

# DIE 5 ELEMENTE

NACH SEBASTIAN KNEIPP



WASSER



BEWEGUNG



GESUNDE  
ERNÄHRUNG



GESUNDER  
LEBENSRYTHMUS



HEILPFLANZEN

“Kneipp’s Stärke, die einmalig große,  
war seine klare Diagnose!  
Manch einer kam, um ihm zu klagen,  
am Herzen fehl’ es ihm, am Magen,  
und man möge sein Gebrechen  
mit keiner Heilkunst anzusprechen.  
Doch Kneipp sah auf den ersten Blick:  
Dir fehlt sonst nichts, du bist zu dick!  
Und du hast ungesundes Blut,  
und dir fehlt Lebenslust und Mut!  
Manch einer hieß ihn darum Flegel,  
doch bess’re Einsicht war die Regel.  
Kneipp band sie mit den festen Tauen  
von Liebe, Hoffnung und Vertrauen,  
denn die stärksten Rettungsanker  
braucht oft ein eingebildet Kranker.“

*Eugen Roth*



Kräutergarten Bad Bergzabern

**Kneipp**  
aktiv & gesund

Kneipp Verein Bad Bergzabern e.V.  
Kurtalstraße 2 · 76887 Bad Bergzabern

vertreten durch Dr. med. Wieland Hassinger  
Tel. 0 63 43-939 138  
[www.Kneippverein.Bad-Bergzabern.de](http://www.Kneippverein.Bad-Bergzabern.de)



**Kneipp**  
aktiv & gesund  
Bad Bergzabern

**KNEIPP**  
**LEHR**  
**PFAD**



# KNEIPP-LEHRPFAD BAD BERGZABERN

## WEGBESCHREIBUNG KNEIPP-LEHRPFAD

Der Rundkurs beginnt am östlichen Kurparkeingang zwischen Thermalbad und Haus des Gastes. Dort befinden sich die 5 Kneipp'schen Gesundheits-Säulen mit Kurzhinweisen X.

Von hier folgen wir der Ausschilderung in Richtung Kräutergarten 1 und weiter zur Kneipp'schen Wasserträte 2 im Kurpark. Dann ist körperliche Aktivität angesagt, denn die nächste Gesundheitsstation "Bewegung" 3 befindet sich auf der Wiese vor dem Hotel "Pfälzer Wald".

Bevor wir zum Martinspfad hinauf steigen, wärmen wir uns im Jakobsgärtel bei Streckübungen -Stretching- auf. [ - - - - - Alternativweg: auf der Liebfrauenbergstraße bis vor den Steinbruch,

dann rechts weiter auf dem Martinspfad.] Auf dem Martinspfad und dem Altenbergweg erproben und steigern wir am Sprung- und Balancierbalken sowie am Stufenreck unsere Fitness.

Danach gönnen wir uns Abkühlung (cool down), bevor wir am Liebfrauenbergweg die Station "Ernährung" 4, eine Streuobstwiese mit Obstbäumen und Beeresträuchern erreichen. Zurück in die Innenstadt geht es am Weingut Hitziger vorbei über die Daniel-Pistor-, Herzog Wolfgang- und Königstraße zu einer der beiden Kirchen 5, der Marktkirche oder der Martinskirche zur 5. Station nach Kneipp. Diese ist der "Gesunden Lebensgestaltung" durch

innere Einkehr und Besinnung gewidmet. Am Thermalbad endet der Kneipp-Lehrpfad. Kommen Sie gut über die Runde! Ihr Kneipp-Verein Bad Bergzabern

**5,5 km Kneipp-Lehrpfad  
ca. 1,5 Stunden Gehzeit**

- Gedenksteine/Pavillon
- Aktivitäten
- Kneipp-Stationen:**
- X 5 Gesundheits-Säulen nach Kneipp
- 1 Heilkräutergarten
- 2 Wasserträte
- 3 Bewegung
- 4 Gesunde Ernährung
- 5 Einkehr



**Bad Bergzabern**

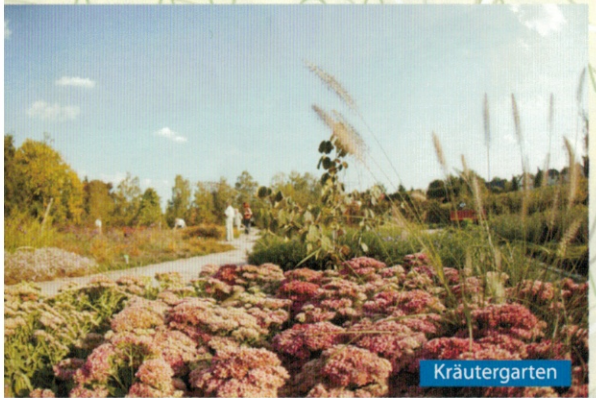
## WILKOMMEN

**auf dem Kneipp-Lehrpfad in Bad Bergzabern**  
(nach Badearzt Dr. Wieland Hassinger)

Bad Bergzabern ist als "Kneippheilbad und Heilklimatischer Kurort" hoch prädikatisiert. Sebastian Kneipp war auf einer Vortragsreise 1896 von Bergzabern als Gesundheit spendendem Naturidyll beeindruckt. Seine Worte "hätte ich nicht in Wörishofen begonnen, hier hätte ich es tun müssen" sprechen Bände.

Kneipp's Ausspruch und die staatliche Prädikatisierung waren und sind wegweisend für Stadt und Kneipp-Verein in Richtung Fortentwicklung der kur-touristischen Infrastruktur: nach Anlage des Heilkräutergartens 2003, führt der im Mai 2004 zum 183. Geburtstag von Sebastian Kneipp eingeweihte Kneipp-Lehrpfad in die Naturmedizin, die Lehre von den 5 Gesundheits-Säulen nach Kneipp, ein. Er veranschaulicht und vertieft an 5 Stationen in Wald und Flur das Anliegen Kneipps vom Aktivieren der Heilkräfte der Natur und der Selbstheilung. "Vorbeugen ist besser als heilen" - und heutzutage auch wesentlich preiswerter; dieser Leitsatz Kneipps dürfte in Zeiten ständig steigender Gesundheitskosten bei uns Allen auf offene Ohren treffen. "Machen wir's mit Kneipp!"

**Stadt und Kneipp-Verein Bad Bergzabern**



Kräutergarten



Kurpark