



# PFARRER SEBASTIAN Kneipp

5 Säulen für die Gesundheit.  
Jetzt wieder neu entdecken.

Auf den Spuren von Kneipp  
Stempel sammeln und einer  
von „Lauter-Kneipp-Fan“ werden.



Mit freundlicher Unterstützung

**Harz**



GLÜCKSBURG  
CONSULTING AG  
[www.glc-group.com](http://www.glc-group.com)

# „Glückauf!“

Mit diesem alten Bergmannsgruß werden Sie in Bad Lauterberg im Harz willkommen geheißen. Die ehemalige Bergstadt blickt auf über 800 Jahre Geschichte zurück. Als erster Flecken im Südharz erlangte Bad Lauterberg die Bergfreiheit. Bergbausiedlungen entstanden. Kleine bis große Handwerkerhütten und Versorgungszentren wurden aufgebaut, die immer mehr an Bedeutung gewannen. Nachdem sich die Erzvorkommen erschöpft hatten, nutzte Lauterberg das viele Wasser für die Gesundheit und wurde schließlich das älteste Kneipp-Heilbad Norddeutschlands.

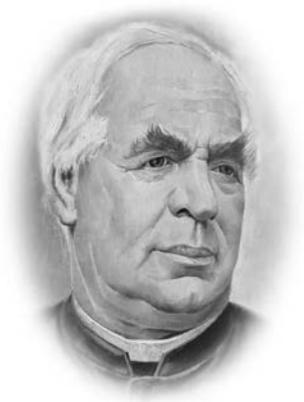
Mittlerweile hat sich Bad Lauterberg im Harz zu einem modernen und beliebten Urlaubsort mit Wanderparadies entwickelt. Gelegen inmitten herrlicher Natur mit frischer Luft und umgeben von viel klarem Wasser bietet der Ort beste Voraussetzungen für einen erholsamen Gesundheitsurlaub.

Nach dem Niedergang des Bergbaus verhalf Dr. Ernst-Benjamin Ritscher Lauterberg wieder zu Wohlstand.

Er gründete hier **1839** seine Kaltwasserheilstalt und legte damit den Grundstein unseres heutigen Kneipp-Heilbades. **1906** wurde der Ort von der Bezirksregierung Hildesheim als „Bad“ anerkannt und trug von nun an den Namen „Bad Lauterberg im Harz“. Zeitweise waren in Bad Lauterberg mehr Kurgäste als Einwohner zugegen.

**1949** erhielt die Kurstadt offiziell die Bezeichnung Kneipp-Heilbad. **1968** wurde Bad Lauterberg zum staatlich anerkannten Kneipp-Heilbad ernannt. Die Kneippsche Tradition wird heute noch gepflegt. Zusätzlich bieten renommierte Fachkliniken ein breites Behandlungsspektrum an. Für einen ruhigen und erholsamen Aufenthalt sorgen die Gastgeber unserer Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen/häuser. Lassen Sie sich von Kneipp inspirieren und genießen Sie ein Stück des „immateriellen Kulturerbes“ in unserem idyllischen Städtchen.





PFARRER SEBASTIAN

## Kneipp

Wasserdoktor, Kräuterpfarrer ...  
Wie kommt der Sohn eines bayrischen Webers zu solch einem Ruf – und nach Jahren sogar zu Ruhm weit über die Landesgrenzen hinaus?

**1821**

Sebastian Kneipp wird am 17. Mai als Sohn eines Hauswebers in Stephansried (Bayern) geboren.

**1842**

Kneipp entwickelt schon früh den Wunsch, Geistlicher zu werden. Dr. Matthias Merkle, ein entfernter Verwandter, sowie der Ortpfarrer und Botaniker Christoph Ludwig Köberlin unterstützen ihn bei der Verwirklichung seines Wunsches: Sie lehren ihn Latein und bringen ihm die Welt der Pflanzenheilkunde näher.

**1844**

Gemeinsam mit seinem Förderer Merkle zieht Kneipp nach Dillingen, wo er das Gymnasium besucht.

**1846**

Im 19. Jahrhundert bestehen Wohnungen meist aus einem Zimmer. In der Regel teilen sich mehrere Menschen ein Bett. Perfekte Voraussetzungen für Krankheiten wie die Tuberkulose, an der auch Sebastian Kneipp erkrankt. Das hinderte ihn jedoch nicht daran, innerhalb von nur vier Jahren sein Abitur abzuschließen.

**1849**

Kneipp beginnt Theologie zu studieren. Seine Erkrankung macht ihm jedoch immer mehr zu schaffen. Durch Zufall entdeckt er ein Buch des Arztes Johann Sigmund Hahn über die Heilkraft von kaltem Wasser. Beeindruckt von den darin aufgeführten Erkenntnissen, macht Kneipp den Selbstversuch in der kalten Donau. Ein nur wenige Sekunden andauerndes Bad und ein darauffolgender kurzer Sprint führen zu einem erstaunlichen Ergebnis: Kneipp fühlt sich frisch und erholt. Er wiederholt die kurzen Bäder in den nächsten Tagen und ergänzt diese um Halbbäder und Güsse. Sein Gesundheitszustand bessert sich daraufhin stetig.

**1852**

Vollständig von der Tuberkulose geheilt, macht Kneipp im Alter von 31 Jahren seinen Studienabschluss und wird kurz darauf Priester. Währenddessen vertieft er seine bisherigen Erkenntnisse zur Heilkraft von Wasser und Pflanzen und wendet seine Behandlungsformen erstmals auch bei Patienten an. Darunter eine an Cholera leidende Frau, die er heilt.

### 1855

Sein Wissen verschafft Kneipp zunehmend Prominenz. Er wird nach Bad Wörishofen versetzt, wo er für weiteres Aufsehen sorgt: Mittels seiner Wasseranwendungen heilt er eine ganze Rinderherde von der Maul- und Klauenseuche. Als landwirtschaftlicher Berater vertieft er seine Erkenntnisse und schreibt sie in Sachbüchern nieder.

### 1855-1889

Im Zuge seiner Forschungen ergänzt Kneipp seine bisher entwickelten und überarbeiteten Therapieformen um weitere Heilmethoden. Er erarbeitet ein ganzheitliches Gesundheitskonzept für Körper und Geist.

### 1886

Seine Beobachtungen und Ergebnisse hält Kneipp in seinem Buch „Meine Wasserkur“ fest. Neben Ausführungen zu seinen Wasseranwendungen enthält das Buch bereits ein Kapitel zur Kräuterheilkunde. Die Nachfrage nach einer Behandlung bei ihm wächst dadurch weiter. Bald stehen täglich bis zu 150 Patienten auf seiner Schwelle.

### 1889

Kneipp veröffentlicht sein zweites Buch „So sollt Ihr leben“. Er beschreibt darin sein ganzheitliches Gesundheitskonzept mit den fünf Säulen.

### 1891

Der Grundstein der Marke Kneipp® wird gelegt: Denn Sebastian Kneipp überträgt seinem langjährigen Freund Leonhard Oberhäußer, einem Würzburger Apotheker, die Rechte, auf Basis der Kneippschen Philosophie pharmazeutische und kosmetische Produkte zu entwickeln und unter dem Namen „Kneipp“ zu vermarkten.

### 1893

wird Kneipp eine ganz besondere Ehrung zuteil: Papst Leo XIII. ernennt ihn zum päpstlichen Geheimkämmerer und verleiht ihm den Titel „Monsignore“.

### 1894

Kneipp veröffentlicht „Mein Testament“, das all seine bisherigen Forschungsergebnisse zusammenfasst.

### 1897

Am 17. Juni verstirbt Sebastian Kneipp im Alter von 76 Jahren. Bis heute wirken seine Erkenntnisse und das daraus gewonnene Therapiekonzept nach und gelten als Meilenstein in der Medizin.

## SEBASTIAN KNEIPPS

# Die 5 Säulen

**200** Jahre alt wäre Sebastian Kneipp im Jahr 2021 geworden. Seine ganzheitliche Naturheilmethode, die weitaus mehr beinhaltet als nur eiskaltes Wasser, ist aktueller denn je. Nach der Lehre von Sebastian Kneipp bilden Körper und Geist eine untrennbare Einheit. Die meisten Menschen dürften dem heute zustimmen. Sebastian Kneipp war es immer ein großes Bedürfnis, Leute zu heilen bzw. Krankheiten erst gar nicht entstehen zu lassen und diese vorzubeugen.

Er entwickelte ein Gesundheitskonzept getragen von 5 Säulen:



Wasser



Bewegung



ausgewogene Ernährung



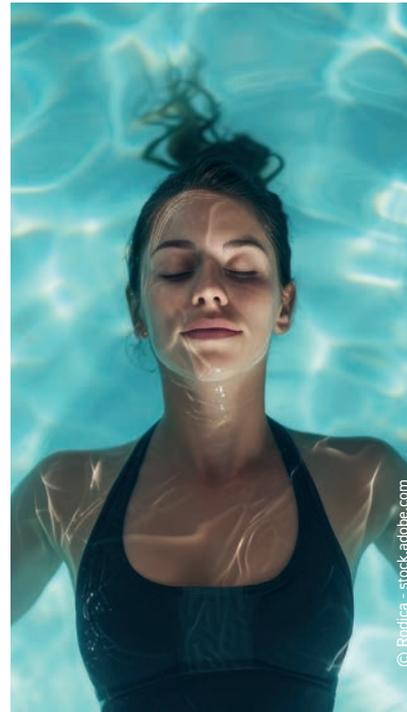
Heilpflanzen



bewusste Lebensführung

Die Grundpfeiler der Kneipp-Therapie sind keine strengen Regeln mit Verboten, eher lockere To-Dos und eine Basis. Sie bilden mögliche Grundprinzipien für ein gesundes Leben, die heute immer noch gültig sein können.

Kneipp sagte, dass mindestens zwei der fünf Säulen stehen sollten, damit ein gutes Gleichgewicht gegeben ist. Je mehr Säulen aber hinzukommen würden, desto fester wäre ganze „Gerüst“.



Auf den nachfolgenden Seiten erläutern wir die einzelnen Säulen der Kneippschen Therapie und wo in Bad Lauterberg Sie überall auf eine der Säulen stoßen.

Sie werden sehen, wir haben viel zu bieten, denn Kneipp ist wirklich mehr als nur kaltes Wasser. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken.

Ihr Team der  
Tourist-Information



Im Storchengang durch eiskaltes Wasser? Ja aber nicht nur...

... denn kneippsche Wasseranwendungen gibt es über 100 verschiedene - in Form von Güssen, Bädern, Wickeln und als Wasser-, Schnee- oder Tautreten. Eine sehr effektive und zu Hause leicht durchzuführende Anwendung ist der

### „Schenkelguss“

Er kann die Beinmuskulatur entkrampfen und lockern. Es ist sogar möglich, dass er Krampfadern sowie Besenreiser vorbeugen kann. An warmen Tagen kühlt er, kann bei geschwollenen Beinen herrlich belebend wirken und vitalisierend auf müde Glieder. Der Kältereiz kann die Gefäße trainieren und das Immunsystem stärken.

#### Die Anwendung:

- unter der Dusche das Bein leicht nach vorne stellen und den Fuß nach innen drehen
- den kalten, nicht zu drucklosen Wasserstrahl vom kleinen Zeh aus auf der Außenseite des Beines hoch bis zum Gesäß führen

- das Ganze 3-4 Mal wiederholen
- jetzt den Fuß nach außen drehen und auf der Innenseite des Beines den Wasserstrahl bis zum großen Zeh führen
- ebenfalls 3-4 Mal wiederholen
- den gleichen Vorgang mit dem anderen Bein wiederholen
- zum Schluss beide Fußsohlen abspritzen

Das Armbad wird auch „Kneippscher Espresso“ genannt. Das kurze Bad soll alle Sinne wecken, den Körper kühlen und kann die Durchblutung des Herzmuskels fördern. Schnell und einfach in jedem Waschbecken umzusetzen, ersetzt es so manche Tasse Kaffee.

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

Entdecken Sie unsere Wassertretstellen und meistern Sie die **Stempel-Rallye!** Mehr Infos dazu gibt es weiter hinten in diesem Heft.

# Bewegung

**„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt,  
Überlastung schadet.“**

Bewegung tut gut, tägliche Bewegung ist noch besser. Das wissen wir und das wusste man auch im 19. Jahrhundert, denn das hat Sebastian Kneipp schon in seinen Schriften festgehalten.

Wer sich täglich ausreichend an der frischen Luft bewegt, kann nicht nur seine Fitness und Kondition steigern, sondern wird evtl. auch gelassener. Also lieber täglich einen zügigen Spaziergang durch den Park, als einmal in der Woche die Marathonstrecke. Es muss kein Leistungssport sein. Alles, was den Kreislauf in Schwung bringt zählt: Genießen Sie doch einfach Licht, Luft und die Natur mit allen Sinnen. In Bad Lauterberg gibt es dazu eine Vielzahl an Möglichkeiten.

Wie wäre es mit unseren Trimm-Dich-Sportgeräten im Kurpark? Etwas für die Armmuskulatur oder den Rücken tun und dabei dem Rauschen der Oder lauschen und das Eichhörnchen beim Nüsse suchen beobachten. Das kann Lebensenergie und Freude schaffen!

Bewusstes Gehen, auf den Untergrund achten und fühlen. Das können Sie auf unserem Barfußpfad.

Wer es etwas anspruchsvoller mag, geht die ausgeschilderten Kneipp-Übungswege oder die Nordic Walking-Strecken der Kirch-berg-Therme am Scholben. Steile, aber kurze Anstiege können Ihren Ihren Kreislauf auf Touren bringen und Herz und Lunge durchpumpen.

Wer es lieber geschichtlich mag, begibt sich auf die Spuren des Bergbaus oder ins Geotop an den Westersteinen. Wanderkarten gibt es in der Tourist-Information.

## „Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“

Kneipp sagte einmal: „Je einfacher, natürlicher und unverkünstelter eine Speise zubereitet wird, desto besser.“

Er setzte ganz auf eine einfache abwechslungsreiche und nahrhafte Kost, d.h. selber zu kochen und frische, unverarbeitete regionale Zutaten zu verwenden.

- Viel Gemüse essen, auch (gekocht) zum Abendessen
- Eine bis zwei handvoll Obst tagsüber zu sich nehmen
- Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte als pflanzliche Eiweißspender auf den Tisch bringen
- Weniger Milch- und Wurstwaren, bei Fisch und Fleisch auf die Herkunft und Zuchtbedingungen achten
- Kräuter, Nüsse und Samen zum Würzen und Verfeinern benutzen
- Weniger gehärtete Fette und Frittiertes essen

Bereiten Sie frische Zutaten schonend zu und würzen Sie vielseitig mit frischen Kräutern, Knoblauch, Zitrone, Meerrettich oder Zwiebel. Nehmen Sie sich Zeit, um Ihr Essen in Ruhe genießen zu können. Essen Sie abwechslungsreich und regelmäßig.

Verboten hat Sebastian Kneipp nichts - nur das Übertreiben!

Für Kneipp stand fest: Wasser ist das wirksamste und beste Getränk gegen Durst.

Er bezeichnete sich selbst aber nicht als Puritaner und gestattete sich gern auch mal ein Glas Wein oder Bier.

All das, was Kneipp nachhaltig empfiehlt, bekommen Sie in großer Vielfalt bei uns!

Auf unserem Boulevard werden Sie viele mit „Typisch Harz“ zertifizierte Produkte finden, die genau hierfür stehen: Regionalität - Qualität - Nachhaltigkeit.

## „Die Natur ist die beste Apotheke.“

Sebastian Kneipp war auch als „Kräuterpfarrer“ bekannt. Fasziniert von der Phytotherapie arbeitete er viele Jahre eng mit dem Grönebacher Botaniker Christoph Ludwig Köberlin zusammen, der ihn in die Wissenschaft der Pflanzenheilkunde einführte.

Über 40 Pflanzen und ihre Heilkraft hat Kneipp erforscht. Seine (Heil-)Kräuter sind vielseitig einsetzbar, z.B. als Beigabe zu Wickeln, Bädern, Tees oder Speisen. Sie können innerlich und auch äußerlich angewendet werden.

Probieren Sie es aus! Sie werden überrascht sein, welche tollen Erfolge Sie erzielen können. Die Düfte der Pflanzen bzw. die ätherischen Öle spielen auch eine große Rolle. Durch unseren Geruchssinn werden wir nicht nur an Dinge erinnert, sondern können uns z.B. auch entspannen, unsere Sinne müde machen oder erwecken.

Arnika, Johanniskraut und Kamille kennt wohl ein jeder, aber wie sieht es mit dem Tausendgüldenkraut aus?

Finden Sie es heraus und erkunden Sie unseren Kräutergarten im Kurpark. Liebevoll angelegt und gepflegt vom örtlichen Kneipp Verein. Von dort darf gerne eine Kostprobe nach Hause mitgenommen werden.

Wie wäre es mit einem frisch aufgebrühten Himbeerblätterttee? Selbst gesammelt auf einem Spaziergang rund um den schönen Kummelberg. Unsere Harzer Bergwelt hält einen großen Schatz an heimischen Wildkräutern bereit.



## SÄULE 5 | ORDNUNGSTHERAPIE

# Lebensführung

Das folgende kneippsche Zitat beschreibt die fünfte Säule wohl am besten.

**„Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Maß.“**

Ausgeglichenheit ist der Schlüssel für mentale Stärke und um Stress und Erschöpfung vorzubeugen. Stress schadet dem Körper, das wissen wir wohl alle und schwächt das Immunsystem. Gerade heute in Zeiten von Burnout und Depressionen ist es wichtiger denn je, eine Ordnung im Leben zu haben, wie z.B. einen regelmäßigen Wechsel von Schlaf und Wachsein und von Anspannung und Entspannung im Tagesablauf.

Bereits Pfarrer Kneipp wusste, dass körperliche und seelische Gesundheit untrennbar miteinander verbunden sind und der Mensch einen Ausgleich braucht, um überanstrengte Nerven stärken zu können und ihre Kraft zu erhalten. Unser heutiges Leben und die Arbeitsbedingungen scheinen noch stressiger geworden zu sein, als früher.

Gerade deshalb sollten wir besonders darauf achten, gesund zu sein und zu bleiben. Und zum Glück gibt es viele Dinge, mit denen wir unseren Körper und Geist wieder in Einklang bringen können.

Hierzu können Hobbys gehören wie sportliche Aktivitäten, Musizieren, Malen, Töpfern und vieles mehr. Auch kleine Auszeiten können zu unserem Wohlbefinden beitragen.

Finden Sie Ihre innere Mitte z.B. auf dem Yogapfad, während unserer morgendlichen Yoga- & Gymnastikkurse im Haus des Gastes (mit der Gästekarte kostenlos) oder einfach bei einer kleinen Auszeit auf der Parkbank.

Probieren Sie das Zusammenspiel der einzelnen Kneipp- Säulen doch einfach mal aus! Vielleicht können Sie damit Ihre körpereigene Abwehrkraft stärken und fit & resilient werden.

# Wassertretstellen-Rallye



Die Tourist-Information und der Kneipp Verein Bad Lauterberg, unterstützt durch die Sparkasse und der Harz Energie, haben die Wassertretstellen-Rallye anlässlich des Jubiläumsjahres 2021 zu Sebastian Kneipps 200 Geburtstag ins Leben gerufen.

## Die Spielregeln:

Alle Wassertretstellen bei uns im Stadt und Waldgebiet ausfindig machen. Die Wassertretstellen erwandern, wassertreten und anschließend den zur Tretstelle gehörigen Stempel holen. Insgesamt gibt es neun Stempel.

Alle gefunden und erwandert? Super! Mit der fertig abgestempelten Seite gibt es bei uns in der Tourist-Information (Ritscherstr. 4) den Pin zur Wassertretstellen-Rallye zum Selbstkostenpreis von 3,50€.



ALLES IM ÜBERBLICK

# Wassertretstellen

## Wassertretstelle Augenquelle

📍 Lutterstraße 36, 37431 Bad Lauterberg  
51.635835 10.460087  
Parkplatz Lutterstraße 17  
37431 Bad Lauterberg



Diese Wassertretstelle ist einfach zu finden, denn sie liegt direkt hinter dem Sportplatz.

## Wassertretstelle Blaue Lagune/ Lutter

📍 51.65761, 10.45515  
Parkplatz Lutterstraße 17  
37431 Bad Lauterberg



Die Blaue Lagune ist besonders schön und man muss dafür ein wenig wandern entlang der Krümmen Lutter. Ob Wasser drin ist oder nicht hängt von der Fülle der Lutter ab, denn die Wassertretstelle wird durch den Druck des Flusses gespeist.

## Wassertretstelle Flößwehrtal

📍 51.63675, 10.48915  
Parkplätze entlang der Straße Masttal



Diese Wassertretstelle ist eins unserer Highlights, denn sie ist einfach so wunderschön zum Verweilen gelegen. Zwar an der Fahrstraße, jedoch am reißenden Fluss.

## Wassertretstelle Heibek

📍 51.631393, 10.451575  
Parkplatz am Hausberg  
51.62933, 10.46026



Direkt hinter dem Skihang des Sportvereins LSKW befindet sich die Heibek Wassertretstelle.



## Wassertretstelle Andreasbachtal

📍 51.63206, 10.42424

Parkplatz Großer Andreasbach

51.62699, 10.41725



Diese Wassertretstelle befindet sich außerhalb von Bad Lauterberg. Von diesem Parkplatz aus, können Sie ebenso die Einhornhöhle und die Burg Scharzfels erwandern und dabei gleich zwei Stempel der Harzer Wandernadel erhaschen und gleich drei Fliegen mit einer Klappe schlagen.



## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

Tourist-Information Bad Lauterberg im Harz  
Ritscherstraße 4, 37431 Bad Lauterberg im Harz

Ein gemeinsames Projekt des Kneipp Verein Bad Lauterberg und der Stadt Bad Lauterberg mit freundlicher Unterstützung der GLC Glücksburg Consulting AG.

Konzept, Layout, Redaktion, Satz:  
GLC Glücksburg Consulting AG  
Albert-Einstein-Ring 5, 22761 Hamburg, [www.glc-group.com](http://www.glc-group.com)

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und der Vervielfältigung vorbehalten.

Stand: Mai 2025.

Irrtümer und Änderungen vorbehalten.



**BAD  
LAUTERBERG**  
natürlich im Harz

# WASSER- TRETSTELLEN RALLYE

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

Auf den Spuren von Kneipp.



**Harz**

Mit freundlicher Unterstützung



GLÜCKSBURG  
CONSULTING AG  
www.glc-group.com