

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

(Sebastian Kneipp)



Kneipp-Rundwanderweg

Kneippbecken, Fitness-Parcours

Kräutergarten



Kräutergarten
beim
Seniorenheim



Armbad bei der Kneippanlage



Fitness-Parcours bei der Kneippanlage

Wassertreten

Zu Beginn des Wassertretens müssen die Füße warm sein! Es wird das Wasser im Storchengang durchschritten, d. h. ein Bein soll immer vollkommen aus dem Wasser herausgezogen und die Fußspitze etwas nach unten gebeugt werden. Spürt man ein Kältegefühl in den Füßen und den Unterschenkeln, sollte man das kalte Wasser verlassen. Nach dem Wassertreten das Wasser nicht abtrocknen, sondern lediglich abstreifen und zur Erwärmung sich und die Füße bewegen. Durch Wassertreten wird der Kreislauf angeregt und die arterielle Durchblutung gefördert. Der Kältereiz lässt die oberflächlichen Blutgefäße kontrahieren. Gemeinsam mit der Muskelbewegung fördert dies auch den venösen Blutstrom und beugt Krampfadern vor. Wassertreten wird auch zur Behandlung von Migräne empfohlen. Am Abend durchgeführt ist Wassertreten eine Hilfestellung zum besseren Einschlafen. Es stärkt außerdem die Abwehrkräfte, ist Infekt vorbeugend.

Armbad

Bei Beginn sollen die Hände und Arme warm sein. Man taucht die Arme bis zur Mitte der Oberarme in das Wasser, die Ellbogen sollen rechtwinklig gebeugt sein. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Nach 10 bis 30 Sekunden, aller spätestens nach 60 Sekunden muss das Armbad beendet werden. Das Wasser streift man nur ab und bewegt die Arme hin und her, bis sie trocknen und wieder erwärmt sind. Das Armbad ist nicht belastend. Es belebt den Körper, kühlt und entspannt ihn. Das Armbad kann bei niedrigem Blutdruck, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Nervosität, Wetterumschwung und Schwitzen helfen. Es wirkt antidepressiv. Das Armbad ist für eine Abhärtung gut geeignet. Es wirkt immunstimulierend und ist somit Infekt vorbeugend.



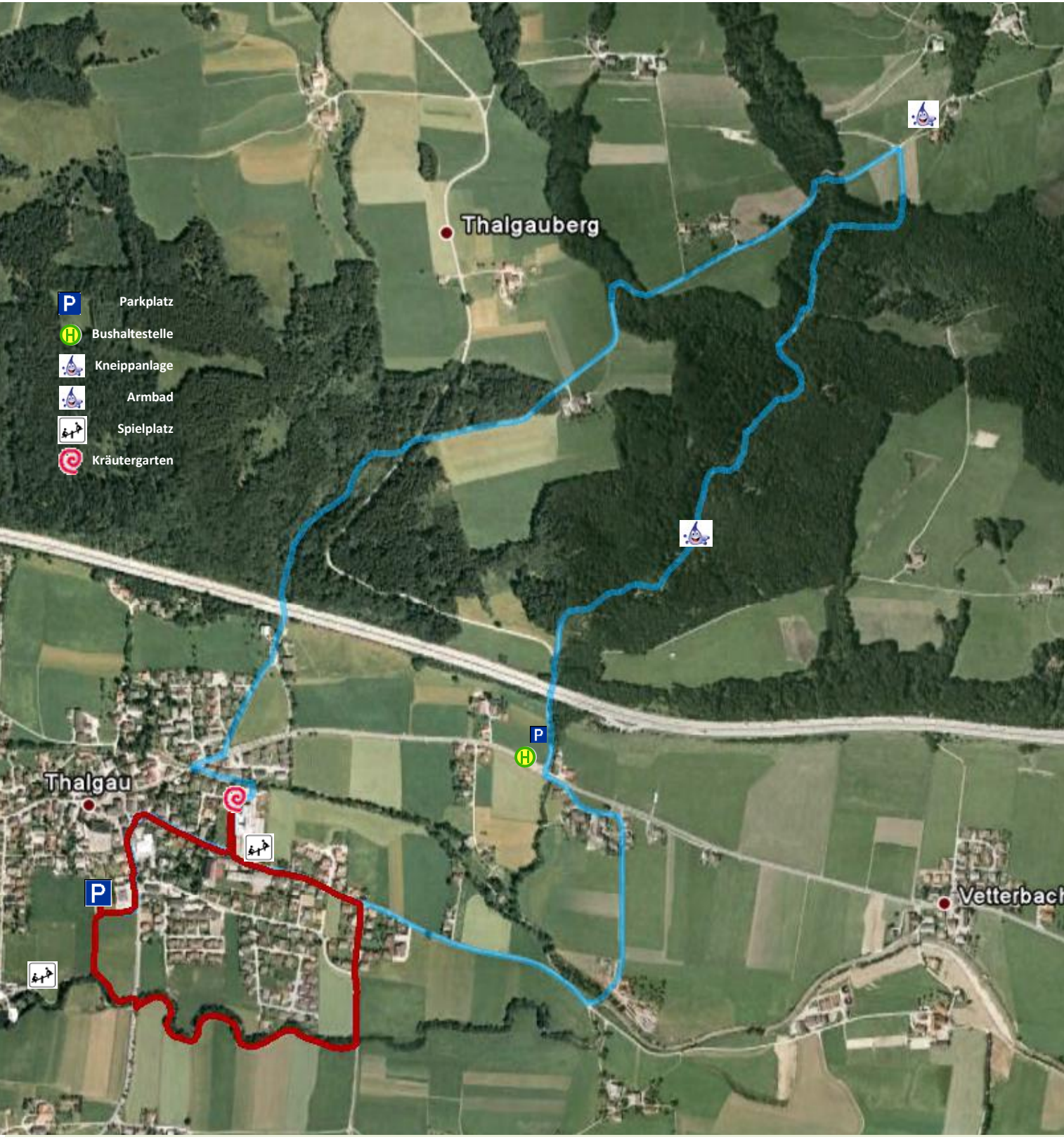
Kneippanlage am Vetterbach

Unsere Gesundheitstipps



Kneipp Aktiv Club Thalgau - <http://thalgau.kneippbund.at>

Gerti Höller, Ruchtfeldsiedlung 6, 5303 Thalgau, Tel. 0664 13 69 702, g.hoeller@sbg.at



Großer Kneipp-Rundwanderweg

6,8 km

Vom **Parkplatz „Zentrum“** gehen wir Richtung Ortszentrum/ Kirche. Beim SPAR biegen wir rechts in die Ferdinand-Zuckerstätter-Straße, diese führt vorbei am **Seniorenwohnheim, Schulzentrum und Kindergarten** aus dem Ort hinaus. Wir folgen der Straße bis zu einer kleinen Kreuzung und biegen über die Brücke links ab und gelangen zur Hauptstraße, biegen davor links ab und gehen an den beiden Bauernhöfen vorbei. Bei der **Bushaltestelle „Obervetterbach“** queren wir die Thalgaue Landesstraße. Ab hier ist der Weg mit Nr. 32 (gelbe Schilder) ausgewiesen. Nach der Autobahnunterführung halten wir uns rechts und folgen bergauf dem Bachlauf des Vetterbaches. Nach ca. 35 Minuten erreicht man das **Kneippbecken**. Gegenüber lädt der **Fitnessparcours und Barfußweg** zur Benützung ein. Dem Bach weiterfolgend kommt man zu einer Lichtung mit Hochmoor, die für den Naturbetrachter seltene Blumen und Tiere bietet. Rechts von der Straßengabelung lädt die **ehemalige Jausenstation Barham** zu einem Kneipp-**Armbad** ein. Nach Thalgau geht es entlang der asphaltierten Straße zurück. Wir überqueren die Thalgauburger Straße und folgen nach ein paar Stufen dem „Pfarrhofgraben“ bergab ins Zentrum. Bei der Schmied-Brücke biegen wir links auf einen Fuß-Pfad entlang des Baches Richtung **Kneipp-Kräutergarten** ab. Dann geht es zum Ausgangspunkt Parkplatz „Zentrum“ zurück.

Kleiner Kneipp-Rundwanderweg

2,2 km

Vom **Parkplatz „Zentrum“** gehen wir Richtung Süden zu einer Kapelle und folgen dem Weg entlang der Fuschler Ache, überqueren die Thalgauegger Landesstraße und gehen den Achenweg bis zur Brücke, dort halten wir uns links und folgen der asphaltierten Straße bis zur Einmündung in die Ferdinand-Zuckerstätter-Straße, halten uns wieder links und kommen vorbei an Kindergarten, Schule und Seniorenheim, und **Kneipp-Kräutergarten**. Hier findet man auch unsere Glücksliege zum Verweilen. Danach geht es Richtung Ortszentrum (Kirche) zum Ausgangspunkt Parkplatz „Zentrum“ zurück.

Unser besonderer Kneipp-Tipp:

Beim Seniorenwohnheim befindet sich unser **Kneipp-Kräutergarten**, der gerade im Frühling und Sommer seine schönste Seite zeigt.

Unser Kräutergarten ist frei zugänglich und kann im Anschluss an die Wanderungen besucht werden! Unsere Glücks-Wiegeliège lädt müde Wanderer zum Rasten ein.