



PRESEMITTEILUNG

Die Natur des „Woids“ ist die beste Apotheke

Die Ferienregion Nationalpark Bayerischer Wald bietet allen Gästen gleich mehrere Möglichkeiten, die heilsame Kraft der Natur mittels erfrischenden und kostenlos nutzbaren Kneipp-Stationen zu entdecken und beim Waldbaden mit allen Sinnen in die kühlen Nationalparkwälder einzutauchen



[Die Kneippanlagen in der Ferienregion Nationalpark Bayerischer Wald erfrischen Körper und Geist](#)
© Marco Felgenhauer / Woidlife Photography

Spiegelau, 19. August 2021 (vk) – 2021 ist Kneipp-Jahr: Denn der berühmte „Wasserdoktor“ Sebastian Kneipp, der einst seine eigene Lungenkrankheit durch kalte Bäder kurierte, würde in diesem Jahr seinen 200. Geburtstag feiern. Nach den Hitzewellen der letzten Tage und mit Blick auf die anstehenden sommerlichen Temperaturen von bis zu 30 Grad, zeigt sich, dass die Lehren des Naturheilkunde-Pionieres trotz ihres langen Bestehens keinesfalls veraltet sind. So wusste Kneipp schon damals, dass sich hitzebedingte Erschöpfung, Schlafprobleme und Kreislaufschwäche mit der Heilkraft des Wassers regelrecht

wegspülen lassen. Auch das bekannte Zitat des Pfarrers „Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt“ trifft nicht nur genau den Puls der heutigen Zeit, sondern könnte in der Ferienregion Nationalpark Bayerischer Wald (FNBW) entstanden sein. Denn hier gibt es besonders viele Gelegenheiten die gesundheitsfördernden Kräfte der Natur auszuprobieren. Sei es beim „Kneippen“ an idyllischen Anlagen mit unterschiedlicher Größe und Konstruktion oder beim Waldbaden, welches herrliche Entspannung verspricht.

Ein Fest für Füße und Arme

Kenner der Kneipp-Anwendungen schwören bereits auf den natürlichen Kreislaufkick. In der FNBW empfiehlt sich für diesen besonders an heißen Tag das sogenannte „Waldkneippen“ am naturnahen [Kneippweg Rabenstein](#). Dieser ca. 800 Meter lange Pfad führt Gesundheitsbewusste nicht nur am Waldrand entlang des herrlich erfrischenden Kneipp-Baches mit mehreren Ruhebänken, sondern mündet in verschiedene schattige Waldwege, die sich nach dem Kneippen bestens für einen entschleunigten Spaziergang anbieten. Das Wassertreten in dem begradigten Wasserlauf regt den Kreislauf und Stoffwechsel an, fördert die Durchblutung und stärkt zudem das Immunsystem. Da der Bach ständig von frischem Wasser gespeist wird und das Wasser nicht tief ist, können sich auch Hunde in dem Gewässer erfrischen.

Nach einer fordernden Wanderung oder einer Fahrradtour bringt die [Naturkneippanlage in Hohenau / Schönbrunn a. Lusen](#) Erholung und Abkühlung. Direkt am Einstieg in die Naturkneippanlage finden Sportbegeisterte das Armkneippbecken, welches unter anderem für seine vitalisierende Wirkung und als

natürlicher Wachmacher bekannt ist. Anschließend kann im Barfußweg, der mit verschiedenen Untergründen wie Rindenmulch, kleinen und größeren Steinen und Holz-Plattformen versehen ist, den müden Füße mit einer belebenden Massage etwas Gutes tun. Direkt neben der Naturkneippanlage befindet sich ein Bewegungsparcours für alle, die mit Spaß im Freien zudem etwas für ihre Fitness tun möchten. So ausgepowert, kann sich im angrenzenden Gasthouse, nach all den Aktivitäten bei feinen Schmankerln gestärkt werden. Für sommerliche Tage empfiehlt sich der Besuch in dem ca. 7 ha großen Kurpark in Spiegelau. Hier befindet sich eine [barrierefreie Naturkneippanlage](#). Mithilfe einer gepflasterten Rampe ermöglichen sie auch Rollstuhlfahrer und Familien mit Kinderwagen eine Erfrischung im moorhaltigem Wasser der Schwarzach. Das idyllische Areal wurde mit Gestaltungselementen wie einer unterfahrbaren Spirale, einem Armtauchbecken, einem beidseitigen Haltegeländer und mit Holzpodesten zum Sitzen am Ufer versehen und machen das Kneippen somit zu einem besonderen Erlebnis. Nach der gesundheitsfördernden Abkühlung lohnt es sich auf den schönen Rundwegen des Kurparks mit vielen Sitzmöglichkeiten und drei Seen zu spazieren.

Eine Übersicht zu weiteren Kneipp-Stationen in der Ferienregion Nationalpark Bayerischer

Wald: https://www.ferienregion-nationalpark.de/media/sankt-oswald-riedlhuette.com/user_upload/Kneippanlagen_FNBW_neu0621.pdf

Waldbaden in der Wildnis

Achtung Verwechslungsgefahr! Denn mit Waldbaden ist nicht das Baden in einem Waldsee oder einem Teich gemeint. Vielmehr geht es darum, alle Sinne ganz weit zu öffnen, in die wohltuende Atmosphäre der Nationalparkwälder einzutauchen und dabei die Gedanken und Sorgen des Alltags abzuschalten. Der bewusste Spaziergang im Wald baut nicht nur Stress ab und stärkt das Wohlbefinden, sondern weckt auch Selbstheilungskräfte. In Spiegelau können Interessierte immer montags von 11 bis 14 Uhr an der leichten Wandertour teilnehmen. Mehr Informationen der Outdooraktivität aus Japan gibt es hier:

<https://www.ferienregion-nationalpark.de/aktuelles/waldbaden-in-der-wildnis.html>

Vom Wald das Beste – Die Ferienregion Nationalpark Bayerischer Wald

Die Ferienregion Nationalpark Bayerischer Wald besteht aus 13 Gemeinden, die an das Kerngebiet des Nationalparks angrenzen. Die Gemeinden Bayerisch Eisenstein, Eppenschlag, Frauenau, Hohenau, Kirchdorf, Langdorf, Lindberg, Mauth-Finsterau, Neuschönau, Sankt Oswald-Riedlhütte, Schönberg, Spiegelau und Zwiesel haben sich zusammengeschlossen, um die einzigartigen Naturerlebnisse rund um den „Urwald“ Bayerischer Wald erlebbar zu machen. Die spannende Ganzjahresdestination punktet dabei mit ihrer Unverfälschtheit, Naturvielfalt, der Vielzahl an spannenden Freizeitaktivitäten und mit der stark von der Glasherstellung geprägten Kultur im Bayerischen Wald. Mit diesem vielfältigen Angebot genießen in der Ferienregion nicht nur Familien und Paare ihren Urlaub, sondern im gleichen Maß auch Naturliebhaber, Erholungssuchende und Aktivurlauber. Weitere Informationen unter: www.ferienregion-nationalpark.de. Weiteres Bildmaterial steht unter www.comeo.de/ferienregion-nationalpark zum Download zur Verfügung. Das Copyright liegt beim genannten Fotografen. Der Abdruck ist bei Nennung honorarfrei.

Weitere Presseinformationen und Bildmaterial bei:

Anna Greiner, Verena Kerscher
COMEO Public Relations
Hofmannstr. 7A
81379 München
Tel: +49 (0)89 74 888 2-20, - 34
E-Mail: greiner@comeo.de, kerscher@comeo.de
Internet: www.comeo.de/ferienregion-nationalpark

Robert Kürzinger
Ferienregion Nationalpark Bayerischer Wald GmbH
Konrad-Wilsdorfer-Straße 1
94518 Spiegelau
Tel. +49 (0)8553 97927-36
E-Mail: kuerzinger@ferienregion-nationalpark.de
Internet: www.ferienregion-nationalpark.de