

Füssen · Bad Faulenbach · Hopfen am See · Weissensee

FÜSSEN


im Königswinkel



Mineral- und Moorheilbad
Kneipp- und Luftkurort
Erholungsort im Allgäu
800 – 1200 m

2005

Allgäu
BAYERN ALPEN

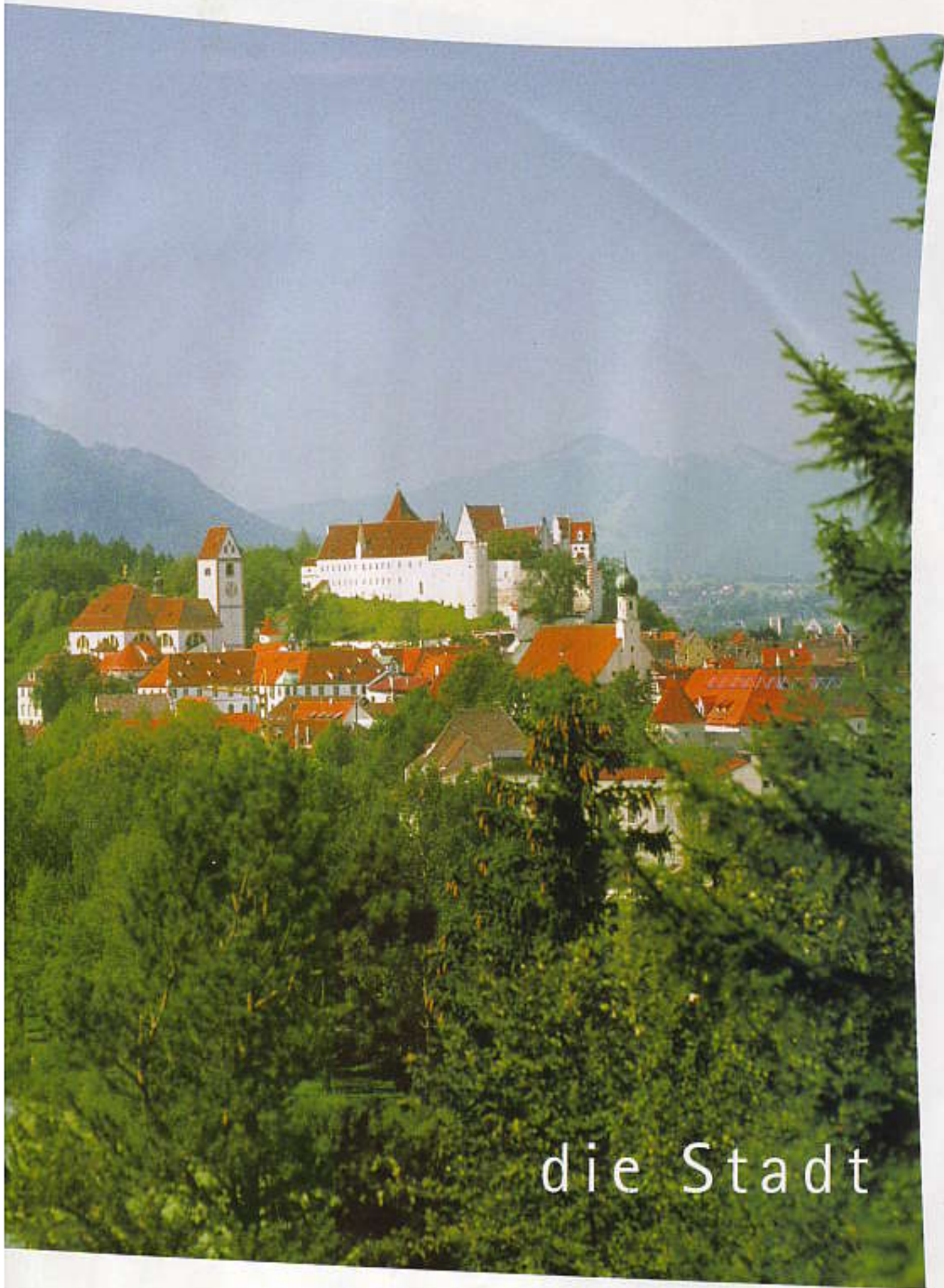


Stille Winkel, buntes Treiben: Diese Stadt hat's in sich! Entdecken Sie die urbanen Seiten Flüssens bei einem Rundgang durch Geschichte, malerische Gassen und südliche Lebenslust. Wie gemacht zum Flanieren, Stadtbummeln, Shoppen und Genießen.

für

Einfach
wahren

Saiso



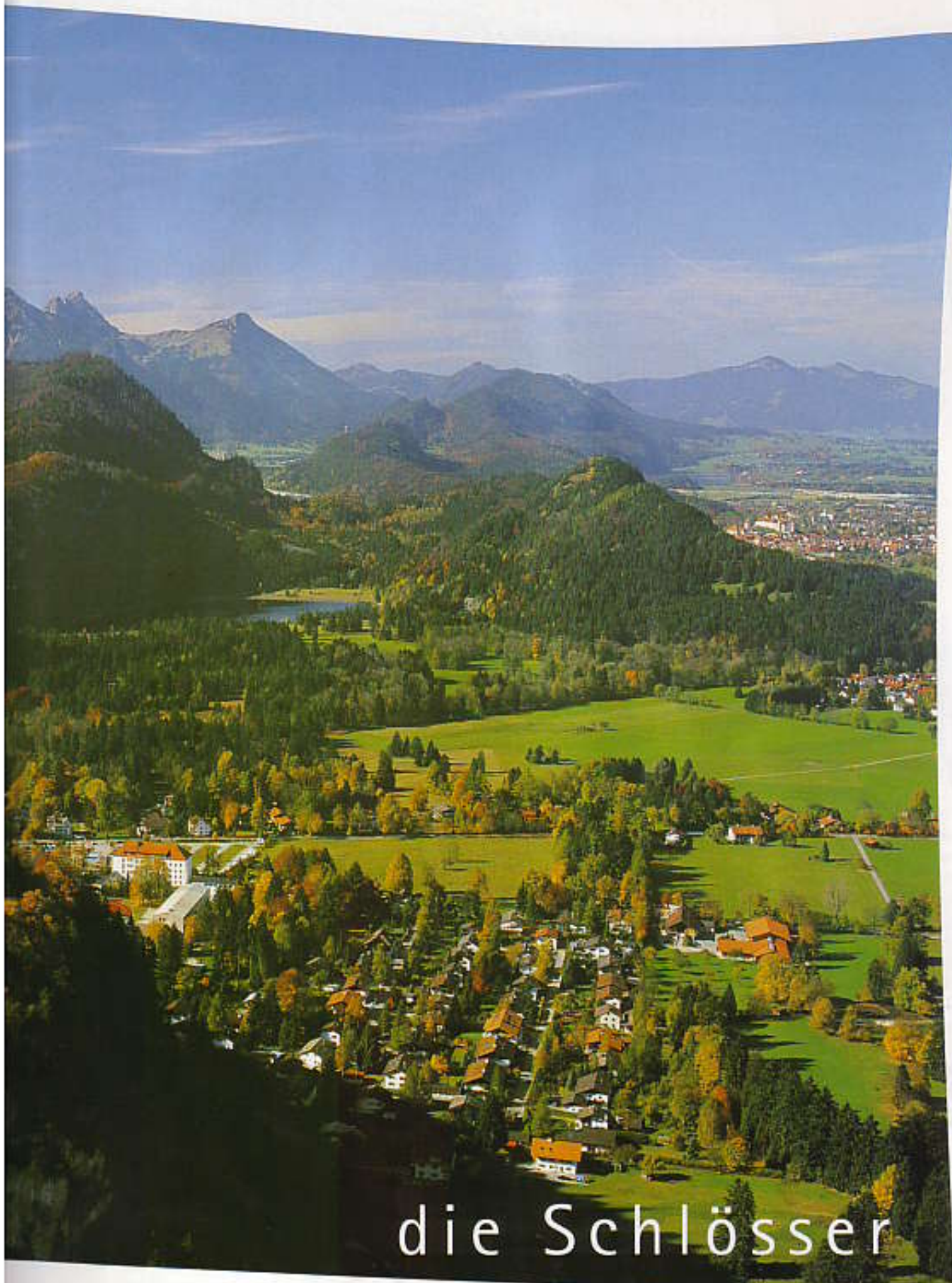
die Stadt



Kühn ragen die Türme von Schloss Neuschwanstein in den blauen Himmel, während Schloss Hohenschwangau majestätisch auf geschichtsträchtigem Felsen thront. Die Schlösser bei Füssen gehören zu den bekanntesten der Welt.

Weiteres siehe
S. 20/21





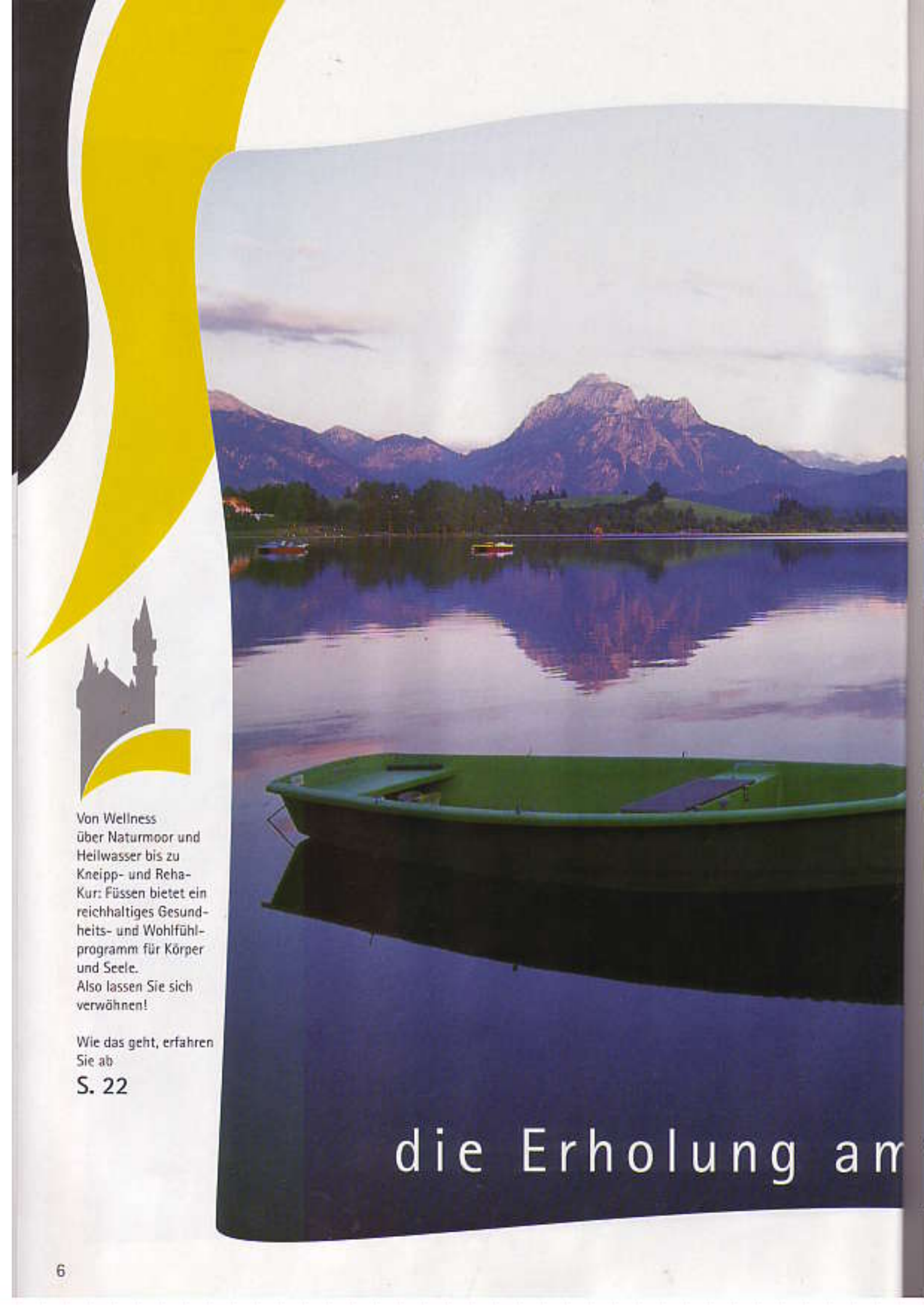
die Schlösser




Von Wellness
über Naturmoor und
Heilwasser bis zu
Kneipp- und Reha-
Kur: Füssen bietet ein
reichhaltiges Gesund-
heits- und Wohlfühl-
programm für Körper
und Seele.
Also lassen Sie sich
verwöhnen!

Wie das geht, erfahren
Sie ab

S. 22



die Erholung am

A person is sitting on a wooden dock, viewed from behind, reading a book. A white hat sits on the dock in front of them. To the left, a green boat is partially visible, tethered to the dock. The dock extends into a calm lake that reflects the sky and the surrounding mountains. The sky is filled with soft, colorful clouds, suggesting a sunset or sunrise. The mountains in the background are dark and silhouetted against the light sky.

Hopfensee



Ob Schwimmen,
Wandern oder Fahr-
radfahren – dieses
Land bringt jeden
auf Touren.
Ein paar der
schönsten können
Sie hier schon
einmal probelesen.

Blättern Sie ab
S. 30





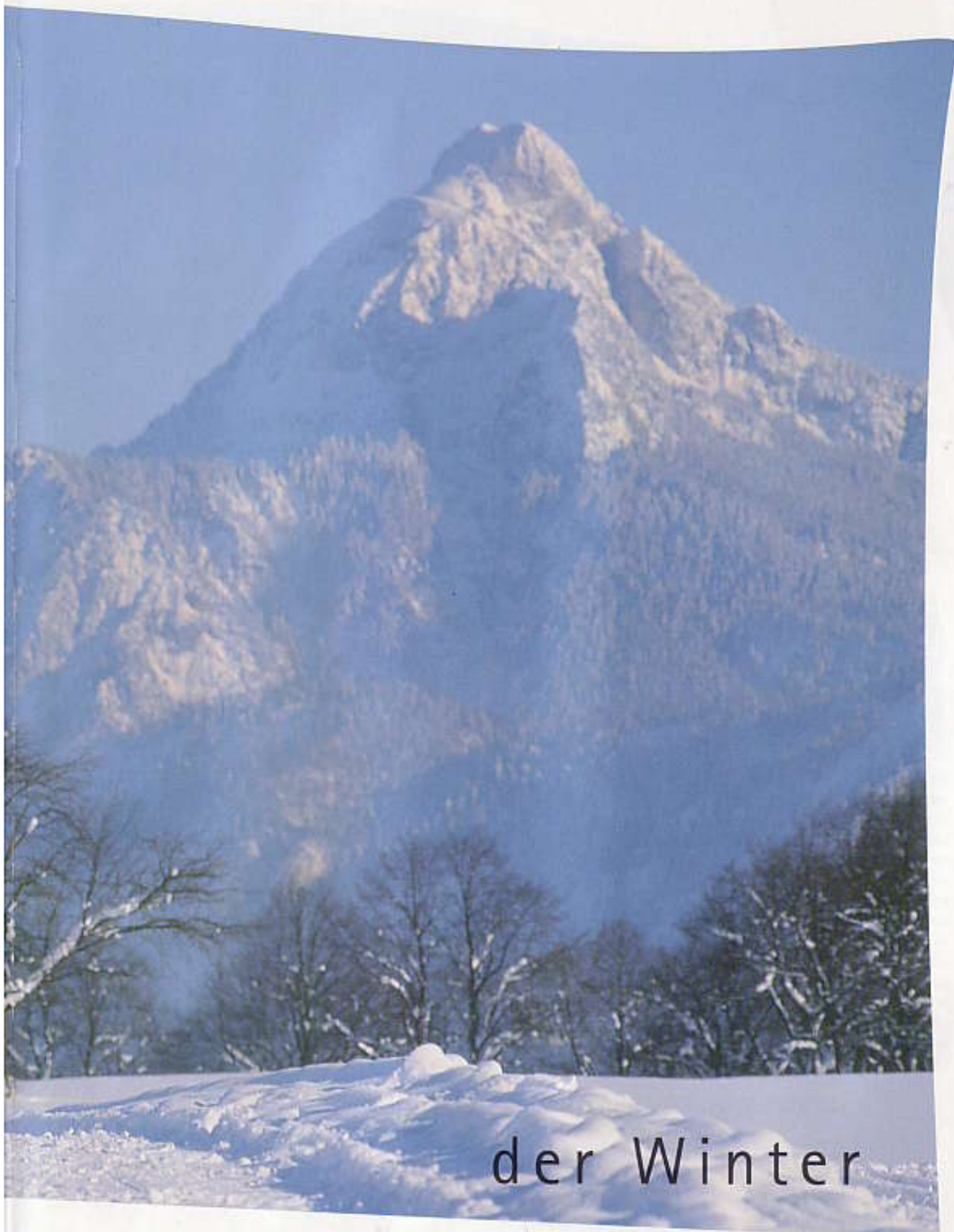
der Sommer



Wenn das Thermometer fällt, ist die Luft klar und rein. Dann sind paradisische Winterurlaubstage angesagt – für sportliche und besinnliche Genießer gleichermaßen.

Überzeugen Sie sich selbst ab
S. 44





der Winter



die Stadt

der St. Galler Mönch Magnus Füssen als Ausgangspunkt für die Missionierung des Allgäus. Aus seiner Mönchszelle heraus wurde um 840 auf Initiative der Augsburger Bischöfe das Benediktiner-

Blickwinkel

„Es ist ein allerliebsteres Gemälde der Natur, die Gegend um Füssen“ schrieb der Schriftsteller Karl Julius Weber 1843. Und tatsächlich: nur wenige Städte begeistern schon durch ihre Lage so sehr. Eben diese Lage war es auch, die die Stadtgeschichte prägte.

Kloster St. Mang gegründet. In den folgenden Jahrhunderten wechselte die Herrschaft über Füssen mehrmals, ab 1313 waren die Augsburger Fürstbischöfe Stadtherren.

Bischöfe, ein Kaiser und Lautenmacher

Im 15. und frühen 16. Jh. kam zu der geistlichen Bedeutung weltlicher Reichtum. Als Stapelplatz für den Handel zwischen Italien und Augsburg erlebte die Stadt eine Blütezeit, von der heute

noch zahlreiche Bürgerhäuser in der ganzen Altstadt erzählen. In diese „goldene Zeit“ fallen auch die Besuche Kaiser Maximilians I., der fast 40mal in Füssen residierte. Und das, obwohl die kaiserliche Veste Ehrenberg nur 15 km weiter lag. Als Freund des Bischofs schätzte er die Jagdgründe und – so behaupten böse Zungen – die Tatsache, dass man als Gast eben billiger wohnt. 1562 etabliert sich endgültig ein wichtiger Handwerkszweig: Die Füssener Lautenmacher legen die älteste Zunftordnung ihres Handwerks in Europa fest und machen die Stadt somit zur „Wiege des europäischen Lauten- und Geigenbaus“.

Baukunst und Bayernherrschaft

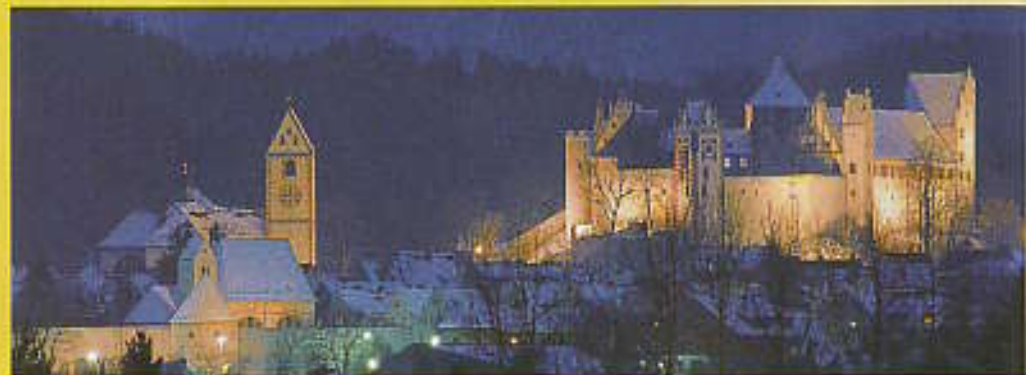
Im 18. Jh. erlebt Füssen einen Bauboom. Das Kloster St. Mang und zahlreiche Kirchen werden von hervorragenden Barockkünstlern wie Johann Jakob Herkomer um- oder neu gebaut. Nach der Säkularisierung 1802 wird Füssen bayerisch, mit dem Bau des Schlosses Hohenschwangau (1832 – 1837) beginnt der „Fremdenverkehr“, der später durch den Bau der Eisenbahn noch verstärkt wurde. Das Hotel zur Post wird zum Treffpunkt für den europäischen Hochadel. Der Strom begeisterter Besucher ist seitdem niemals abgerissen.

Straßen, Wege, Missionare

In Füssen treffen sich vier wichtige Verkehrsverbindungen: Die Römerstraße Via Claudia Augusta, die natürliche Wasserstraße des Lechs und die beiden touristisch bedeutsamen Ferienrouten Romantische Straße und Deutsche Alpenstraße. Erstere verband einst als wichtige Fernstraße Oberitalien und die römische Provinzhauptstadt Augsburg (Augusta Vindelicum), weshalb die Römer auf dem heutigen Füssener Schlossberg bereits im 3. Jh. das Militärlager Foetibus errichteten. Im 8. Jh. wählte dann



Spätestens 1295 war Füssen Stadt und erhielt ein „sprechendes“ Wappen, das den Namen als „Füße“ interpretiert. Dazu muss man wissen, dass unter „Fiaß“ im Allgäuer Dialekt die Beine vom Oberschenkel bis zu den Zehen gemeint sind.







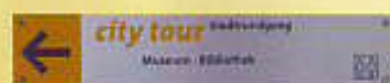
Kleine Stadtführung

Wer sich dem unverwechselbaren Charme von Füssen nähern will, tut dies am besten über die Romantische Straße (B 17 aus Richtung Schongau). Gleich nach der Lechbrücke zeigt sich Füssen dann von seiner schönsten Seite. Wie von Künstlerhand gezeichnet erheben sich Hohes Schloß, Basilika und ehemaliges Kloster St. Mang sowie die verwinkelten Dächer der Altstadt aus dem satten Grün. Wie aus dem Bilderbuch – dieser Eindruck



Der Klosterhof von St. Mang

bestätigt sich auch beim näheren Hinsehen. Unterschiedliche geschichtliche Epochen begegnen sich hier in einem harmonischen Ensemble, das zu spannenden Entdeckungsreisen einlädt. Wo man dabei beginnt, spielt eigentlich keine Rolle. Kleine und große Sehenswürdigkeiten gibt es überall, der ausgeschilderte Stadtrundgang („City Tour“) zeigt den Weg.



1 Die Reichenstraße ist die Hauptader der Altstadt. Dichtgedrängt säumen Bürgerhäuser aus dem 15. und 16. Jh. den Weg. Wie die Augsburger Straße ist sie teilweise mit der Via Claudia Augusta identisch, so dass man hier wortwörtlich den Spuren der Römer folgt. Die Krippkirche St. Nikolaus auf halber Höhe der Reichenstraße entstand nach den Plänen Johann Jakob Herkomers und wurde von seinem Neffen Johann Georg Fischer 1718 vollendet. Schon wegen ihres Hochaltars lohnt sich eine Besichtigung: er stammt

von Dominikus Zimmermann, dem berühmten Erbauer der Wieskirche.

2 Der Stadtbrunnen am oberen Ende der Reichenstraße zeigt den heiligen Magnus, Füssens Stadtpatron. In das Straßenpflaster am Brunnen ist ein schmales Metallband eingelassen, das an den einstigen Verlauf der Via Claudia Augusta in diesem Bereich erinnert.

3 Das Hohe Schloß Ende des 13. Jh. begann Herzog Ludwig der Streng von Bayern den Burgbau. Dieser wurde nach der Verpfändung Füssens an das Augsburger Hochstift zunächst erweitert und um 1500 von Bischof Friedrich II. von Zollern grundlegend umgestaltet. Das Ergebnis ist noch heute zu bestaunen: Eine der bedeutendsten spätgotischen Schlossanlagen Deutschlands mit malerischem Hof und einzigartigen Illusionsmalereien an den Fassaden. Im Nordtrakt befinden sich die Filialgalerie der Bayerischen Staatsgemäldesammlungen und die Städtische Gemäldegalerie. Ein Besuch lohnt sich wegen der ausgestellten Kunstwerke der Spätgotik und des 19. Jhs. Beeindruckend sind auch die

Innenräume selbst, wie z. B. der Rittersaal mit seiner reichgeschnitzten spätgotischen Kassettendecke.

4 5 Kloster und Basilika St. Mang Die Geschichte des Benediktinerklosters reicht bis zum Heiligen Magnus zurück, der im 8. Jh. als Missionar und „Entwicklungshelfer“ nach Füssen kam und hier um 750 starb. Seine heutige Gestalt erhielt das Kloster Anfang des 18. Jh. durch Johann Jakob Herkomer, der in Venetien ausgebildet wurde und eine großartige Anlage im italienischen Barockstil schuf. Im reich geschmückten Fürstensaal finden seit 50 Jahren die bekannten Fürstensaalkonzerte statt, Bibliothek und Speisesaal sind durch ein ovales „Guckloch“ verbunden und erinnern so an die Einheit von geistiger und leiblicher Nahrung. Die Klosterkirche schmückt





Putten sind typisch für den süddeutschen Barock und auch in Klosterräumen oft anzutreffen

ein Hochaltar (um 1722) mit Figuren von Anton Sturm, außerdem sind wertvolle Magnusreliquien zu sehen, darunter der 1572 in Silber gefasste Magnusstab. Magnus ist der Schutzpatron gegen Ungeziefer, weshalb sein Stab häufig vom Umland, ja sogar aus Südtirol und der Ostschweiz für Flurprozessionen zur Schädlingsbekämpfung erbeten wurde. Die Krypta ist das älteste Bauwerk Füßens und Ursprung der Kirche: in ihr soll der Heilige Magnus seine letzte Ruhestätte gefunden haben. Tatsächlich geht sie baugeschichtlich wohl auf die Zeit des Heiligen zurück und beherbergt die ältesten Wandmalereien Bayerns (um 980, Besichtigung nur im Rahmen von Kirchenführungen möglich.)

Auch die Fundamente der Annakapelle reichen bis ins 9. Jh. zurück. Neben zahlreichen Grabstätten von Rittern und Äbten findet sich hier vor allem der berühmte Totentanz von Jakob Hiebeler. Im Jahre 1602 vollendet, ist er der älteste Totentanz Bayerns und gemahnt eindrucksvoll der Vergänglichkeit des Lebens: Mit dem Refrain „Sagt Ja, Sagt Nein. Getanzet Mueß sein“ führt der Tod auf 20 Bildtafeln Reiche und Arme aller Stände zum letzten Tanz. (Besichtigung nur über das Museum der Stadt Füßen oder im Rahmen von Kirchenführungen.)
Museum der Stadt Füßen
Die prachtvollen Barockräume

des Klosters und die Annakapelle sind über das Museum der Stadt Füßen zu besichtigen, das sich im ehemaligen Kloster St. Mang befindet. In historischen Räumen kann man hier 1000 Jahre Klostergeschichte nachvollziehen und eine bedeutende Sammlung alter Musikinstrumente bewundern. Immerhin war Füßen in der Renaissance eines der wichtigsten Zentren der Lauten- und Geigenbaukunst, was ein Blick in die alten Steuerlisten bestätigt: 1666 zählte die Stadt mehr Lautenmacher als Tischler.

6 An Stelle der reich geschmückten Heilig-Geist-Spítalkirche stand einst eine spätgotische Kirche. Als diese 1733 abbrannte, nahm der Neubau durch Franz Carl Fischer von 1749 darauf Bezug: die hervorragenden Fresken der Rokokofassade zeigen den Heiligen Florian als Helfer gegen Feuersbrünste und den Heiligen Christopherus, der als Flößerpatron hier am Ufer des mächtigen Lechs einen Stammplatz verdient hat.

7 Der Lechufeweg führt flussaufwärts zum Ortsteil Bad Faulenbach und flussabwärts an den Forggensee. Im Verlauf eines Spaziergangs bieten sich immer wieder schöne Ausblicke auf den Lech, der bis in das 19. Jahrhundert hinein als wichtiger Verkehrs- und Handelsweg mit Flößen befahren wurde.

8 Am Franziskanerkloster endet die Romantische Straße. Ein idyllischer Blick auf die Stadt tut sich auf. Dabei zeigt sich, wie das Stadtbild die alte Ständeordnung widerspiegelt: Oben steht das Hohe Schloß als Zeichen der weltlichen Macht. Es folgen Kirche und Kloster St. Mang als geistliches Zentrum. Erst darunter kommen die Bürgerhäuser. Unten am Lech fanden sich Flößer und Leinweber.

TIPPS

Audio-Guide-Stadtführungen in Füßen:

Die CD kann zusammen mit einem Discman in der Tourist Information Füßen ausgeliehen werden. Mit viel Information und Atmosphäre im Ohr kann man die Stadt auf eigene Faust erobern. Stehen bleiben, wo's gefällt. Fotografieren, so viel man will. Füßens bewegte Geschichte entsteht lebendig vor dem geistigen Auge des Hörers. Bei der Unterhaltung römischer Legionäre. Bei galanten Lautenklängen der ersten Füßener Lautenmacher. Mit den Zurufen der Flößer, die zum Aufbruch zu ihrer gefährlichen Reise lechabwärts rüsten. Bei brausenden Orgeltönen der Klosterkirche St. Mang. Und natürlich hält der Füßener Dialekt auch manche Sprachnuss zum Knacken bereit.

Weitere Tipps:

Füßen Tourismus bietet auch thematische Führungen („Füßen im Mittelalter“), Kinderstadtrundgänge und Führungen per Kickboard an!
ZeitschieneN:

Das Modelleisenbahn-Museum der ganz besonderen Art in Füßen mit 30 qm großer Schauanlage der Firma Märklin (Multimedia-terminals, Kino-Vorführraum, begehbare Schau-depot und Sonderausstellungsraum).

9 Der Sebastiansfriedhof steht zu Recht unter Ensembleschutz. Teile der alten Stadtmauer und historische Grabsteine fügen sich zu einem idyllischen Bild um die Friedhofskirche St. Sebastian (1721). Die Todesdarstellungen im Inneren erinnern an die Allgegenwart des Todes, besonders in den Zeiten der großen Seuchen.

10 Im Bereich des heutigen Brotmarktes lag vermutlich der Ursprung der mittelalterlichen Stadt. Heute erinnert dort der Lautenmacherbrunnen an die historische Bedeutung Füßens für den Lauten- und Geigenbau.

11 In der reizvollen Brunnengasse steht das Wohnhaus von Anton Sturm (Haus Nr. 18), der als berühmtester Barockbildhauer Schwabens u. a. die Kirchenväter in der Wieskirche und die Plastiken des Kaisersaals in Ottobeuren schuf. Das Sandsteinrelief ist vom Meister persönlich und zeugt von seinem Leben und Schaffen in Füßen.

12 Der Schranneplatz diente einst als Kornmarkt der Stadt. Das spätgotische Kornhaus ist heute als Markthalle ein beliebter Treffpunkt. Gegenüber erhebt sich die einstige Vogtei, die heute als Kolpinghaus genutzt wird.





Einkaufsstadt der kurzen Wege

Lassen Sie Ihr Auto gleich auf einem der ca. 1.500 zentrumsnahen Parkplätze stehen. Und dann kann's losgehen: Buntes Treiben, stille Gassen - Füssens Altstadt lädt zum Bummeln ein. Das Shopping-Angebot reicht von international bis regional und auch kulinarisch ist von Krautspatzen bis Chop Suey alles geboten.

Wo Service kein Fremdwort ist

Diese Vielfalt verleiht Füssen ein fast italienisches Flair. Dabei geht es besonders freundlich zu. Ob in

den Straßencafés, der Reichenstraße in der liebevoll gestalteten Markthalle oder im kleinen Laden an der Ecke. Überall gibt es ein Lächeln gratis.

In den Geschäften kann man gut und gerne ohne Kaufzwang stöbern, und auch in der Gastronomie wird Service großgeschrieben. Egal, ob man sich beim Candlelight-Dinner, in einer urigen „Wirtschaft“ oder einem der Seegasthöfe auf der Terrasse verwöhnen lässt.

die Stadt

Fair mit Flair

Bummel- TIPPS

- **Preiswerter Parken:**
Bei einem Einkauf ab 15,- € in den meisten Füssener Geschäften parken Sie 2 Std. auf dem Morisseparkplatz (P3) und in der Parkgarage im Sparkassenhaus (P5) gebührenfrei.

- **Viele Feste und Märkte**
beleben regelmäßig die Altstadt. Besonders erlebenswert: die sommerlichen Feste (Juli - August) und der Weihnachtsmarkt (Vorweihnachtszeit). Weitere Feste siehe Veranstaltungskalender.

- **Starkbierzeit:**
Die 5. Jahreszeit der Bayern fällt in die Fastenzeit und wird in Füssen mit dem „Alpinator“ gefeiert.





die Schlösser



Die Pflicht: Schloss Neuschwanstein

Neuschwanstein muss sein! Hoch über der rauschenden Pöllat erschuf Ludwig II. von 1869 bis zu seinem Tode 1886 ein Gesamtkunstwerk, das bis heute keinen Vergleich zu scheuen braucht. Allein die atemberaubende Lage und märchenhafte Innenausstattung ziehen täglich Besucher aus aller Welt in ihren Bann.

Ticket Center: Tel. 0 83 62 - 93 08 30, Fax 9 30 83 - 20

Des Königs Winkel

Die Kür: Schloss Hohenschwangau

Aus einer mittelalterlichen Burgruine entstand im 19. Jahrhundert das Schloss Hohenschwangau. Die Inneneinrichtung aus der Biedermeierzeit ist bis heute unverändert erhalten. Extratipp: Ein Spaziergang durch den Swanseepark sollte unbedingt dazugehören!

Willkommen im deutschen Burgenland! Immerhin 60 erhaltene Burgen, Schlösser oder Burgruinen sowie 180 nachweisbare Burgplätze hat das Allgäu vorzuweisen. Die meisten wurden im 12. und 13. Jh. angelegt. Viele dieser Burgen und Schlösser lassen sich bequem von Füssen aus erobern.

Die zwei berühmtesten Schlösser sind eng mit dem Märchenkönig Ludwig II. verbunden, der nach eigenen Aussagen in Hohenschwangau die glücklichsten und in Neuschwanstein die bittersten Stunden seines Lebens verbrachte. Für Besucher halten beide garantiert schöne Momente bereit.



Von Burg zu Burg

● Burgruine Hopfen

(westlich von Hopfen am See, wahrscheinlich eine der ältesten Burgen der Region mit fantastischem Blick auf das Bergpanorama.)

● Hohes Schloß in Füssen

(wenige Gehminuten vom Stadtzentrum): Eindrucksvolle spätgotisches Burgschloß mit einzigartigen Illusionsmalerei sowie einer Zweiggalerie der Bayerischen Staatsgemäldesammlungen und der städtischen Gemäldegalerie. (siehe auch Seiten 16/17).

● Burgruine Eisenberg

(3-4 km oberhalb von Zell bei Eisenberg, Wanderwege vom Ortszentrum): eine der größten Burgruinen Bayerns mit Burgenmuseum in Zell.

● Burgruine Hohenfreyberg

(Zugang wie zur Burgruine Eisenberg): einer der letzten großen Burgneubauten Deutschlands.

● Burgruine Falkenstein

(von Füssen zu Fuß zu erreichen, s. Wandertipp S. 35): höchstgelegene Burgruine Deutschlands auf 1.268 m.

● Burgruine Vilseck

(15 Min. Fußweg von St. Anna bei Vils): eine der schönsten Turmruinen Tirols.

● Burgensemble Ehrenberg und Europäisches Burgenmuseum

Hoch über der Fernpaßstraße hebt sich südöstlich von Reutte in Tirol ein einmaliges Burgen- und Festungsensemble: Ehrenberg, Burg Ehrenberg, Fort Claudia und darüber das gewaltige Festungssystem auf dem Schloßkopf. Hier kann man 1.000 Jahre Burgen- und Festungsschichte nacherleben. Die Ehrenberger Klausen beherrscht ne dem Ehrenberg Historical (siehe unten) das Europäische Burgenmuseum, das bis Ende 2005 fertiggestellt sein soll.

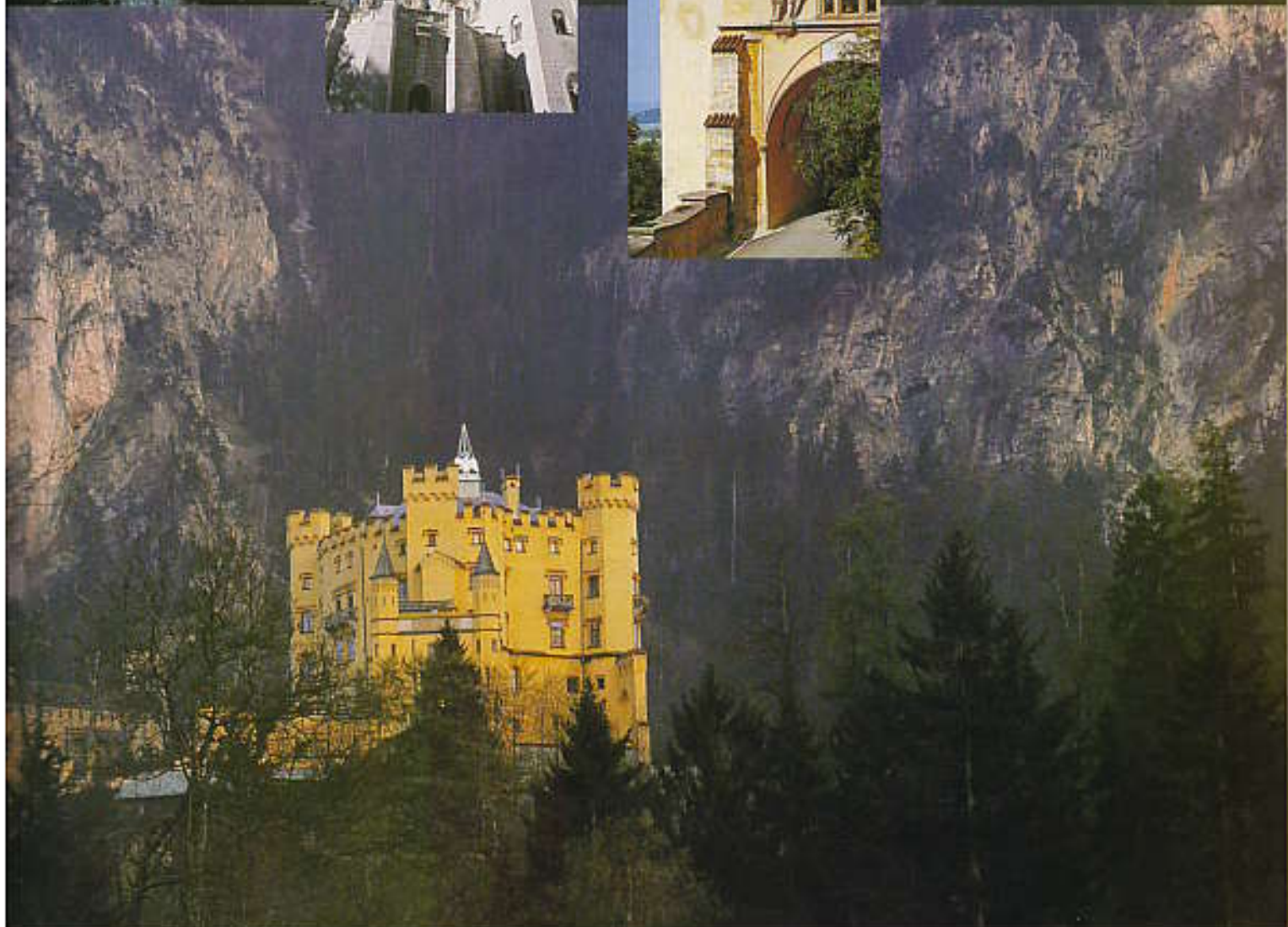
Ehrenberg Historical – Sound and Vision

Blicken Sie auf über 700 Jahre Geschichte! Eine Lichtinszenierung taucht den Innenraum des Theaters in der Ehrenberger Klausen in immer neue Atmosphären. Bewegliche Videowände werden an drei Seiten der römischen Mauerreste sichtbar. Ergänzt von statischen Projektionen wird das Publikum mit spielerischen Dialogen, Sound und Soundcollagen auf eine Zeitreise mitgenommen. Vorstellungen jeden Dienstag und Donnerstag um 17 Uhr.

TIPPS

Ein ausführlicher Burgenführer ist bei den Tourist Informationen Füssen, Hopfen am See und Weissensee gegen Vorlage der Kur- und Gästekarte zu einem Sonderpreis erhältlich!





die Gesundheit



„Von Natur aus“ gesund

Hier herrscht das viel gepriesene voralpine Reizklima, das im Füssener Land schon fast ein alpines Reizklima ist. Die Höhenlage, die nahen Berge, die vielen Seen – alle tragen dazu bei. Und diese Landschaft! Ein Gesundheitspark für Leib und Seele.



Im Gesundheitspark Füssen



die Wellness im Kurort

Bewegung an frischer Luft – die preiswerteste Therapie, und die schönste, wenn man dabei eine so fantastische Natur genießen kann.



Gesundheit und Wellness

Wer gesund ist, fühlt sich wohl. So einfach wäre das, wenn Gesundheit eine feste Größe wäre, auf die man sich verlassen kann. Ist sie aber nicht. Gesundheit will beachtet und gepflegt werden, braucht Aufmerksamkeit und Zuwendung. Das ist die Erkenntnis unserer Zeit und deshalb hat sich zur medizinischen Kur sozusagen als fröhlicher Bruder der Wellnessurlaub dazugestellt.

Ein „Wellnessurlaub“ dient der Erhaltung der Gesundheit und kann in vielen Variationen erlebt werden. Medizinische Vorsorge, fachliche Beratung und medizinisch anerkannte Heilbehandlungen gehören genauso dazu wie eigene

Aktivitäten mit viel Bewegung, vernünftiger Ernährung und kulturellen Erlebnissen. Gesundheit ist der Einklang zwischen Körper, Geist und Seele.

Wellness total in Füssen

Sanatorien und Kurhotels haben lange Tradition in Füssen. Speziell in Bad Faulenbach und in Hopfen am See wird schon seit vielen Jahren „alles für die Gesundheit“ angeboten und durchgeführt. Heute verfügen die meisten Kurbetriebe neben einer modernen, medizinischen Bäderabteilung über zusätzliche Wellnessbereiche. Mit Saunen, Dämpfen und Dämpfen, asiatischen Heil-Therapien, Ayurveda und Yoga, Thalasso und heißen Steinen. Auch der Bereich Kosmetik ist weit

über die rein äußerliche Verschönerung hinausgewachsen. Hier werden Entspannungsmasken und Ganzkörperbehandlungen angeboten – Jungbrunnen im wahrsten Sinne.

Und auch für Geist und Seele

Die Stadt Füssen mit ihrer tausend Jahre alten Tradition atmet Kunst und Schönheit auf Schritt und Tritt. Konzerte und Veranstaltungen, open air oder in historischen Räumen, Vorträge und Workshops, Vernissagen und Ausstellungen – alles trägt zu einem echten Wellness-Urlaub bei.

Und noch das Offizielle

Füssen ist anerkannter Kneippkurort, Bad Faulenbach ist Mineral- und Moorheilbad und auch Kneippkurort. Hopfen am See ist Kneippkurort und Luftkurort. Weißensee ist Erholungsort. Und sollte einmal das Prädikat „staatlich anerkannter Wellnessort“ eingeführt werden, dann ist Füssen bestimmt dabei.



Klima und Natur in Füssen sind schon gesundheitsfördernd an sich. Sie bilden die Basis für ein breites Spektrum an Indikationen. Fazit: Füssen tut immer gut!





die Gesundheit



Der Wasserdoktor hatte recht

Über 100 Jahre ist Sebastian Kneipp (1821–1897) schon tot. Und doch ist seine Lehre heute zeitgemäßer denn je. Früher als andere erkannte Kneipp das sensible Wechselspiel von Körper und Seele. Er wusste, dass sich Erholung nicht einfach verordnen lässt. Stattdessen zeigte er, wie man sie fördert. Durch eine fröhliche Umgebung, persönliche Zuwendung und ganzheitliche Therapien, die den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt stellen. Diese Kerngedanken sind im Heimatland Kneipps bis heute lebendig und machen eine Kneippkur in Füssen so besonders wertvoll.

Vitalität durch Bewegung

Bewegungsmangel ist eine der häufigsten Krankheitsursachen unserer Zeit. Dabei lässt sich so vieles dagegen unternehmen – besonders in Füssen. Vom Walking in den extra eingerichteten Parcours über Schwimmen, Jogging, Spaziergehen oder Radfahren bis Wintersport, ob alleine oder in einer Gruppe Gleichgesinnter. In der malerischen Landschaft kommen auch Ungeübte auf den Geschmack. Gut so. Denn Bewegung stärkt Herz- und Kreislauf, kräftigt Rücken und Gelenke, hilft Depressionen abzubauen und führt zu einem völlig neuen Körpergefühl.

Gesunde Ernährung

Gesund genießen – in einer Kneipptherapie erhält diese Formel schmackhaften Inhalt. Statt „verbissener“ Vorschriften erwartet den Gast ein vielfältiges Angebot an leichter, schmackhafter, vielseitiger und naturbelassener Kost. Entsprechend den Erkenntnissen moderner Ernährungswissenschaften lassen sich so auch verwöhnte Gaumen beeindrucken. Der Kuraufenthalt lässt sich aber nicht nur zur Gewichtsreduktion oder Diäteinstellung nutzen, sondern vermittelt auch wertvolle Anregungen, die Ernährungsgewohnheiten im Alltag dauerhaft umzustellen.

Kneipp – moderner denn je

Von wegen Schnee von gestern! Was Kneipp schon wusste, wird heute von der modernen Medizin bestätigt: Eine Winterkur wirkt doppelt!



Heilkraft des Wassers

Die Heilkraft des Wassers ist die Basis jeder Kneipptherapie. Kneipp entdeckte sie aus eigener Not: Lungenkrank und von den Ärzten aufgegeben, kurierte er sich selbst durch Bäder in der Donau. Dieser Effekt lässt sich heute wissenschaftlich nachweisen.

Die Güsse, Bäder und Waschungen bewirken Warm- und Kaltreize, die stimulierend und heilend auf Blutgefäße, Nerven, Haut und innere Organe wirken. Apropos Wasser: dieses Kurmittel findet man in Füssen nicht nur reichlich, sondern auch in bester Qualität.

Heilwirkung der Kräuter

Aufgrund seiner persönlichen Erfahrungen mit den Grenzen der Schulmedizin und einer tiefen Naturverbundenheit studierte Kneipp ein Leben lang alte Naturheilverfahren.

Diese Erkenntnisse wurden im Laufe der Zeit ständig erweitert. Heute werden in der Kneipptherapie pflanzliche Heilmittel breit eingesetzt. Zum Beispiel als Tees, Salben, Tinkturen, Säfte, Dragees oder Packungen mit Schlämmen und Heublumen. Sie sind als sanfte, nebenwirkungsarme Mittel besonders für Dauertherapien geeignet.

Harmonie von Körper und Geist

„Was hülfte es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewönne und nähme doch Schaden an seiner Seele?“

Als Pfarrer setzte Kneipp auf die Weisheit dieses Bibelzitates und erklärte seelisches Gleichgewicht zum wesentlichen Therapieziel. Zu Recht: mittlerweile sind Stress oder innere Unruhe häufige Krankheitsursachen, und Entspannungstherapien wie autogenes Training gehören zu jeder Kneippkur. Gerade Nervosität, innere Unruhe und saisonbedingte Depressionen lassen sich so wirkungsvoll lindern.