

Pressemitteilung Januar 2021;

## **Jung, frisch und unglaublich entspannend; Kneippurlaub in Bad Kötzing**

In Bad Kötzing feiert man in diesem Jahr den 200. Geburtstag von Pfarrer Sebastian Kneipp. Die Lehren nach Pfarrer Kneipp sind über 150 Jahre alt und doch sind sie jung und zeitgemäß. Und das passt zu Bad Kötzing, denn es ist Bayerns jüngstes Kneippheilbad. Es erhielt im Jahr 2005 die Auszeichnung Kneippheilbad, besaß seit 1995 bereits das Prädikat Kneippkurort und ist eines von fünf anerkannten Kneippheilstädern in Bayern.

### **Warum kneippen? Weil es so guttut!**

Leben nach Kneipp ist einfach, es kostet fast nichts - nicht einmal viel Zeit, es bringt die Menschen in Bewegung und macht gesund. Kneippen stärkt das Immunsystem, hält fit und verschafft einem eine überdurchschnittliche Stressresistenz. Dazu kommt noch gute Stimmung, fertig ist das perfekte Lebensgefühl für jedes Alter, jeden Geldbeutel, jeden Bildungsstand, jede Lebenseinstellung.

### **Was macht Kneippen so modern?**

„Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Maß“, dieser Leitsatz spricht den Menschen im hektischen und überfüllten Leben aus der Seele. Work-Life-Balance, definierte Pfarrer Kneipp schon damals in seinen fünf Säulen der Gesundheitslehre, er nannte es Lebensordnung. Am engsten mit dem Namen Kneipp sind die Wasseranwendungen und -güsse verbunden. Doch er wurde auch als Kräuterpfarrer bekannt, denn er studierte die Heilwirkung von Pflanzen und nutzte sie, um krankmachende Stoffe aufzulösen, auszuleiten und den Organismus zu kräftigen. „Das Wasser sei des Schöpfers erste Apotheke, die Heilkräuter die zweite“, wird Pfarrer Kneipp zitiert. Für eine bewusste Ernährung ging es ihm darum, dass jeder die zu ihm passende einfache, möglichst natürliche und nahrhafte Kost zu sich nimmt. Dies zusammen mit einem erfüllten Leben in Freude und Sinnhaftigkeit ist auch heute noch der Schlüssel für einen Weg, gesund alt zu werden. Kneipp war ein Visionär und Menschenfreund. Denn jede Anwendung in Achtsamkeit ausgeführt ist zugleich auch Zuwendung an Körper und Seele.

### **Was macht Bad Kötzing als Kneippheilbad so besonders?**

Bad Kötzing hat zwei Besonderheiten: Zum einen die Erste Deutsche Klinik für Traditionelle Chinesische Medizin. Sie wurde 1991 eröffnet und 2010 offiziell zum University Hospital at Beijing University of Chinese Medicine ernannt. Des Weiteren das Sinocur-Präventionszentrum. Dort erlernt

man, seinen persönlichen, gesundheitsfördernden und krankheitsvermeidenden Lebensstil zu finden. Das Sinocur Lebensstilprogramm für individuelles Gesundheitsmanagement ist das Herz der Gesundheitsangebote in Bad Kötzing. Gesund, ausgeglichen, zufrieden sein – das ist der Wunsch vieler Menschen. So möchte man alt werden. Individuelles Gesundheitsmanagement (IGM) ist ein Weg zu diesem Ziel, das in der Präventionsregion Bad Kötzing angeboten wird. Es stützt sich auf das Beste aus zwei Welten, aus der europäischen Kneipp-Therapie ebenso wie aus der fernöstlichen Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Beide legen gleich viel Wert auf die Vermeidung von Krankheiten, auf eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen sowie auf eine sanfte und naturnahe Behandlung.

### **Lernort statt Kurort**

Der Blick in die vielen Aktivitäten und das Programm des Kneippvereins zeigt, dass „Kneipp“ in Bad Kötzing gelebt wird. „Wir vollziehen einen Wandel vom Kurort zum Lernort“, beschreibt Markus Hofmann, Bürgermeister von Bad Kötzing, die Philosophie, die sich durch die Gesundheitsangebote zieht. „Nicht wir heilen die Menschen, sie selbst tun das. Bei uns erhalten sie die sorgfältige Anleitung und persönliche Unterstützung, ihren individuellen Lebensstil ganzheitlich betrachten. So sind sie befähigt, diesen zur Heilung oder Gesunderhaltung anzupassen oder neu auszurichten. Wir nehmen die Menschen langfristig bei der Hand und begleiten sie auf ihrem Weg mit vielen Anregungen und Hilfestellungen.“ Man arbeitet eng mit dem Kneippverein zusammen. Vorträge, Kurse und Seminare mit Bewegungsprogramm, Entspannungstraining, gesundes Essen und Getränke, kleine Kochkurse und Kräuterkunde sowie praktische Schulungen zu Kneipp'schen Anwendungen und wie man sie praktisch in das Leben zu Hause einbinden kann, gehören zum Lernprogramm des Heilbades.

„Wem seine Gesundheit lieb und teuer ist, der biete das Möglichste auf, dass er in reiner Luft seine Zeit zubringe, und vermeide aufs Sorgfältigste, schlechte, verdorbene Luft einzuatmen!“, sagte Pfarrer Kneipp. Und so einfach geht's in Bad Kötzing. Über eine Brücke, gelangt man vom Sinocur-Präventionszentrum in den Kurpark. Im zwölf Hektar großen Gartenareal sind Spazierwege und Kneipleinrichtungen angelegt. Ein Motorikpfad lädt zum Ausprobieren der eigenen Beweglichkeit ein und auch die Terrain-Kurwege starten hier. Planetenweg, Spielplatz, Kiosk und eine Minigolfanlage machen den Park zum vielbesuchten Erholungsareal für Einheimische und Gäste. In den Sommermonaten kann man an Sonntagen Kurkonzerten lauschen. Die Bayerische Spielbank und die Aqacur-Badewelt sorgen in Bad Kötzing für weitere Abwechslung.

Urlaubsangebote, Pauschalen und Freizeitangebote findet man unter: <https://bad-koetzing.de/>

## Trockenbürsten: Kneipp'sche Anregung von Bettina Pritzl

Die kompetente Kneipp- und Gesundheitstrainerin, zugleich Geschäftsführerin des Kneipp-Vereins Bad Kötzting, hat einen Kneipp-Dich-Fit-Tipp für zu Hause: Trockenbürsten

„Wie wird der Tag werden? Wie kann man bloß morgens schon so gut gelaunt sein? Die wohlige Wärme des Bettes gegen den Stress im Job eintauschen? Noch kitzelt uns auch die Sonne nicht aus dem Bett und es ist schwer in die Gänge zu kommen. Es muss doch in seinem Fall eine Alternative zur kalten Dusche geben. Irgendetwas für Morgenmuffel, etwas was die Laune hebt und uns belebt.

Natürlich kann die Kneipptherapie auch da eine Anwendung bieten: das Trockenbürsten.

Gerade Wasserscheue und Menschen mit morgendlichen Anlaufschwierigkeiten profitieren von der wasserlosen Anwendung. Die vegetativ stabilisierende und psychisch aktivierende Wirkung tut allen gut, die sich gestresst fühlen, mit niedrigem Blutdruck zu kämpfen haben und durchaus einen Leistungskick brauchen können.

Mit einer sogenannten Waschbürste, bevorzugt mit Naturborsten, wird der Körper in Richtung Herz trocken massiert. Beine und Arme werden mit Längsstrichen und alle Gelenke kreisend mit leichtem Druck zum Herzen hin gebürstet. Beginnen Sie am rechten Fuß, erst außen und dann innen bis zum Oberschenkel. Wiederholen Sie die Bürstenmassage am linken Bein. Bürsten Sie kreisend Ihr Gesäß. Weiter geht's an den Armen von den Fingern bis zur Schulter. Dann kreisförmig im Uhrzeigersinn über Brust und Bauch. Den Rücken massieren Sie mit der Bürste mit Stiel. Zum Schluss genießen Sie noch eine wohltuende Nackenmassage.

Neben der anregenden Wirkung auf Körper und Geist, wird unmittelbar auch die Haut selbst bei ihrer Regeneration unterstützt.

Ich wette, Sie haben jetzt ein zufriedenes Lächeln auf dem Gesicht. Es prickelt am ganzen Körper, Sie fühlen sich lebendig und leicht.“

Mehr Informationen: beim [Gesundheitsratgeber Kneipp-Visite](#) und im [Kneippheilbad Bad Kötzting](#)

## **Umgeben von Natur: Bayerns jüngstes Kneippheilbad Bad Kötzing Naturpark Oberer Bayerischer Wald**

Bad Kötzing liegt mitten im Naturpark Oberer Bayerischer Wald. Flusstäler und Seen, aber auch die Bergmischwälder, die sich an den Hängen zu den über 1000 Meter hohen Gipfeln wie Hohenbogen, Kaitersberg, Heugstatt, Enzian oder Großer Arber ziehen, prägen den Naturpark Oberer Bayerischer Wald. Er liegt im Osten Bayerns, zwischen Regensburg und Furth im Wald, wo die Grenze zu Tschechien anschließt. Die größte Stadt in der Region ist Cham. Eine Viertelstunde Fahrtweg davon entfernt liegt das Kneippheilbad Bad Kötzing.

Wald- und Wanderwege, stille Aussichtsplätze mit gemütlichen Rastbänken: Der Naturpark Oberer Bayerischer Wald ist ein Ziel für Naturfreunde. Eine wunderschöne Tour führt von Lam auf den Grenzberg Osser oder von Furth im Wald auf den Gibacht, wo ein Leuchtturm der Menschlichkeit zu Frieden und Verständnis untereinander aufruft. Kraxelfreunde erfreuen sich an den Felsen der Rauchröhren am Kaitersberg. Idyllisch zwischen grünen Wiesen und alten Bergwäldern liegen die Lamer Bergbauernhöfe mit ihren traditionellen Wirtshäusern.

Radfahrer finden entlang von Flüssen und in weiten Tälern genussvolle Radtouren. Für Mountainbiker hat man spannende Trails ausgewiesen oder man folgt der Trans Bayerwald, die auf über 200 Kilometern durch den Naturpark Oberer Bayerischer Wald führt.

### **Grenzenlos aktiv sein**

Für Nordic Walker, Wanderer und Mountainbiker, aber auch Langläufer und Schneeschuhgeher im Winter ist die DSV nordic aktiv Region Bayerischer Wald / Böhmischer Wald ein grenzenloses Revier. In dem Gebiet zwischen den Bergen Gibacht und Voithenberg auf bayerischer Seite und dem Berg Čerkov auf tschechischer Seite erstreckt sich eine große natürliche Sportarena. In der Naturpark-Info im Aktivzentrum erfährt man vieles über den Lebensraum Buchenwald, der einen umgibt.

### **Naturpark-Rangerin – aus Liebe zur Natur**

Die Natur umhüllt die Region. Doch nicht alles gedeiht ganz von allein, sondern braucht fachkundige Unterstützung. Seltene Orchideen etwa wollen ausgemäht werden, damit sie nicht von anderen Pflanzen verdrängt werden. Laura Wollschläger ist Rangerin des Naturparks Oberer Bayerischer Wald. Mit drei weiteren Rangerinnen und Rangern, pflegt extensive Flächen oder ist für ein Monitoring zum Beispiel in Sachen Fledermäuse unterwegs. Vor allem aber informiert sie bei Führungen über die Besonderheiten dieses Naturparks und lenkt die Augen der Teilnehmer auf so manche Naturschönheit, die man sonst leicht übersehen könnte. „Unser Ziel ist es, eine Beziehung der Menschen zu unseren Naturschätzen aufzubauen und wir wollen es fördern, dass sie ihre Umwelt bewusst erleben. Denn man schützt nur, was man kennt.“ Sie bietet daher auch eine meditative Wanderung an. Immer wieder hält man inne, betrachtet die Schönheit der Natur oder kostet Wasser an einem kleinen Bachbett, das in Trinkwasserqualität aus der Quelle sprudelt, direkt am kleinen Arbersee, einem besonders schützenswerten Revier. Es wurde bereits vor 60 Jahren zum Naturschutzgebiet erklärt. Mit dem See und dem umliegenden Bergwald stehen damit über 400 Hektar unter strengem Schutz. Der Arbersee ist ein alter Gletschersee aus der letzten Eiszeit. Auf seinen schwimmenden Inseln, Moorfilze, die sich vom Seeboden abgehoben haben, gedeihen

botanische Besonderheiten wie der Rundblättrige Sonnentau, das Schmalblättrige Wollgras, die Moosbeere oder die Rosmarinheide.

### **Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen**

Kräuter, Salate, Gemüse, Fleisch und Fisch von Direktvermarktern, Honig vom Imker am Ort, Mehl aus der Hammermühle in Bad Kötzing und Kaffee, frisch geröstet in Cham oder Bad Kötzing. Immer mehr Gastronomen verschreiben sich den frischen und naturbelassenen Produkten aus der Region. Im Naturpark Oberer Bayerischer Wald setzt sich die Kooperation „LandGenuss Bayerwald“ für den Erhalt und die Pflege regionaler Produkte und Speisen ein.

Dinkelmehl aus der Mühle, Landnudeln aus Furth im Wald, Waffeln frisch aus der Fabrik in Miltach sind zudem ein echter Urlaubsgenuss für Freunde und Familie nach der Rückkehr zu Hause.

### **Sieben Tipps zum Entdecken**

#### **1. Acht-Tausender-Tour**

An einem Tag über acht Tausender Wandern von Eck bis zum Großen Arber. 16 Kilometer, 7 Stunden Gehzeit, 1.044 Höhenmeter, Schwierigkeit: schwer. Erweiterbar auf eine Zwölf-Tausender-Tour ab Reitenberg.

#### **2. Eisvogelsteig**

Auf dem Eisvogelsteig durch einen Fluss wandern. Watthose an, Audioguide anklipsen, Sicherheitsgurt anlegen und die Stationen im Fluss erleben, Schwierigkeit: leicht, aber abenteuerlich.

#### **3. Kurpark Bad Kötzing**

Einen Spaziergang im Kurpark Bad Kötzing genießen. An Rosen schnuppern oder durch den Motorikpfad balancieren, in der Sonne sitzen oder einem Kurkonzert lauschen. Ein Genuss für die Sinne.

#### **4. Bayerwald-Tierpark**

Bayerwald-Tierpark Lohberg besuchen. 400 Tiere, darunter Wölfe, Luchse, Hirsche, Eulen, Schwäne, Ziegen. Ein Erlebnis für jedes Alter.

#### **5. Rangerführung**

Rangerführung im Naturschutzgebiet Regentaläue. Fernglas nicht vergessen, Zeit nehmen und über 1000 Tier- und 600 Pflanzenarten entdecken, wie Seeadler, Haubentaucher, Störche. Wow-Effekt.

#### **6. Alter Gletschersee**

Den Kleinen Arbersee umrunden. Schauen, staunen, innehalten und genießen. Anfahrt mit der Kleinen Arberseebahn ab Lohberg, 1,5 Kilometer Rundweg, Einkehrmöglichkeit im Seehäusl. Fein!

#### **7. 1000jährigen Wolframlinde**

Unter einer 1000-jährigen Linde stehen in Ried bei Bad Kötzing. Hier besang der bayerische Minnesänger Wolfram von Eschenbach die Schönheit der Markgräfin von Haidstein, als er um 1200 auf der Burg weilte. Romantisch.

Informationen zum Naturpark Oberer Bayerischer Wald: <https://www.bayerischer-wald.org/>

**Presseinformationen und Pressebilder des Tourismusverbandes Ostbayern e.V.:**

<https://partner.ostbayern-tourismus.de>