergessen. Wann sonst hat man so viel Muße zum Einkaufen wie im Urlaub? Da bleibt sogar noch Zeit für eine kleine Erfrischung und einen angeregten Plausch in einem der vielen gemütlichen Cafés oder Eisdiele.



Ganz nebenbei erkundet man den historischen Stadtkern mit dem Kneipp-Denkmal und dem alten Kloster. Am Kurhaus holt man sich noch ein paar

Informationen fürs Abendprogramm oder für den Ausflug am nächsten Tag: Neuschwanstein, Landsberg, die Alpen oder die alte Fuggerstadt Augsburg sind nah. Selbst München liegt nur 50 Minuten von Bad Wörishofen entfernt.



# Volles Programm Unterhaltung

Wer glaubt, beim historischen Badehaus, dem Kneipp-Museum oder der historischen Wandelhalle hörts mit dem Thema Kultur in Bad Wörishofen auf, der irrt gewaltig. Das Programm ist so riesig wie spannend.



*Haben besonders viel Flair: Darbietungen unter freiem Himmel*



**Eines wird der Gast in Bad Wörishofen ganz sicher nicht bekommen: Langeweile. Dafür sorgen nicht nur die täglichen Kurkonzerte im Kurgarten, sondern auch viele Tanzveranstaltungen oder Swinging Jazz. Also nichts wie hin!**

Nach der Gesundheit kommt bei uns gleich die Kultur, schließlich will auch der Geist angeregt sein. Der gute Ruf Bad Wörishofens als Kulturstadt bringt Künstlergrößen wie Anna Maria Kaufmann und genauso Stefanie Hertel und Stefan Mross in die Veranstaltungsorte. Und jedes Jahr verwandelt Justus Frantz mit seinen „Klassik-Stars von

Morgen“ die Kneipp-Stadt in einen einzigen Konzertsaal. Zudem gastieren Kabarettis genauso gerne in Bad Wörishofen wie Peter Steiners Theaterstadl. Die Liebhaber der schönen Künste erwarten zudem alljährlich ganz besondere Highlights, wie Jazzkonzerte oder Gastspiele renommierter Theater-

und Musicalbühnen. Täglich ist etwas geboten in der Gesundheits- und Kulturstadt: von Vorträgen und Kino über Gemäldeausstellungen bis zum Oldtimertreffen „VentiMiglia“ oder der Südseenacht in der Therme. Na dann: Viel Vergnügen!



**Das ganze Programm stets aktuell unter [www.bad-woerishofen.de](http://www.bad-woerishofen.de)**



# Gärten im Park

Der Bad Wörishofener ist der größte Kurpark überhaupt. Über insgesamt 162.600 m<sup>2</sup> Fläche erstreckt sich diese Oase der Erholung und Entspannung, in der es vieles zu entdecken gibt. Ein Spaziergang dort bedeutet ein Fest für alle Sinne.



Gleich am Eingang der Alfred-Baumgarten-Straße findet sich mit dem Kneipp-Brunnen der älteste Brunnen der Stadt. Wenige Meter weiter betören Lavendelhügel und Wildrosengebüsch die Nase des Besuchers. Allein der Aroma- und Duftgarten mit seinen 47 Pflanzenarten ist einen Besuch

des Kurparks wert. Gleich daneben bekommt man einen tiefen Einblick in die Heilkräuterkunde: In den drei verschiedenen Heilkräutergärten kann man die kneippsche Pflanzenheilkunde bis zu ihren Wurzeln verfolgen: Von Arnika bis Wermuth, von Augentrost bis Zinnkraut, von Alaun bis Spieköl findet der interes-

sierte Spaziergänger alles, was in der Hausapotheke des Wasserdoktors zum Einsatz kam. Auch der Rosengarten direkt

bei den Ziervogelvolieren ist eine echte Augenweide. Neben der Neuzüchtung „Bad Wörishofen“ und der Rose „Sebastian Kneipp“ gibt es hier in 150 Beeten über 500 Rosensorten – einer schöner als die andere. Und schon gehts weiter durch Feuchtbiootope mit

Obstbäumen über Blumenwiesen vorbei an einem kleinen Weiher bis hin zur Kneipp-Anlage. Dabei zeigt sich der Weg von Skulpturen aus dem Kunstfrühling gesäumt. Gönnen Sie Ihren Sinnen diese breite Vielfalt an Eindrücken!



Der Kneipp-Brunnen als winterliche „Eis-Skulptur“.



DIE 5 ELEMENTE

# I. Hydrotherapie Wasser

Sebastian Kneipp hat sie gut zu nutzen gewusst: die Heilkraft des Wassers. Passt dieses natürliche Element doch perfekt in das ganzheitliche Gesundheitskonzept des Pioniers der Naturheilkunde. Wer's an sich selbst probiert, spürt schnell, warum.

*Wasser beruhigt und fördert  
die Durchblutung*

Schmerzzustände, Kreislaufschwächen, Durchblutungsstörungen, febrile Erkrankungen, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme oder Atemwegsbeschwerden – mit Wasser lassen sie sich regelrecht wegspülen. Gleichzeitig wird der Körper durch die Hydrotherapie angeregt, die Immun-

abwehr gestärkt und die Muskulatur wohligh entspannt. Der Grund dafür: die verschiedensten Reize, die das nasse Element auslöst. Allen voran der Kälte-reiz. Dessen Wirkung wird mit vorgeschalteten Wärmephasen – etwa durch Wechselbäder – sogar noch verstärkt. Aber auch der Druck eines

Wasserstrahls, der hydrostatische Druck verschiedener Bäder und die chemischen Reize während eines Mineralbades oder Bädern mit Kräuterextrakten verfehlen ihre Wirkung nicht. Lassen Sie sich aus über hundert verschiedenen Güssen, Waschungen, Wickeln, Bädern und Packungen Ihren persönlichen „Wasser-

fahrplan“ zusammenstellen. Er sorgt dafür, dass Sie rundum fit werden und es auch bleiben. Das Beste daran ist: Sie können zu Hause ganz einfach weiterkneipen. Ohne großen Aufwand.



**Die richtige Anwendung von Wassergüssen will gelernt sein. Am besten, Sie lassen sich von den Therapeuten zeigen, wie's geht.**



# Bewegung

Die Bewegungstherapie setzt auf das ausgewogene Wechselspiel von Anspannung und Entspannung. Dabei geht es nicht darum, sich von Zeit zu Zeit Höchstleistungen abzuverlangen, sondern vielmehr darum, regelmäßig leichten Sport zu betreiben.



**Kleiner Insider-Tipp:**  
„Kneippen“ im Winter wirkt  
doppelt so nachhaltig wie in den  
anderen Jahreszeiten. Tatsache!

Gymnastik, Aqua-Fitness, Wandern, Terrainkuren, Radfahren, Schwimmen – kurz, jede Form der aktiven und passiven Bewegung sollte nach dem Verständnis von Sebastian Kneipp in das tägliche Leben eingebaut werden. Das hat bis heute nicht seine Gültigkeit verloren. Im Gegenteil:

Besonders in einer Zeit, da man Stunden vorm Computer verbringt und selbst seine Brötchen mit dem Auto holt, sollte man sich ganz bewusst wieder mehr bewegen. Schließlich tut Bewegung nicht nur den Muskeln gut, sondern vor allem auch der Seele. Bewegung macht erwiesenermaßen fröhlicher, sinnenfreudiger, stressresis-

tenter, ausdauernder, selbstbewusster. Mit einem Wort, gesünder. Warum also nicht in Bad Wörishofen den Anfang machen? Hier können Sie Neues ausprobieren oder Ihren alten Lieblingssport wieder entdecken. Bevor Sie allerdings damit beginnen, sollten Sie zusammen mit unseren erfahrenen Therapeuten

herausfinden, wie fit Sie sind. Erst dann können sie zusammen mit Ihnen ein Programm aufstellen, das zu Ihrer Konstitution und zu Ihren Zielen passt. Also los – laufen Sie Ihrer chronischen Müdigkeit davon!

*Sanfte Dehnübungen lockern die Muskulatur*



**Aktuelle Adressen  
und nützliche  
Informationen in  
„Bad Wörishofen  
von A-Z“ (zum  
Beispiel im Kurhaus  
erhältlich).**



# Heilpflanzen

In seinem Bestseller „Meine Wasserkur“ von 1886 beschreibt Kneipp über sechzig Kräuter und Mineralien, mit denen er allerlei Beschwerden zu bekämpfen wusste. Am bekanntesten ist wohl seine Anwendung mit einem duftenden Heusack, der Schmerzen und Rheuma lindert.



*Manchmal genügt es schon, den Duft von Kräutern einzusatmen, um ihre wohltuende Wirkung zu spüren*

**A**ugentrost gegen Bindehautentzündungen und Heuschnupfen, Malve gegen Fieber und Ekzeme, Wegwarte gegen Leberschwäche und Gallensteine, Zinnkraut gegen Blasenkatarrh und Rheuma. Die Liste ist lang und liest sich wie das A bis Z der Gesundheitslehre. Sebastian Kneipp wusste

schon früh die Wirkung der Kräuter zu nutzen. Ob als Tees oder Tinkturen, als Pflanzensäfte oder Badezusätze, Salben oder Einreibungen, Pulver oder Tabletten – sie waren fester Bestandteil seiner ganzheitlichen Gesundheitslehre. Die Wirkung der meisten seiner Heilkräuter ist inzwischen auch von der modernen

Wissenschaft bestätigt worden. Und mit dem Trend zur sanften Medizin sind sie wieder en vogue wie nie. Heilkräuter lindern aber nicht nur Schmerzen und Krankheiten, sondern wirken vorbeugend, damit Sie erst gar nicht krank werden. So beugt Knoblauch Thrombosen und Herzinfarkt vor, und Schafgarbe soll

zusammen mit Holunderblüten Erkältungen abwehren. Fazit: Kräuter sind kleine Alleskönner und zudem fast überall zu haben. Doch das Tollste daran: Unerwünschte Nebenwirkungen sind so gut wie ausgeschlossen.



**Eine Heublumensack-Anwendung bringt wohlige Entspannung.**



# Ernährung

Die moderne Ernährungswissenschaft weiß: Gesundheit geht über den Magen. Schließlich enthalten natürliche Nahrungsmittel lebenswichtige Vitalstoffe, die unseren ganzen Organismus ins Gleichgewicht bringen.



*Wer sich Zeit für ein gutes Frühstück nimmt, startet gut in den Tag*

Was heute Biokost heißt, hielt in Bad Wörishofens Küche schon vor über hundert Jahren Einzug. Bereits damals empfahl Kneipp, weniger Fleisch und Wurst zu essen und lieber Gemüse und Vollkornprodukte auf den Speiseplan zu setzen. Je frischer, naturbelassener und ausgewogener,

desto lieber. Nicht ohne Grund heißt es, der Mensch ist, was er isst. Doch wer denkt, dass gesunde Ernährung unmöglich schmecken kann, wird bei uns eines Besseren belehrt. Nicht nur beim Frühstück. Die vielen Küchenkreationen à la Kneipp überzeugen selbst eingefleischte Gourmets. Zumindest nicht nur ausgewogen,

sondern auch abwechslungsreich sind. Das gilt auch für die gesunden Intensivdiäten und das Heilfasten nach Buchinger oder F. X. Mayr. Und wer zwar nicht abnehmen will, aber bestimmte Ernährungsformen gewählt hat, kann sich in unseren Restaurants verwöhnen lassen. Eventuelle Nahrungsunverträglichkeiten

besprechen Sie am besten mit dem Maitre de Cuisine. Er betrachtet es als Herausforderung, Ihnen dennoch ein gesundes Mahl zu zaubern.



**Kräutertees und frische Säfte gehören zu einer ausgewogenen Ernährung einfach dazu. Und sie tun Ihnen gut.**



# V. Ordnungstherapie Balance

Ein natürlicher Lebensrhythmus und größtmögliche seelische Harmonie führen nach Kneipps Philosophie zu maximaler Vitalität, Leistungsfähigkeit und Freude. Wer sein seelisches Gleichgewicht oder seine innere Ordnung gefunden hat, ist auf dem besten Weg zu einer intakten Gesundheit.



*Innehalten, seinen Gedanken nachhängen – das ist Balsam für die Seele*

Gesundheit kann man bekanntlich nicht kaufen. Sondern man muss sich täglich neu um sie bemühen. Eine gesunde Lebensweise ist dabei genauso wichtig wie der sanfte Ausgleich zu Stress und Anspannung. Lesen, Musik hören, malen oder Atemübungen helfen Ihnen dabei, loszulassen und wieder

Kraft zu tanken. Oder einfach raus in die Natur gehen. Aber auch Yoga, Qigong, autogenes Training oder Meditation sind gute Beschäftigungen, um den Alltag hinter sich zu lassen. In Bad Wörishofen sind geschulte Therapeuten für Sie da, die Sie fachkundig in die Geheimnisse der Entspannung einführen. Probieren

Sie ruhig einiges aus – nur so lernen Sie sich und Ihre Bedürfnisse wirklich kennen. Und wo sonst könnte man sich dafür die Zeit nehmen als im Urlaub – weit weg von zu Hause. Auch wer offen ist für Neues und immer wieder bereit, dazuzulernen, tut mehr für seine seelische Ausgeglichenheit, als er glaubt. Doch so

einfach dies alles klingt, so schwer sind diese „Regeln“ in die Tat umzusetzen. Löhnen tut sichs allemal. Schließlich liegt es an Ihnen, Ihr Leben aktiv und positiv zu gestalten. Fragen Sie nach den Schnupperangeboten, und bestellen Sie unser Gastgeberverzeichnis: 08247-99 33 55.



**Ein gutes Gespräch hilft dabei, „sich zu sortieren“. Weil das Gegenüber oft Dinge geraderückt, die man selbst völlig verzerrt sieht.**