



## KNEIPP-AKTIV-PARK

  
**OTTOBEUREN**  
ALLGÄU FÜR DIE SINNE

## LIEBE GÄSTE

Herzlich willkommen, hier, wo die Gesundheitslehre ihren Anfang nahm - im Heimatort von Sebastian Kneipp. Der Kneippkurort Ottobeuren setzt seinem berühmten Sohn im Kneipp-Aktiv-Park kein Denkmal. Denn das steht bereits im Geburtsort Stephansried, einem Ortsteil von Ottobeuren, wo er als Sohn einer Weberfamilie am 17. Mai 1821 geboren und einen Tag später in der Basilika Ottobeuren getauft wurde.

Wie wäre es, wenn Pfarrer Kneipp vor Ihnen stünde und seine Erfahrungen im Gespräch mitteilen könnte? Im Kneipp-Aktiv-Park erwartet Sie genau das: eine zeitgemäße Übersetzung seiner Fünf-Säulen-Therapie an inspirierenden Erlebnisstationen, die für Lebensbalance sorgen, ergänzt durch spirituelle Elemente christlicher Prägung.

**WASSER.BEWEGUNG.ERNÄHRUNG.HEILPFLANZEN.  
LEBENSRYTHMUS .**

Im Kneipp-Aktiv-Park verleihen sieben gestaltete Stationen spürbare Impulse aus der Lebenslehre Kneipps. Zwischen Armbad, Tretbecken und Gymnastikwiese, der Himmelstreppe und Ruheplätzen, den Pilgerwegen und dem Meditationsgarten steht eines immer im Zentrum: Kneipp selbst anwenden können, ohne Anleitung, ganz unabhängig für sich selbst, so, wie es Ihnen gut tut. Denn die zeitlose Therapie, die unseren Lebensanforderungen von heute entgegenkommt, stärkt Körper, Geist und Seele durch ein bewusstes Leben.

Vital,aktiv,gesund,natürlich,harmonisch-Eigenschaften, die durch die Ordnungstherapie von Sebastian Kneipp in den Blick rücken.

Aktivieren Sie Ihre Sinne und Fähigkeiten mit den verschiedenen Angeboten, die sich an den Stationen im Kneipp-Aktiv-Park bieten. Begeben Sie sich auf Kneipp'schen Spuren zu sich selbst - wir wünschen Ihnen einen glücklichen Weg.



„Die Natur  
ist die beste Apotheke.“





## **DIE FÜNF SÄULEN DER GESUNDHEIT NACH SEBASTIAN KNEIPP**

### **WASSERANWENDUNGEN**

Wasser vermittelt natürliche Lebensreize, steigert die Leistungsfähigkeit, regt die Abwehrkräfte an, verbessert die Durchblutung, strafft das Gewebe und aktiviert das Körperbewusstsein.

### **BEWEGUNG**

Körperliche Aktivität stärkt Physis und Psyche. Der Bewegungsapparat, das Herzkreislaufsystem, die Verdauungsorgane, das Nervensystem und die Psyche profitieren von maßvoller Bewegung.

### **ERNÄHRUNG**

Man ist, was man isst - eine einfache und doch zutreffende Gleichung. Gesunde, frische Lebensmittel unterstützen nicht nur den Körper und halten ihn gesund. Der bewusste Genuss fördert auch die innere Ausgeglichenheit.

### **PHYTOTHERAPIE . HEILPFLANZEN**

Jahrtausendealte Erfahrung steckt im richtigen Gebrauch von Heilkräutern. Auch als die „Apotheke Gottes“ bezeichnet, setzte bereits Sebastian Kneipp großes Vertrauen in ihre Heilkraft.

### **BALANCE & LEBENSRYTHMUS**

Der richtige Rhythmus von Leben, Arbeiten, sozialen Kontakten, eben dem gesamten Sein eines Menschen, bestand für Kneipp in der Ausgewogenheit. Einer inneren Ordnung folgend, wurde die fünfte Säule häufig als Ordnungstherapie bezeichnet.





## DER ULRICHSWEIHER

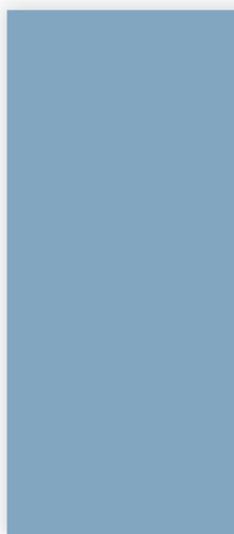
Seit 764 leben, beten und arbeiten die Mönche in Ottobern nach der Regel des heiligen Benedikt von Nursia. Aus dem Geist des Gebets und der Liturgie haben sie das Günztal urbar gemacht und bebaut. Rings um die Abtei gab es neun Klosterweiher, die den Wasser- und Fischbedarf der Mönche deckten oder Löschwasser bereit hielten. Übrig geblieben ist der Ulrichsweiher, der 1706 vor dem Torhaus der Klosterpforte angelegt wurde und nun vom Kneipp-Aktiv-Park umrahmt wird. Ein Holzdeck führt hinaus aufs „lebendige Wasser“. Die Ruhe und Weite des Wasserspiegels ist Gleichmut für das Auge, beruhigt die Seele und führt zu Gelassenheit beim Betrachter.

## DER ULRICHSBRUNNEN

Zum Ulrichsweiher gehört der Ulrichsbrunnen. Er erinnert an den heiligen Ulrich (890-973), ab 923 Bischof von Augsburg und der siebte Abt im Kloster Ottobern. Als unermüdlicher Wanderer in seinem Bistum verband er Seelsorge mit Fürsorge für die Armen. Die Legende erzählt, dass der heftig durstende Ulrich einmal Gott innig um frisches Wasser anflehte und alsbald eine Quelle entsprungen sei, aus der heilkräftiges Wasser sprudelte. Die daraufhin im Mittelalter weit verbreitete Tradition der Ulrichsbrunnen und -quellen greift der Bildstock über dem Ottoberner Brunnen auf, der wohl 1706 mit dem Ulrichsweiher errichtet wurde. Die Holzfigur des heiligen Bischofs Ulrich mit Stab und Mitra hinter einem Gitter schuf der Ottoberner Klosterbruder und Holzschnitzer Felizian Lutz OSB.



„Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“





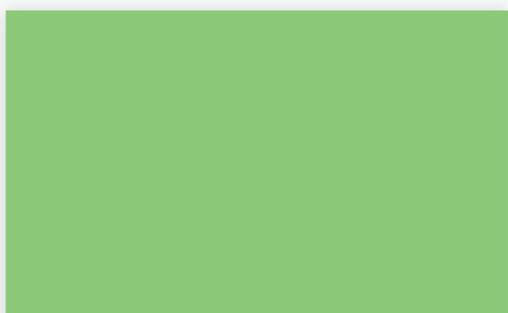
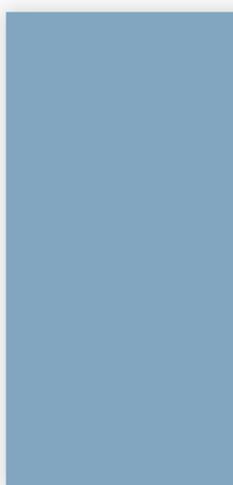
## KNEIPPBECKEN UND ARMBAD

Das Wasser spielt im ganzheitlichen Naturheilverfahren Sebastian Kneipps eine zentrale Rolle. Die Anfänge seiner Therapie waren Tauchbäder, die Kneipp in der eiskalten Donau bei Dillingen nahm, wo er Theologie studierte. Mit den Wasseranwendungen konnte er 1849 seine Tuberkulose-Erkrankung heilen. Aus dieser Erfahrung und durch eine große Zahl weiterer erfolgreicher Heilungen entwickelte er sein Fünf-Säulen-Gesundheitskonzept, das ihn als Hydrotherapeuten weltweit bekannt machte. Längst ist anerkannt, dass Wasseranwendungen die Gesundheit fördern und erhalten. Dabei ist „Kneippen“ viel mehr als Wassertreten im Storchengang. Wärme- und Kältereize fördern die Durchblutung, steigern die Abwehrkräfte und unterstützen die Beweglichkeit der Physis.

## DIE HIMMELSTREPPE ZUR FÜNF-SÄULEN-LEHRE

Sie führt auf sanften Stufen und gesäumt von Sitzgelegenheiten zu den Ruheplätzen und zur Gymnastikwiese. Hier sind die fünf Säulen der Kneipp'schen Gesundheitslehre thematisiert.

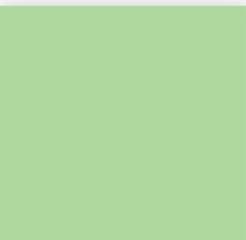
„Erst als ich Ordnung in die Seelen der Menschen brachte, besserten sich auch die körperlichen Gebrechen“, sagte Sebastian Kneipp einmal.





## DER KNEIPP-AKTIV-PARK IN DER ÜBERSICHT







## DER MEDITATIONSARTEN

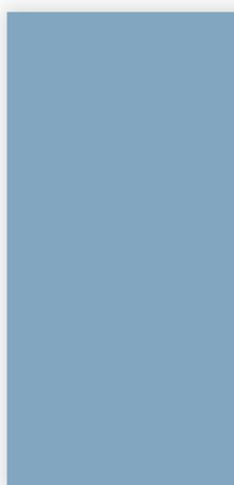
Die räumliche und historische Beziehung zur Benediktinerabtei Ottobeuren vermittelt dem Kneipp-Aktiv-Park den Dreiklang von Natur, Kultur und Spiritualität. Im Meditationsgarten symbolisieren die fließenden Bewegungen der Kieswege und die Sandsteinmauer die Lebenskraft des Wassers. Der Quellstein im Eingangsbereich zu dieser Insel der Stille symbolisiert die Einladung zur inneren Ruhe. Wasser wird für Parkbesucher zum verbindenden Element. Und erinnert auf benediktinischem Boden an die Begegnung Jesus von Nazareths mit der Samariterin am Brunnen (Johannes 4,5-42): „Wer aber von dem Wasser trinken wird, das ich ihm gebe, den wird ewiglich nicht dürsten; das wird in ihm ein Brunnen des Wassers werden, das in das ewige Leben quillt.“

## DIE ROSENKRANZ-SÄULEN

Als Künstler und ehemaliger Geistlicher schuf der Augsburger Franz Höchstätter Plastiken, die den Rosenkranz bildhauerisch aufgreifen. Der „Glorreiche Rosenkranz“ am Marienweg ist als Betrachtung der Auferstehung Christi, nach Lukas 24,6 interpretiert. Der „Schmerzhafte Rosenkranz“ betrachtet die Passion Christi, „Jesus, der für uns mit Dornen gekrönt worden ist“ (Johannes 19,2). Oberhalb der Serpentina hat der „Freudenreiche Rosenkranz“ Platz gefunden, hier ist die Inkarnation und das verborgene Leben Christi zu betrachten (Lukas 2,1-20). Der „Lichtreiche Rosenkranz“ nimmt bedeutende Momente im Leben Jesu auf: seine Taufe im Jordan, das Weinwunder bei der Hochzeit zu Kana, die Verklärung auf dem Berg Tabor, die Einsetzung der Eucharistie beim letzten Abendmahl.



„Der liebe Gott hat so gut gesorgt und jeder Pflanze ihren Platz angewiesen, wo sie am besten gedeihen kann.“





## DIE LOURDESROTTE

Die Lourdesgrotte im Ottobeurer Kurpark wurde am 22. November 1885\* geweiht. Sie ist als Dank an König Ludwig I. von Bayern zu verstehen. Er hatte bereits 1835 erlaubt, dass die Mönche im durch die Säkularisation aufgelassenen Kloster wieder ihren Glauben praktizieren dürfen. Lourdesgrotten sind bis heute im christlichen Raum Orte der Fürbitte. Sie nehmen Bezug zu den zahlreichen Heilungen im französischen Lourdes, dem wohl bekanntesten christlichen Wallfahrtsort.

(\*Zur Zeit der Errichtung der Grotte in Ottobeuren lag die Erscheinung der Heiligen Jungfrau und Gottesmutter Maria an der Grotte von Massabielle bei Lourdes erst 27 Jahre zurück.)

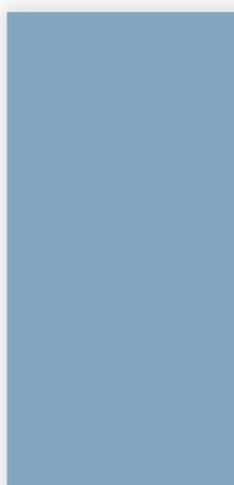
## PILGERWEGE UND „TRE PELLEGRINI“

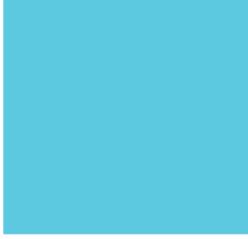
Pilgern drückt den Aufbruch des Menschen zu Gott aus. Ottobeuren ist reich an Wallfahrtstraditionen. Denn zwei lokale Pilgerwege, der Ulrichsweg und der Marienweg, durchziehen den Kneipp-Aktiv-Park als orientierende Glaubenszeichen. Sie enden am Kalvarienberg und an der Lourdesgrotte.

Die Skulptur der drei Pilger „Tre Pellegrini“, hat der Bildhauer Erwin Roth 2007 als Sinnbild der Ottobeurer Wallfahrtstradition geschaffen. Davon kündeten auch in der Basilika das Gnadenkreuz des romanischen Christus, das Gnadenbild „Unsere Liebe Frau von Eldern“, die Reliquien des Heiligen Alexanders oder die Ikone der Göttlichen Barmherzigkeit in der Bruder-Klaus-Krypta. Der räumliche Anschluss des Kneipp-Aktiv-Parks an das Kloster als Glaubenszentrum ist deshalb auch symbolisch zu verstehen.



„Glücklich der Mensch,  
der es versteht und  
sich bemüht, das Not-  
wendige, Nützliche und  
Heilsame mehr und  
mehr sich anzueignen.“





## **DIE LEBENSSTATIONEN VON PFARRER SEBASTIAN KNEIPP IN OTTOBEUREN**

\* 17. Mai 1821 in Stephansried

† 17. Juni 1897 in Bad Wörishofen

### **17. Mai 1821**

Sebastian Kneipp wird in Stephansried, einem zur Pfarrei Ottobeuren gehörenden kleinen Weiler geboren.

### **18. Mai 1821**

Taufe in der Klosterkirche Ottobeuren.

### **17. Mai 1841**

Brand des Elternhauses, Kneipp verliert sein Zuhause und seine mühsam ersparten 70 Gulden.

### **24. August 1852**

Erstes Hl. Messopfer (Primiz) in der Klosterkirche Ottobeuren.

[www.aktivpark-kneippland.de](http://www.aktivpark-kneippland.de)

Gestaltung: Werbe Blank, Sonthofen

Text: Presse + Kommunikation Sarembe GmbH, Nesselwang

Fotos: Unterallgäu Aktiv GmbH, Jan Greune; Touristikamt Kur & Kultur Ottobeuren, Fotolia, iStock, panthermedia

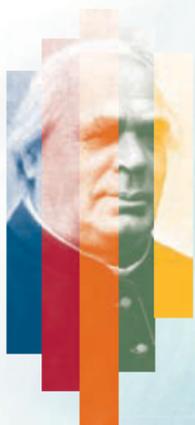


„ Wer bemüht ist,  
sein eigenes Glück  
zu suchen, der ist auch  
den anderen gern  
behilflich dazu.“





## AKTIV-PARK-ERLEBNISSTATIONEN UNTERALLGÄU



**AKTIV  
PARK**  
Kneippland®  
Unterallgäu

Memmingen

Buxheim

Walderlebnis  
und innere Einkehr

Benninger Ried

Naturerlebnis

Ottobeuren

Kneipp-Aktiv-Park

Bad Grönenbach

Schloss-Aktiv-Park







# KNEIPP-AKTIV-PARK



TOURISTIKAMT KUR & KULTUR

Marktplatz 14

D-87724 Ottobeuren

Tel. +49(0)8332/921950

Fax +49(0)8332/921992

[www.ottobeuren.de](http://www.ottobeuren.de)

[touristikamt@ottobeuren.de](mailto:touristikamt@ottobeuren.de)