

Coch
Tal

NATURERLEBNIS
Vital
WEG
HOLZGAU
nach Kneipp'scher Gesundheitslehre

Achtsamkeit spüren

EIN ELEMENT DER
LEBENS SpurLECH

Vitalweg Holzgau Naturerlebnis nach Kneipp'scher Gesundheitslehre

Wassertreten im natürlichen Bachlauf, die Erde spüren auf dem Barfußweg, Riechen und Schmecken entlang des Kräuterlehrpfads, Kraft tanken am Energieplatz mit Panoramaliege und ein Bad im Waldbett zwischen Moos und Baumwipfeln: Der neue „Vitalweg Holzgau“ im Tiroler Lechtal orientiert sich an den fünf Elementen der Lehre von Sebastian Kneipp – Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter und Balance. Mit zwölf Stationen und Infotafeln gibt es mehrere Möglichkeiten, die Kneipp'sche Gesundheitslehre im Lechtal hautnah zu erleben.

Geschichte, Tradition, alt-überliefertes Wissen, gepaart mit einer kostbaren Naturlandschaft sowie einer ursprünglichen alpinen Flora und Fauna, machen eine Wanderung am Vitalweg zum unvergesslichen Erlebnis und vor allem zu einer Reise zu sich selbst.

***Nimm dir Zeit zum Atmen und Verweilen,
genieße die Panoramen und lebe auf!***

Along the "Vitalweg Holzgau", health-conscious nature lovers can enjoy all five elements of Sebastian's Kneipp's teachings - water, exercise, nutrition, herbs and balance. You can dip your feet in and walk along the natural stream, feel the earth beneath you on the barefoot path and smell and taste your way along the herbal nature trail. There's an energy area with panoramic loungers to recharge your inner batteries; or you could daydream in the forest floor's bed, tucked between the moss and the treetops. Take time to linger, to breathe, enjoy the panoramic views and simply be alive.

Liebe Gäste und Einheimische,

das Urlaubsverhalten der „stressgeplagten“ Gesellschaft erlebt einen Wandel. Ruhe und Entschleunigung in der Natur sowie gesundheitliche Aspekte gewinnen zunehmend an Bedeutung. Entlang des Vitalweges möchten wir euch dabei unterstützen, nicht nur Kraft und Energie aus der Natur zu schöpfen, sondern auch Körper und Geist etwas Gutes zu tun. An verschiedenen Stationen des Rundweges findet ihr Tipps und Anregungen für ein gesünderes und ausgeglicheneres Leben. Das Infozentrum im traditionellen Heustadel (Bill) beinhaltet wissenswerte Informationen und Filme rund um die Kneipp'sche Gesundheitslehre. Kinder lernen bei der spannenden Suche nach der goldenen Gießkanne auf spielerische Weise viele nützliche Dinge über die Natur. Nehmt euch Zeit, spürt euren Körper und genießt die positive Wirkung auf eure Gesundheit.

Elmar Blas – Vorsitzender TVB Ortsgruppe Holzgau



Bildnachweis: Elmar Blas

Liebe Gäste und Einheimische,

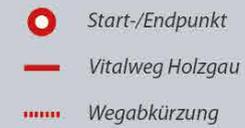
Gesundheit und Lebensfreude sind vielleicht die besten Grundlagen für ein erfülltes und glückliches Leben. In diesem Sinne dürfen wir Holzgauerinnen und Holzgauer euch in unserem Dorf und auf dem Vitalweg Holzgau begrüßen. Nehmt euch bewusst Zeit und erlebt die einzelnen Stationen entlang des Weges. Schritt für Schritt begegnet ihr der Natur und vielleicht auch euch selbst von einer neuen Seite. Gerade in dieser schnelllebigen Zeit sind diese Begegnungen wohl wertvoller denn je. Aus diesem Grund haben wir als Gemeinde die Errichtung des Vitalwegs Holzgau auch finanziell und personell unterstützt. Wir wünschen euch nun angenehme Stunden und freuen uns, wenn ihr ein Stück eures erfüllten und glücklichen Lebensweges in Holzgau und auf dem Vitalweg verbringt.

Florian Klotz, M.A. – Bürgermeister von Holzgau



Bildnachweis: fotostudio.rene

Die Kneipp'schen Elemente:



Stationen am Vitalweg:

- 1 „Bill“ – Infozentrum im Heustadel
- 2 Lusthäuschen – Kräuterlehrpfad
- 3 Hängebücke – Kräuterlehrpfad
- 4 Schöne Aussicht – Kräuterlehrpfad
- 5 Bachfalle – Kneippstation
- 6 Waldbäderebereich – Hängematten
- 7 Kneippstation – Kräuterlehrpfad
- 8 Kräuterlehrpfad
- 9 Balanceparcours
- 10 Barfußweg
- 11 Massagebäume, Hängematte
- 12 Trinkbrunnen
- 13 Widumgarten – Kräuterlehrpfad



Infos auf einen Blick zum „Vitalweg Holzgau“ und Wegverlauf:

Besucher folgen der Beschilderung „Vitalweg Holzgau“ vom Ortszentrum Holzgau/Tiroler Lechtal bis zu einer Hangwiese. Von dort geht es vorbei am Infozentrum mit Kneipp-Ausstellung und Flachsgarten bis zum Aussichtspunkt Lusthäuschen. Über ein kurzes Teilstück der Weitwanderstrecke Lechweg erreicht man die spektakuläre Holzgauer Hängebrücke. Nach deren Überquerung führt der Kurs weiter in Laufrichtung bergauf bis zum Wald. Die panoramareiche Route verläuft schließlich über einen Naturpfad bergab und endet wieder am Ausgangspunkt.

HÖHENMETER GESAMT: 198 Meter
 HÖCHSTER PUNKT: 1.298 Meter
 STRECKENLÄNGE: 3,9 Kilometer
 GESAMT-GEHZEIT: 2 Stunden

SCHWIERIGKEITSGRAD:
 mittel (roter Bergweg)

BESTE WANDERZEIT:
 Mai bis November

START-/ENDPUNKT:
 Parkplatz beim Gemeindehaus

ÖPNV: REGIO Bus 110 / Haltestelle Holzgau Dorf

Starting out at Holzgau village centre, visitors can follow the signposted 'Vitalweg Holzgau', which leads past the Information Point which has a Kneipp exhibition and flax garden. The panoramic trail carries onwards from there to the suspension bridge and along part of the Lechweg, weaving its way along natural tracks and forest paths, ending up back at its beginnings in Holzgau.

INHALT

Vitalweg Übersicht
 Seite 2 – 3
 Umschlag

Vorworte
 Umschlag

EU-Projekt Lebensspur Lech
 Seite 4 – 5

Kinder & Familienebene
 Seite 6

Bill
 Seite 7

Bewegung
 Seite 8 – 9

Kräuter
 Seite 10 – 11

Balance
 Seite 12 – 13

Wasser
 Seite 14 – 15

Ernährung
 Seite 16 – 17

Flachs
 Seite 18 – 19

„Lebensspur Lech“ – Erholung ohne Grenzen

Das EU-Projekt „Lebensspur Lech“ vereint grenzüberschreitend vier Tourismuskonzepte im österreichischen Tirol und im bayerischen Allgäu. Wie die Perlen an einer Kette reihen sich die Highlights – „Lechweg“, „Füssen im Allgäu“, „Lechtaler Auszeitdörfer“ und „Holzgau“ – aneinander.

Die „Lebensspur Lech“ verläuft dabei entlang der Weitwanderrou- te Lechweg, die den Wildfluss von seiner Quelle am Formarinsee in Lech a. Arlberg bis zum Lechfall bei Füssen im Allgäu auf rund 125 Kilometern begleitet.

Die Basis aller Aktivitäten ist die Kneipp'sche Gesundheitslehre mit ihren fünf Säulen – Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter und in- nere Ordnung.

Der Lech steht dabei sinnbildlich für die heilende Kraft der Natur und ist das verbindende Element zwischen den Orten. Das Projekt „Lebensspur Lech“ wird aus INTERREG-Mitteln der Europäischen Union gefördert.

www.lebensspur-lech.com



Im Kneippkurort Füssen liegt der Fokus auf der Balance von Körper, Geist und Seele. In mehreren Erlebnis arealen erwarten dich Bewegungspar- cours, Kneipp-Tretbecken und Ruhe- Inseln. Zudem haben sich Gastgeber in Füssen speziell schulen und als Schlafgastgeber zertifizieren lassen.



Die kleine **Gemeinde Holzgau** gilt als „Perle des Lechtals“. Auf dem 3,5 km langen Vitalweg entdeckst du die fünf Elemente der Kneipp'sche Gesundheitslehre als unmittel- bares Naturerlebnis.



Die **Lechtaler Auszeitdörfer** Kaisers, Gramais, Pfafflar und Hinterhorn- bach sind kleine Bergdörfer, die zu wahren Sehensuchtsorten wurden. Besonders an den idyllisch gelegenen Kraftplätzen inmitten der Natur als Rückzugsorte für Körper und Geist.





Kinder & Familien Ebene

Unterwegs am Vitalweg mit LECHI, dem Wichtel

Die Kraft der Natur spüren am Vitalweg nicht nur große, sondern auch kleine Wanderer. Für Familien und Kinder gibt es nämlich viel zu entdecken.

Mit unserem Lechtal-Maskottchen LECHI kannst du den Vitalweg erkunden und dabei tolle Rätsel lösen. „Lechi und die goldene Gießkanne“ ist ein Abenteuerspiel für die ganze Familie und dabei werden auch für Kinder und Junggebliebene interessante Infos spielerisch vermittelt.

Hol dir jetzt das kostenlose Abenteuerheft und geh auf Entdeckungsreise. Am Ende des Spiels wartet eine tolle Überraschung auf dich.

Hinweis: Die Spielanleitung findest du im Abenteuerheft und auch in der interaktiven Ausstellungs-„Bill“.

On the Vitalweg, the power of nature can be felt not only by big hikers, but also by the little ones. There is much for families and children to discover and you can explore and solve puzzles along the Vitalweg with our Lechtal mascot LECHI. 'Lechi and the golden watering can' is an adventure game for the whole family to play, in which interesting facts are conveyed in a playful way for children and the young at heart alike. Get your free adventure booklet now and go on a journey of discovery! A fun surprise awaits you at the end of the game.

Note: The instructions for how to play the game can be found in the adventure booklet and also at the interactive 'Bill' exhibition.

„Bill“ – eine interaktive Vitalweg-Ausstellung im Heustadel

Zugegeben, die ersten Meter und der Aufstieg bis zum „Bill“ haben es in sich. Aber mit jedem Schritt gewinnt man an Höhe und eine kleine Verschnaufpause am Weg wird mit einem großartigen Panorama über Holzgau, Schönau und die umliegenden Berge belohnt. Nach ein paar Minuten ist die erste Station am Vitalweg auch bald erreicht und das Bill empfängt seine Besucher mit einer interaktiven und informativen Ausstellung rund um Kräutereich-tum und Geschichte der Region.

Wo einst ein alter, in die Jahre gekommener Heustadel stand, wurde nun detailgetreu ein neues „Bill“ zum Zwecke dieser Ausstellung errichtet. Hier beginnt sozusagen auch eine Reise in die Vergangenheit des Lechtals, denn ein „Bill“ war in früherer Zeit ein wichtiger Lagerplatz für das wertvolle Bergwiesenheu, das man in den schneereichen Wintern vom Berg hinunter ins Tal transportierte. Somit kam das Vieh im Stall auch in der kalten Jahreszeit in den Genuss des herrlich duftenden und nahrhaften Heus.

Das „Bill“ steht inmitten bunt-blühender Wiesen und ist umgeben von einem traditionellen Lechtaler Spaltenzaun. Ein kleiner Flachs-garten schmückt den Eingangsbereich und vermittelt seinen Besuchern interessantes Wissen aus vergangener Zeit. Bis vor rund 150 Jahren war insbesondere der Flachs-anbau im oberen Lechtal von großer Bedeutung und die alte Kulturpflanze konnte ausgiebig genutzt werden: So wurde er zu Leinen gesponnen oder auch als Leinöl in vielfältiger Weise verwendet.

'Bill' is an interactive exhibition showcasing the wealth of herbs and the history of the local area. There's purpose-built haybarn for the exhibition, so where the old haybarn once stood, a new replica 'Bill' has been faithfully and painstakingly copied down to the last detail. The entrance is adorned with a small flax garden, which provides visitors with interesting facts from the past; indeed, up until only around 150 years ago, flax cultivation was of particular importance in the upper Lech Valley.





„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!“ Pfarrer Kneipp

Sie baut Stress ab, beugt Krankheiten vor und kann diese sogar heilen. Die Rede ist von der Bewegung: Schon Pfarrer Kneipp wusste zu seiner Zeit, wie wichtig körperliche Bewegung für unser allgemeines Wohlbefinden ist. Wie bei so vielem, macht aber auch bekanntlich die Dosis das Gift, denn Kneipp war der Meinung, dass weder zuviel noch zu wenig Bewegung der Gesundheit dienlich sind. Wer sich jedoch regelmäßig sportlich an der frischen Luft erüchtigt, tut nicht nur seinem Körper etwas Gutes – auch der Geist wird nachhaltig entspannt.

Father Kneipp knew that exercise reduces stress, prevents disease, and can even heal; but that neither too much nor too little exercise is beneficial for one's health. What is important in the long term to is to regularly exercise outside in the fresh air, which is also great for the mind.

aktiv



Unsere Empfehlung für dich:

Nur mit der Ruhe - es muss nicht immer gleich ein Berglauf oder eine Tagestour sein.

Ein Spaziergang, eine Wanderung oder auch ein kurzer, aber kräftiger Fußmarsch eine Anhöhe hinauf, bauen bereits Stress ab und helfen zu geistiger Entspannung. Gehe es langsam an und vergiss nicht dabei bewusst zu atmen und dabei die Natur und das Panorama rund um Holzgau zu genießen. Der Vitalweg eignet sich besonders gut, um sich an der frischen Luft zu bewegen. Dabei kannst du den Weg beim „Fast-Walking“ oder aber auch beim „Slow-Jogging“ erkunden. Wichtig sind dabei nur die Regelmäßigkeit deiner Trainingseinheit (bspw. morgens oder abends vor den Mahlzeiten) und auch, dass du dich dabei mit deinem Laufpartner noch unterhalten kannst.



Hosch des gwist?



Über den QR Code gelangst du zu einem Film über das wohltuende Barfußgehen.

Bewegung an der frischen Luft hat viele Vorteile, denn durch die intensive Atmung werden alle Organe mit Sauerstoff versorgt und die Muskeln gekräftigt. Der Blutdruck wird positiv beeinflusst und der Stoffwechsel wird ange regt. Wer sich in der Natur aufhält, steigert nachhaltig sein psychisches Wohlbefinden und lindert psychosomatische Störungen. Dabei ist es vor allem wichtig, dass die Bewegung bewusst ausgeführt wird, man fließend atmet und dabei auch lächelt.

Our top tip: The Vitalweg is particularly good for exercising outside in the fresh air. A walk, a hike, or even a short but vigorous uphill hike is enough to reduce stress levels and to help to relax the mind. Take it nice and slowly and, whilst enjoying the nature and beautiful views around Holzgau, don't forget to breathe consciously which stimulates the metabolism and has a positive effect on regulating blood pressure. Spending time in nature positively impacts our psychological wellbeing and can also alleviate psychosomatic disorders.



„Das Wasser sei des Schöpfers erste Apotheke,
die Heilkräuter die zweite.“ Pfarrer Kneipp

Wer kennt es nicht: Hier und da zwickt es, die Nase läuft ständig und die Verdauung hat auch schon besser funktioniert. Wir alle haben so unsere Leiden und viele von uns nehmen diese hin, ohne überhaupt an die Möglichkeit zu denken, vielleicht etwas an seinem Lebensstil zu ändern. Dabei wäre es manchmal doch so einfach, denn laut Sebastian Kneipps Lehren ist gegen so gut wie jedes Leiden ein Kraut gewachsen. Über viele Jahre hinweg studierte der Priester und spätere Namensgeber der Kneipp-Medizin über 40 Pflanzen auf deren Heilwirkung, auch anhand von Selbstversuchen. Kneipp ergänzte schließlich seine Hydrotherapie um die Beigabe von Arzneien auf Pflanzenbasis. Sein Hauptaugenmerk galt dabei milden, einheimischen Heilpflanzen, welche für eine selbstverantwortliche Selbstbehandlung geeignet sind. Diese sollten „Ungesunde, kranke Stoffe im Innern auflösen, ausleiten, und sodann den Organismus kräftigen.“ Ob als Beigabe zu Wickeln, Tees, Güssen oder Bädern - die sog. Phytotherapie hat längst nichts an ihrer Bedeutung verloren und ist besonders auch in der Vorbeugung gegen manches Leiden von unschätzbarem Wert. So pflegte Pfarrer Kneipp bereits zu sagen: „Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter, nicht das Übel erst groß werden lassen.“

Each of us has suffered from something, be it a constantly runny nose or our digestion not working properly. According to Sebastian Kneipp's teachings, it's actually pretty easy to remedy the situation, as there's a herb to treat almost every ailment. The priest, and later namesake of Kneipp medicine studied over 40 plants for their healing effects, including through his own self experiments. Eventually Kneipp introduced herbal medicines to his hydrotherapy, his main focus being native and mild medicinal plants.

Unsere Empfehlung für dich:

An gleich 5 Stationen entlang des Vitalwegs werden einige Heilpflanzen vorgestellt und erläutert. Welche Heilwirkung und Anwendungsgebiete Spitzwegerich, Frauenmantel, Gelber Enzian, Meisterwurz, Königskerze, Brennnessel, Wohlgemuth, Fichte, Blutwurz, Mutterwurz, Allermannsharnisch, Schafgarbe, Bibernelle, Wiesen-salbei und Wacholder haben, erfährst du beim Lesen der Holztäfelchen und scannen der jeweiligen QR Codes oder auch in der interaktiven Ausstellung im „Bill“. Wenn du noch tiefer in die Welt der Heilpflanzen und Kräuter eintauchen möchtest, legen wir dir die geführten Kräuterwanderungen mit den Lechtaler Kräuterhexen sowie die Heilkräuterworkshops von Lechmed (www.lechmed.com) ans Herz. Bei diesen geführten Wanderungen und Workshops erfährst du Wissenswertes und Interessantes über allerlei Kräuter, deren Anwendungsgebiete und Verarbeitung zu Salben, Tinkturen oder Salzen.



Illustration: Aelche Stock

natürlich

Über diesen QR Code gelangst du zu
einem Film über den Wacholder.



Der Wacholder

Im Lechtal nennt man den Wacholder auch „Kramat“. Die immergrüne Heilpflanze ist vielseitig einsetzbar und gilt auch als Schutzpflanze für Haus und Hof. So verwendet man die Zweige zum Räuchern und die Beerenzapfen dienen bspw. beim Räuchern als Würzmittel. Dem Wacholder wird eine desinfizierende Wirkung zugeschrieben, ebenso eine harntreibende, die bei Harnwegsinfekten der Linderung dient.

Hinweis: Bei immer wiederkehrenden und akuten Beschwerden, ist die Konsultation eines Arztes notwendig. Die Anwendung von Heilpflanzen in Verbindung mit verschreibungspflichtigen Arzneien ist ebenfalls nur in Absprache mit einem Arzt zu empfehlen.

Our top tip: There are five info points along the Vitalweg which give facts about certain medicinal plants along with explanations. Here you can find out about what the healing effects of these plants are and how and where they can be applied by scanning the respective QR codes; or alternatively this information can also be found at the interactive exhibition in the 'Bill'. Juniper significantly contributes to the multitude of medicinal plants found in the Lech valley. The evergreen medicinal bush is very versatile and is also considered to be a protective plant for the home and garden.





harmonisch

„Wer selbst in Not und Elend saß, der weiß Not und Elend des Nächsten zu würdigen.“ Pfarrer Kneipp

Ordnung ist das halbe Leben - heißt es so schön. Doch oft spricht es sich leichter, als es letztlich ist. Es besteht jedoch kein Zweifel daran, dass körperliche und seelische Gesundheit untrennbar miteinander verbunden sind. Viele körperliche Krankheiten finden ihren Ursprung im Ungleichgewicht der Seele - dessen war sich bereits Sebastian Kneipp zu Beginn des 19. Jahrhunderts bewusst. Heute definieren wir diesen Ausgleich neumodisch als „Work-Life-Balance“, was uns jedoch keineswegs schlauer gemacht hat. Von Zeit zu Zeit verschiebt sich das ausgewogene Verhältnis zwischen innerer Ausgeglichenheit und einem Leben in geordneten Strukturen. Stichworte wie „Selfcare“ und „Achtsamkeit“ sind in unserem Wortschatz kaum mehr wegzudenken und haben an enormer Bedeutung gewonnen. Selbstoptimierung, ständige Erreichbarkeit und das Verlangen nach „Höher-Schneller-Weiter“ sind ebenfalls Geißeln unserer Zeit. Die Selbsterkenntnis ist bekanntlich das beste Mittel zur Besserung und mancher stellt sich die Frage: „Wann ist Zuviel zu viel“. Es führt kein Weg daran vorbei, immer wieder in sich selbst hineinzuhören um sich einmal mehr klarzumachen, was man wirklich braucht. Für die eigene innere Balance und Zufriedenheit gibt es keine pauschale Formel. Wer sich jedoch außerhalb seiner Arbeit auch noch einen Lebenszweck definiert, sich vernünftig ernährt und sich an der frischen Luft bewegt, der hat den ersten Schritt zum „Glücklichsein“ getan.

There is no doubt that physical and mental health are inextricably linked. The root cause to many physical diseases lies in an imbalance in the soul. From time to time, the relationship between inner balance and having an outwardly organised and structured life shifts.

Unsere Empfehlung für dich:

Entlang des Vitalwegs kommst du immer wieder an besonders energetischen Plätzen vorbei.

Setze dich dort einfach hin, atme ein, atme aus und lass den Blick und die Gedanken schweifen.

Der Blick auf die Uhr ist jetzt nicht wichtig und das Handy bleibt am besten auch im Rucksack.

Besonders unser Waldbadebereich eignet sich als Rückzugsort für deine Seele am besten. Hängematten mitten im Wald und ein schwebendes Netz laden zum Träumen ein. Der Barfußweg mit Balance-Parcours werden dich wieder erden. Handgefertigte Massage-Bäume lösen deine Verspannungen und verleihen dir somit wieder neue Energie.



Über diesen QR Code gelangst du zu einem Film zum Thema Balance.

Verantwortlich für den positiven Effekt des Waldbadens sind in erster Linie die sogenannten „TERPENE“, das sind Pflanzenbotensteoffe, die von Bäumen abgesondert werden. Unser Immunsystem reagiert mit einer deutlichen Steigerung der Abwehrkräfte!

Mindfulness and self-knowledge about what's really important in life are what really count. There is no catch-all formula to achieving inner balance and an overall sense of satisfaction, however if you identify with a life's purpose aside from your work, eat sensibly and take exercise in the fresh outdoors; then you've taken the first step towards being happy.

Our top tip: Along the Vitalweg one comes across places which feel especially energised. Just sit there, breathe, and let your eyes and thoughts wander. Our forest bathing area in particular, is the best place for your soul to retreat to, with its hammocks hanging in the middle of the forest, floating nets inviting you to enter the dreamworld. The so-called 'TERPENS' are plant messenger chemicals secreted by trees which are primarily responsible for the positive effects of forest bathing and from which our immune system strengthens its defences.



„Wir haben (auf der Erdoberfläche) zwei Drittel Wasser und ein Drittel Land; das ist ein merkwürdiges Verhältnis, und ich meine halt, der liebe Gott hat nicht umsonst mehr Wasser gegeben.“ Pfarrer Kneipp

Bereits in der Antike wurde dem Wasser heilende Wirkung zugeschrieben. Heilende Quellen, der sinnbildliche Jungbrunnen und ja, sogar die Taufe mit Wasser sind entsprechende Zeugnisse für die Reinheit der kostbarsten Ressource auf Erden. Sebastian Kneipp selbst kam in seiner Jugend eher zufällig auf die heilende Wirkung des Wassers. Der Sohn eines Webers litt an Tuberkulose und konnte mit täglichen Fluss-Bädern in der Donau die Lungenkrankung ausheilen. In den darauf folgenden Jahren, konnte Kneipp sogar eine an Cholera erkrankte Frau mit der Hydrotherapie vollständig heilen.

Mit seinem Buch „Meine Wasserkur“ gelang Kneipp schließlich der Durchbruch und der Mythos des Wasserdoktors und Kräuterpfarrers war geboren. Die Kneipp'sche Hydrotherapie beinhaltet rund 120 Wasseranwendungen - von Bädern über Güsse bis hin zu Wickeln und Waschungen. Dabei spielt kaltes Wasser eine maßgebliche Rolle.

vital

Healing attributes have been ascribed to water since ancient times. Sebastian Kneipp came across the healing effects of water in his youth when he was able to cure himself of the lung disease tuberculosis with daily river baths. Kneipp hydrotherapy treatment includes around 120 water treatments, from baths and affusions (pouring water on the body) to wraps and washes, with cold water playing a central role.

Unsere Empfehlung für dich:

Der Vitalweg setzt sich besonders mit dem Element Wasser auseinander. Entlang des Weges plätschern immer wieder kleine Bächlein, die den urigen „Heahbach“ (z.d.t. Höhenbach) speisen, der wiederum in den wilden Lech mündet. So können Gesundheitsbewusste das Wassertreten an drei Stellen jeweils im natürlichen Bachlauf ausprobieren. Dort warten zudem Gießkannen, um die belebenden Kneipp-Güsse im Selbstversuch durchzuführen.

Unser Tipp: Geführten Touren mit den Kneipp Gesundheitstrainern – Termine & nähere Infos im Tourismusbüro Holzgau.

Über den QR Code gelangst du zu einem Film über die Anwendung des Kneipp'schen Espresso.



Kneipp'scher Espresso auf Lechtaler Art wirkt belebend

Dieses Armbad macht müde Wanderer und Besucher wieder wach. Es regt an, aber keinesfalls auf und wirkt belebend. Am Trinkbrunnen (Station 12) kannst du dieses Armbad im Selbstversuch ausprobieren. Wenn du kein Becken zur Verfügung hast, kannst du den Kneipp'schen Espresso auch gut und gerne im stehenden Wasser des Lechs ausprobieren. Einfach herrlich!

Hinweis: Bei Angina pectoris und organischen Herzkrankheiten solltest du vorsichtig mit dem kalten Armbad umgehen. Sind die Hände ohnehin schon kalt, ist dringend davon abzuraten, ein kaltes Bad durchzuführen. Sie deuten auf Durchblutungsstörungen hin, die sich mit kaltem Wasser zuspitzen könnten.

Our top tip: The Vitalweg is especially connected to the water element. Small brooks splash alongside the trail, inviting you to take a Kneipp bath in the brook's natural course and some watering cans wait there ready for you to try out the invigorating Kneipp affusions for yourself. Please note that bathing your arms in cold water is not recommended for anyone with angina pectoris or heart disease.



„Wenn du merkst, du hast gegessen, hast du schon zu viel gegessen.“ Pfarrer Kneipp

Weniger is(s)t mehr. So könnte man das oben lautenden Zitat von Pfarrer Kneipp deuten.

Wie bei den anderen 4 Thesen lautet auch in Sachen Ernährung die Devise „Ausgewogenheit“. Dabei geht es in der Kneipp'schen Ernährungslehre aber weniger um Verbote, sondern vielmehr um eine Bewusstseins-schaffung. Kneipp rät kurzum zu einfacher, „unverkünstelter“ und nahrhafter Kost. Demzufolge soll der Mensch regelmäßig essen - dies sogar lieber drei- bis viermal am Tag, dafür aber kleinere Portionen. Darüber hinaus regt Kneipp an, nicht über den Hunger hinaus zu speisen.

Zu einer Mahlzeit gehört bekanntlich auch das Trinken und so liegt es natürlich nahe, dass Kneipp Wasser als bestes Getränk empfiehlt. Künstlich aufbereitetes Getränke wie etwa Kaffee, Schwarztee oder gar Schnaps sind hingegen ein „No-Go“. Gegen ein Glas Bier oder Wein in Maßen hatte aber auch Sebastian Kneipp nichts einzuwenden.

Kneipp hat mit seiner Ernährungsphilosophie sicher nicht das Rad neu erfunden, aber bereits seinerzeit legte er Wert auf regionale, nachhaltige und selbst zubereitete Speisen, die mit Genuss und „Gaumenlust“ verzehrt werden sollen.

When it comes to nutrition, the motto is balance. As a result, people should eat smaller portions at regular intervals, three to four times a day. In addition, Kneipp encourages you not to eat when you're hungry. A meal also includes liquids, and it goes without saying that Kneipp recommends water as the best drink. Above all else, what's important is to enjoy eating and cooking homemade and locally sourced foods.

gesund

Unsere Empfehlung für dich:

Nach der Wanderung am Vitalweg solltest du dir auch Zeit für eine Stärkung nehmen. Die Holzgauer Gastronomiebetriebe laden dich herzlich auf eine Einkehr ein und legen für ihre Gäste großen Wert auf regionale und saisonal zubereitete Speisen. Vor allem aber findest du in den Holzgauer Speisekarten noch traditionelle Lechtaler Gerichte und Gaumenfreuden, die selbstverständlich mit heimischen Wildkräutern verfeinert werden. Mahlzeit - oder wie man im Lechtal sagt „An Guata“.



Über den QR Code gelangst du zu einem Film über das Brotbacken.

Um sich sein eigenes naturreines Brot zu backen, braucht es gar nicht viel.

Mehl, Hefe, Wasser, eine Prise Salz und etwas Zeit reichen schon aus und man genießt frisches Brot ohne künstliche Treibmittel und Geschmacksverstärker. Der Spruch „kleinere Brötchen backen“ hat zudem seine Berechtigung. Wenn du kleinere Brotlaibe formst und diese nach dem Backen einfrierst, kannst du immer auf frisches und knuspriges Brot zurückgreifen.

Unser Tipp: In den Brotteig kannst du natürlich auch frische oder getrocknete Kräuter geben.

Our top tip: After your hike along the Vitalweg you should also take some time to enjoy the refreshments on offer. Holzgau's local gastronomy cordially invites you to stop by, attaching great importance to regional and seasonal dishes for their customers. Most of all, you'll find the menus in Holzgau showcase traditional dishes and delicacies from Lechtal, which are of course delicately flavoured with local wild herbs.



Sebastian
Anton Kneipp

* 17. Mai 1821
† 17. Juni 1897



Der Flachs

... und seine Bedeutung im Lechtal.

Sebastian Kneipp wurde 1821 in Stephansried im Allgäu als Sohn eines Hauswebers geboren. Seine Kindheit und Jugend war unweigerlich mit Arbeit und Entbehrungen verbunden. Er saß ebenfalls am Webstuhl und trug so zum Lebensunterhalt der Familie bei. Den Besuch einer weiterführenden Schule konnten sich die Eltern nicht leisten und der Ausfall einer Arbeitskraft stand ebenfalls nicht zur Diskussion. Dass Sebastian Kneipp sich trotzdem durchgesetzt hat und Pfarrer wurde, ist seinem Durchhaltevermögen und seiner Überzeugung zu verdanken. Wie ihm erging es im 19. Jahrhundert vielen Kindern. Eine vernünftige Schulbildung war in den meisten Familien nebensächlich. Vielmehr musste man sich in den oft kinderreichen Familien seine Mahlzeiten selbst verdienen und am elterlichen Hof kräftig mitarbeiten. Nicht zuletzt auch das Schicksal der Schwabenkinder betraf damals zahlreiche Lechtaler Kinder.

Was Sebastian Kneipp sein ganzes Leben lang aber geprägt und begleitet hat, war der Flachs.

Und auch im Lechtal hatte der Flachs (oder auch Lein) noch vor rund 150 Jahren eine erhebliche Bedeutung. So wurde er zu Leinen gesponnen oder auch als Leinöl in vielfältiger Weise verwendet. Vor allem das Leinöl kam als Speiseöl und auch Heilöl in Verwendung. Zum Schmieren von Maschinen wurde das Öl ebenfalls genutzt.

Sebastian Kneipp was born the son house weaver in 1821, in Stephansried in Allgäu. Like many other children in the 19th century, his early childhood and youth were marked with depravation and child labour. Last but not least, the fateful story of the Swabian children (Schwabenkinder - poor peasant children) at that time also affected many children in Lechtal.

As a weaver's son, Kneipp grew up heavily influenced by flax. Flax was not only spun into linen, but processed in a number of different ways into cooking and medicinal oils. Around 150 years ago, in Holzgau too, the fields bloomed blue and cultivating these flat lands brought numerous Holzgau residents a high standard of living. Cotton importation was introduced at the beginning of the 20th century, which pushed flax increasingly out of the market; today, however, the ancient crop is making a comeback.

kulturell

Die Aussaat der Leinsamen erfolgte im Frühjahr und so manches Feld im Lechtal blühte über den Sommer hinweg blau. Ab Mitte September konnte der Flachs geerntet und verarbeitet werden. Besonders in Holzgau bescherte der Handel mit Flachsgarn zahlreichen Familien einen für die damalige Zeit hohen Lebensstandard. Viele Häuser mit »Lüftlmalereien« zeugen heute noch vom Wohlstand der vergangenen Zeit. Das wertvolle Garn wurde nach Bayern, Schwaben, Holland und in die Schweiz exportiert. Mit Beginn des 20. Jahrhunderts und dem Import von Baumwolle wurde der Flachs jedoch zunehmend vom Markt verdrängt.



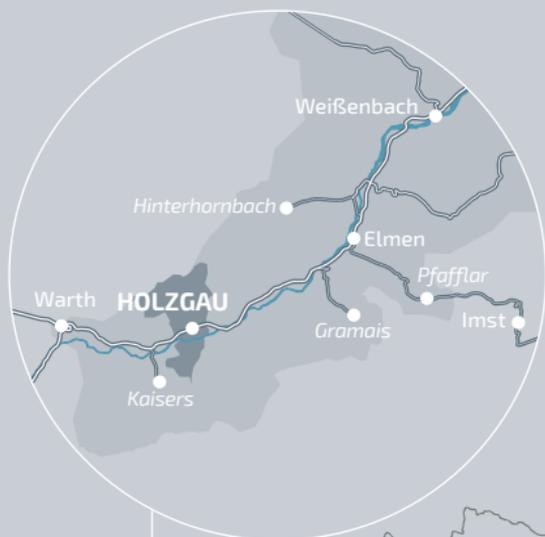
Über den QR Code gelangst du zu einem Film zum Thema Flachs-anbau im Lechtal.

Flachs (oder auch Lein) ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt. Er wurde bereits vor 6000 bis 8000 Jahren von den Sumerern und Ägyptern angebaut. Funde belegen die Verwendung der Flachsfaser sogar schon in der jüngeren Steinzeit. Der mitteleuropäische Raum erlangte aufgrund seiner hochwertigen Leinproduktion im 16. Jahrhundert große wirtschaftliche Bedeutung.

Das Leinöl und auch die Leinsamen sind mittlerweile als sog. Superfood bekannt und nicht mehr aus einem gesundheitsbewussten Speiseplan wegzudenken. Der Leinsamen hat sich vor allem als mildes, natürliches Abführmittel bewährt: Durch den hohen Anteil an Schleimstoffen in der Samenschale quillt der Samen in der Magen-Darm-Passage, so dass sich das Volumen des Darminhaltes vergrößert. Dadurch kommt es zu einer sanften Anregung der Darmbewegung.

Das im Leinsamen enthaltene fette Öl wirkt außerdem als Gleitmittel und damit zusätzlich abführend.

Flax (or linseed) is one of the oldest cultivated plants in the world, having already been cultivated by the Sumerians and the Egyptians somewhere between 6000-8000 years ago. Linseed oil and flaxseed are now known as superfoods and it's impossible to imagine a health-conscious diet without their inclusion.



LECHTAL

TIROL



LECHTAL TOURISMUS Büro Holzgau

Nr. 45 | 6654 Holzgau

Tel +43 5633 5356

E-Mail holzgau@lechtal.at

lechtal.at

lebensspur-lech.com



IMPRESSUM

Herausgeber: Lechtal Tourismus,
Ortsgruppe Holzgau

In Projektpartnerschaft mit:
Verein Lechweg, Gemeinde Holzgau,
Füssen Tourismus und Marketing

Gestaltung: wildfluss.design

Bildnachweis: Verein Lechweg /
Gerhard Eisenschink

Texte: Anja Ginther /
Lechtal Tourismus

Übersetzung: Secret Garden Yoga &
Languages – Hannah Brown

1. Auflage (2022) – 20.000 Stück

