

Das Bergdorf Wieden

Goldmedaillengewinner Landeswettbewerb
„Unser Dorf hat Zukunft“ 2012

Zwischen den höchsten Bergen des Schwarzwaldes, dem Feldberg und dem Belchen liegt der staatlich anerkannte Erholungsort Wieden (850 ... 1300 m ü.d.M) - ein Geheimtipp im Naturpark Südschwarzwald. Wollen Sie einen Aktiv-Urlaub erleben, etwas für Ihre Gesundheit tun oder sich einfach nur verwöhnen lassen und neue Energie und Kraft für den Alltag sammeln? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Auf Wanderer und Walker wartet in Wieden ein großes Wanderwegenetz. Entdecken Sie die unberührte Schönheit unserer Natur. Für Familien gibt es ein eigenes Ferienprogramm. Auch sportbegeisterte Mountainbiker und Wintersportler kommen auf Ihre Kosten.

Seit 2013 bietet unser Kneipp-Wanderzirkel alle Voraussetzungen für Gesundheit und Erholung.



Tourist-Information Wieden

Kirchstr. 2 • 79695 Wieden

Telefon: +49 (0) 7673 / 303 • Telefax: +49 (0) 7673 / 8533

E-Mail: touristinfo@wieden.de • www.kneipp-wieden.de



BERGWELT
SÜDSCHWARZWALD

www.bergwelt-suedschwarzwald.de

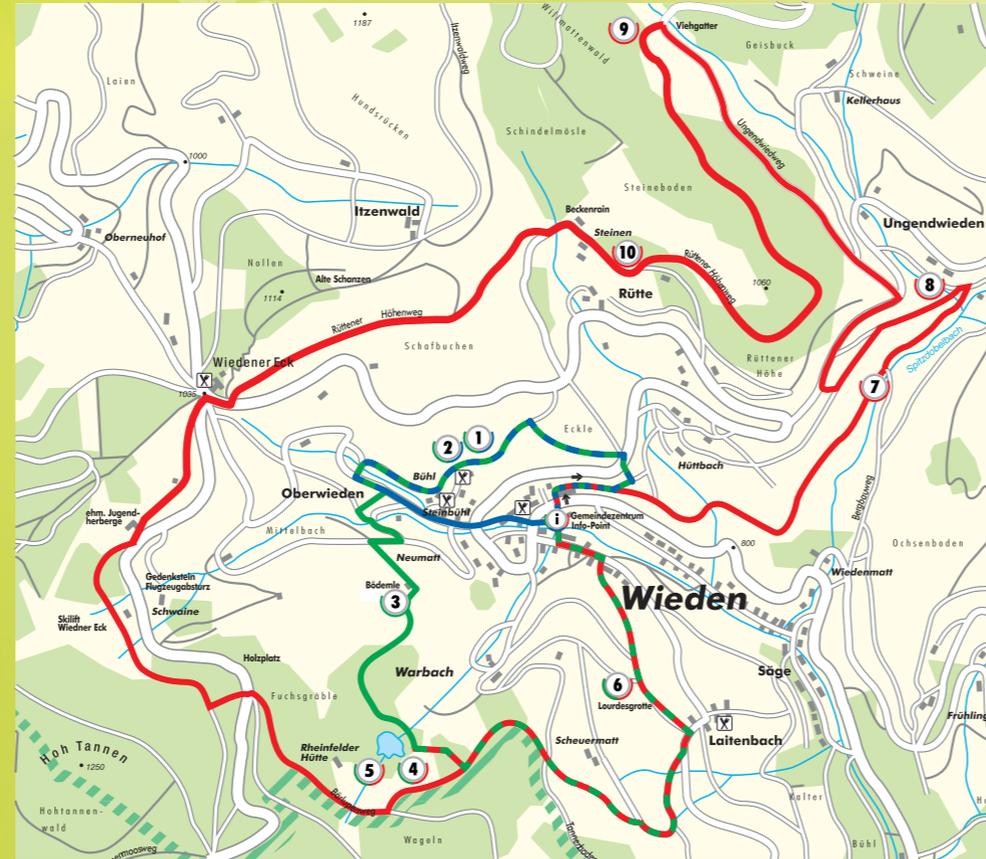


www.gemeinde-wieden.de



Kneipp Wanderzirkel

Erwandern Sie Kneipp auf einer der drei Routen



„Der Sinn des Reisens ist, an sein Ziel zu kommen,
der Sinn des Wanderns ist, unterwegs zu sein.“

Sebastian Kneipp

Genießen Sie die Atmosphäre und die Ruhe der Landschaft und des Waldes. Der Kneipp-Wanderzirkel bietet drei unterschiedliche Routen die Ihnen erlebnisreich, spielerisch und erforschend die Bedeutung der Landschaft, des Waldes, seiner Pflanzen und Tiere näher bringen. Gleichzeitig vermitteln die verschiedenen Stationen das ganzheitliche Naturheilverfahren der fünf Elemente Sebastian Kneipps.

Der Kneipp-Wanderzirkel ist mit Kinderwagen zugänglich. Er eignet sich für Alt und Jung, für Spaziergänger und Walker.

Station 1 „Roter Bühl“

● Taulaufen ● Wilde Kräuter

Station 2 „Moosgrund“

● Armbecken ● Wassertretstelle

Station 3 „Bödemle“

● Armbecken ● Balance ● Bewegung
● Taulaufen ● Wilde Kräuter

Station 4 „Fischweiher I“

● Moorwiese ● Wasserlaufen
● Wilde Kräuter

Station 5 „Fischweiher II“

● Armbecken ● Balance
● Bewegung ● Taulaufen

Station 6 „Lourdesgrotte“

● Balance

Station 7 „Spitzdobel“

● Armbecken

Station 8 „Sängerbrücke“

● Moorwiese ● Wasserlaufen

Station 9 „Viehgatter“

● Armbecken ● Wasserlaufen

Station 10 „Rüttner Höhe“

● Balance ● Gymnastik ● Luftbad

Infopunkt im Park

● Armbecken ● Balance ● Barfußbad
● Bewegung ● Kräutergarten
● Taulaufen ● Wassertretstelle

— Blaue Route 2,3 km



2,3 km Länge
828 m Höhe Startpunkt
909 m Höchster Punkt
828 m Tiefster Punkt
111 m Gesamt Anstieg

— Grüne Route 5,5 km



5,5 km Länge
828 m Höhe Startpunkt
1019 m Höchster Punkt
828 m Tiefster Punkt
268 m Gesamt Anstieg

— Rote Route 13 km



13 km Länge
828 m Höhe Startpunkt
1122 m Höchster Punkt
828 m Tiefster Punkt
470 m Gesamt Anstieg



Wieden

„Kneipp-Wanderzirkel“
Wieden



„Alles was wir brauchen
um gesund zu bleiben,
hat uns die Natur reichlich geschenkt“

(Sebastian Kneipp)



Die Kneipp-Philosophie



Im Jahre 1849 erkrankte der Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 – 1897) an Tuberkulose. Per Zufall entdeckte er das Buch „Unterricht von der Heilkraft des frischen Wassers“ von Siegmund Hahn. Daraufhin badete Kneipp mehrfach einige Augenblicke in der eiskalten Donau und wurde wieder gesund.

In den darauffolgenden Jahren hat Kneipp das Wissen über die heilende Wirkung von Wasser und Heilpflanzen mit seinen eigenen Erkenntnissen zu einer systematischen Lehre ausgebaut.

Pfarrer Kneipp schuf mit seinem ganzheitlichen Denken ein visionäres Lebenskonzept, das den Menschen, seine Lebensgewohnheiten und seine natürliche Umwelt als Einheit betrachtet.

Die daraus entstandene Kneipp-Therapie ist ein Behandlungsverfahren, das die fünf Elemente Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance beinhaltet. Sie beruht dabei auf dem Wirkprinzip einer „Reizreaktion“, d.h. die natürliche Reaktion des Körpers wird therapeutisch genutzt.

Die Kneipp-Therapie kann u.a. bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, orthopädischen Erkrankungen, Abwehrschwächen und vegetativen Störungen sowohl vorbeugend (präventiv) als auch zur Behandlung bestehender Krankheiten angewendet werden.

Einige elementare Bestandteile der Kneipp-Therapie können Sie bei uns im Kneipp-Garten und auf dem Kneipp-Wanderzirkel durchführen. Tauchen Sie in die Welt von Kneipp ein – Wir laden Sie dazu recht herzlich ein!

Die fünf Kneipp-Elemente



Wasser

Kneipp nutzte Wasser in vielfältiger Form: für Waschungen, Güsse, Bäder und Wickel. Es veranlasst den Körper - bei unterschiedlichen Temperaturen oder beim Wassertreten - zur Anregung des Kreislaufs und das Immunsystem wird gestärkt. Beschwerden wie Bluthochdruck oder Schmerzen lassen sich lindern.



Bewegung

Die körperliche Aktivität fördert wichtige Funktionen unseres Körpers. Das Herz-Kreislauf-System, der Bewegungsapparat, die Verdauungsorgane und das Nervensystem werden durch die Bewegungstherapie stimuliert. Es macht den Körper leistungs- und widerstandsfähiger und schützt vor Übergewicht.



Heilpflanzen

Körper und Seele können mit Heilpflanzen wieder in Einklang gebracht werden. Sie können innerlich in Form von Tee und Saft, äußerlich in Form von Salben, Ölen oder Bade-Zusätzen angewendet werden. Ihre Wirksamkeit ist mittlerweile wissenschaftlich erwiesen.



Ernährung

Eine bedarfsgerechte, vollwertige, schmackhafte, möglichst naturbelassene Kost ist eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden sowie für ein gesundes Leben. Nicht nur frische Zutaten spielen eine wichtige Rolle sondern auch Freude, Ruhe und Zeit das Essen zu genießen.



Balance

Um die Balance des eigenen Körpers wieder zu finden, wird durch eine gesunde Lebensweise und die Bemühung um seelische Ausgeglichenheit erreicht. Nur wer sich regelmäßig Zeit nimmt sich zu entspannen und abzuschalten, kann zu einem harmonischen Lebensrhythmus finden.

Kneipp Info-Punkt



Barfußpfad



Rundweg



Armbad



Baumstammlaufen



Kräutergarten



Wasser-Tretbecken



Info-Punkt

Der Infopunkt ist nicht nur Ausgangspunkt der drei Kneipp-Wanderwegen, sondern auch der Ort an dem Sie sich über das ganzheitliche Naturheilverfahren der fünf Elemente informieren können.

Beginnen Sie ihr Entspannungsprogramm mit dem Balancieren auf dem Baumstamm oder beim Taulaufen durch das nasse Gras. Betreten Sie die einzelnen Felder des Barfußbades und spüren Sie bewusst die verschiedenen Materialien wie Sand, Torf, Kieselsteine, Hackschnitzel, Splitt und Rindenmulch.

Ganz im Sinne der Lehre Kneipps können Sie die heilende Wirkung der Kräuter in unserem Kräutergarten entdecken.

Anschließend können Sie im Kneippbecken ein anregendes Armbad nehmen oder Ihr Blutkreislauf beim Wassertreten stimulieren.

Für den Ausgleichsport können Sie bereits im Park eine Runde joggen oder sich auf den Weg einer der drei Kneipp-Wanderwegen begeben.

Für die Ernährung ist ebenfalls bestens gesorgt. Im kleinen Lebensmittelgeschäft neben dem Park können Sie sich Leckereien besorgen oder besuchen Sie eine unserer Gaststätten und Restaurants.

Der Park lädt zum Verweilen und zum Entspannen ein. Es ist ein Ort an dem Sie Ruhe finden und dem Alltag entfliehen können.