

# BUTZBACHER GESUNDHEITSORTE NACH SEBASTIAN KNEIPP



**Kneipp** Verein  
aktiv & gesund  
Bad Nauheim / Friedberg / Bad Salzhausen e.V.

**Butzbach**  
FRIEDRICH-LUDWIG-WEIDIG-STADT –  
AUS TRADITION IN BEWEGUNG

QR-Code  
EPLR-Programm



Gefördert durch Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für die  
Entwicklung des ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in die  
ländlichen Gebiete



## Die 5 Elemente nach Sebastian Kneipp



WASSER

### Wasser

Wasser spendet Lebenskraft. Es regt an, ohne aufzuregen. Es ist Muntermacher und Energiespender. Es macht schön und bringt den Teint zum Leuchten. Der Wechsel zwischen warm und kalt härtet ab und aktiviert die Abwehrkräfte.



BEWEGUNG

### Bewegung

Leben ist Bewegung. Mit Kneipp bewegen heißt, sich gelassen zu bewegen. Ohne Wettbewerb. Jeder entscheidet selbst, was ihm Spaß macht und ihm gut tut. Die Stärkung des Körpers ist die Quelle zur Lebensfreude. Lebensenergie für immer gewinnen.



ERNÄHRUNG

### Ernährung

Gesund ernähren heißt: einfach und natürlich. Möglichst frisch und selbst gekocht. Regional und bewusst mit den Jahreszeiten. Die pflanzliche Kost soll dabei überwiegen. Und dabei soll man das Genießen nicht vergessen. Essen braucht Zeit.



HEILPFLANZEN

### Heilpflanzen

Die Natur ist immer noch die beste Apotheke. Kräuter können heilen. „Vorbeugen sollt ihr durch die Kräuter, nicht das Übel erst groß werden lassen.“ Die Welt der Heilkräuter vor der eigenen Tür entdecken. Weil's gut tut und hilft. Vorbeugen ist besser als Heilen.



BALANCE

### Balance

In der Ruhe liegt die Kraft. Im Maß halten liegt die Ordnung. Nicht zu viel und nicht zu wenig. Das ist die Kunst. Spannung und Entspannung. Ordnung schaffen für die wichtigen Dinge im Leben. Die innere Balance finden sorgt für Gleichgewicht.

Bildnachweis: Team 360, Katharina Rüd (S. 10), Ludmilla Naumann (S. 14/Maibach Armbad) | Herausgeber: Magistrat der Stadt Butzbach, Marktplatz 1, 35510 Butzbach | Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer, Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Für Richtigkeit und Vollständigkeit wird keine Haftung übernommen.



Gefördert durch Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete



In Butzbach die 5 Elemente des ganzheitlichen Naturheilverfahrens nach Sebastian Kneipp entdecken. Mit Kneipp „Aufs Ganze gehen“. Das ist mehr als nur Wassertreten. Sich Zeit nehmen für das Wichtige. Das kann jeder, ohne Altersbeschränkung. Egal wo, den Ort bestimmt jeder selbst. Rundum spüren, wie rasch die Vitalität und Lebensfreude zunimmt. Harmonisch im Einklang mit Körper, Geist und Seele.

## SEBASTIAN KNEIPP

Die Kneipp-Therapie ist ein nach dem Pfarrer Sebastian Kneipp (1821–1897) benanntes Behandlungsverfahren, das Wasseranwendungen, Pflanzenwirkstoffe, Bewegungs- und Ernährungsempfehlungen beinhaltet. Diese können sowohl vorbeugend (präventiv) als auch zur Behandlung bestehender Erkrankungen (kurativ) eingesetzt werden. 2015 wurde das Kneippen von der Kultusministerkonferenz als Kulturform in das bundesweite Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes aufgenommen.

## KNEIPPEN IN BUTZBACH

In Butzbach wurde ein Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp mit Fördergeldern aus LEADER-Mitteln der Europäischen Union umgesetzt. Ziel ist es, in Butzbach die Kneippsche Naturheillehre der eigenen Bevölkerung nahe zu bringen und parallel eine gesundheits-touristische Profilierung der Stadt zu erreichen. Schrittweise werden in der Innenstadt und den Stadtteilen Gesundheitsinfrastruktur und -angebote nach Sebastian Kneipp aufgebaut und dauerhaft belebt.



Kollektives Armbad im Dorfbrunnen in Hausen-Oes

# LAUSCHEN & KNEIPPEN

# FÜR ALLE ÜBERALL

Du kannst hier die Kneippsche Gesundheitslehre nicht nur sehen, riechen und fühlen, sondern auch hören. Einfach den QR-Code scannen und eintauchen. In Butzbach finden sich viele Gesundheitsorte nach Sebastian Kneipp. Hier kann man sie alle entdecken und erfahren.



QR-Code | Audioguide



Gefördert durch Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete



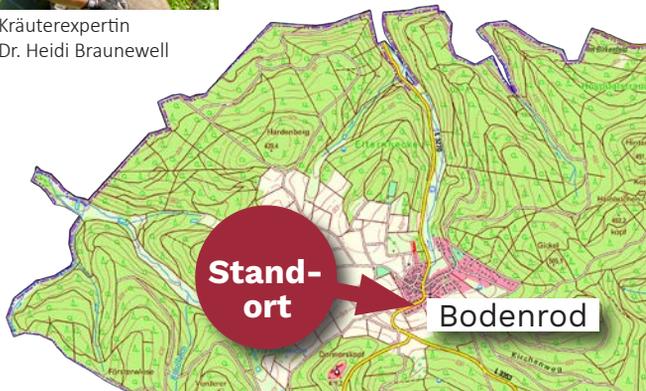
© Datengrundlage: Hessische Verwaltung für Bodenmanagement und Geoinformation  
Organisation und Durchführung: Konzeptgruppe Kneipp 5.0, Stadtverwaltung Butzbach,  
Team 360. Weitere Infos: [www.butzbach-bewegung.de](http://www.butzbach-bewegung.de)



Direkt vor dem Ortseingang stehen wir hier am Gesundheitsort in Bodenrod, dem höchstgelegenen Butzbacher Ortsteil. Zwischen einem Apfelbaum (gespendet zum 675-jährigen Jubiläum) und dem Willkommensschild steht das Kräutertischbeet und eine Bank zum Ausruhen. Ein bisschen hügelig ist es in Bodenrod. Aber das macht nichts, wenn man sich ab und an auch ausruhen kann. Im Berg- und Wanderbeet sind Heilkräuter gepflanzt, die es gerne hügelig haben und wohltuend beim Wandern eingesetzt werden können.



Kräuterexpertin  
Dr. Heidi Braunewell



Der Gesundheitsort nach Sebastian Kneipp in Ebergöns befindet sich in Dorfmittle in der Nähe zur Naturkita Ebergöns. Ein Bauernbeet mit Malve, Kornblume, Wegwarte, Färberkrapp, Goldrute, Muskatellersalbei, Frauenmantel, Calendula, Kapuzinerkresse, Gundelrebe, Goldmelisse, Nachtkerze ist hier aufgebaut.



# Griedel



In Griedel, an der Wetter und dem Mühlgraben gelegen, befindet sich der Gesundheitsort nach Sebastian Kneipp. Hier trifft sich das Dorf von Groß bis Klein. An diesem Ort wird gespielt, spazieren gegangen und gefeiert. Auch Besucher sind hier willkommen und können an verschiedenen Schautafeln etwas über die Natur und die Umwelt lernen. Zwei Entspannungsliegen laden hier zum Verweilen ein. Schließt man die Augen, kann man das Wasser fließen und die Vögel zwitschern hören. In der Natur anzukommen ist Teil der inneren Ordnung. Gibt Ruhe und Kraft. Balance im Sinne von Sebastian Kneipp.





Für Bewegung finden sich am Gesundheitsort „Hausberg“ viele Möglichkeiten. Wanderwege starten und enden hier. Auch Waldbaden ist möglich. Höre hierzu Katharina Rüd: Was ist Waldbaden? Warum ist das gesund? Kann man das auch alleine machen?



Waldbaden zur Stressreduktion mit Katharina Rüd



Im Dorfbrunnen neben dem Backhaus kannst du zur Erfrischung im kalten Wasser ein Armbad nehmen. Dieses wirkt anregend und wird eingesetzt bei körperlicher und geistiger Müdigkeit, bei Kopfschmerzen, bei nervöser Herzätigkeit und Konzentrationsproblemen. In ein mit kaltem Wasser gefülltes Becken wird erst der eine, dann der andere Arm mit den Fingern voraus ins Wasser gebracht. Eintauchen bis zum Oberarm, ca. 30 Sekunden lang. Oder solange, bis es zu kalt wird. Dann die Arme rausnehmen, das Wasser abstreifen, trocknen lassen, sich gut fühlen.



Dr. Lutz Ehrent erklärt das Armbaden.



Auch Kräuter können wohltuend die Seele beeinflussen. Im Kräutertochterhochbeet für Herz und Seele (Lavendel, Melisse, Goldrute, Johanniskraut, Herzgespann, Buchweizen, Knoblauch, Sonnenhut, Passionsblume (nicht winterfest) sind Kräuter gepflanzt, die hier eine besondere heilende Wirkung haben.



# Hoch-Weisel



In Butzbach findest Du am nördlichen Ortsrand den Stadtteil Hoch-Weisel. Der Butzbacher Wald ist zum Greifen nahe, in Sichtweite eine geschützte Wacholderheide. Streuobstwiesen mit vielen verschiedenen Apfel-, Pflaumen-, Kirsch- und Birnenbäumen sind hier zu Hause. Die Fernsicht ist ergreifend, mit dem Blick über den Stadtteil Hoch-Weisel und in der Ferne ist die Stadt Butzbach zu erkennen.



An der  
Wacholderheide  
50° 24' 27.0" N  
8° 37' 30.1" E



Entspannungsliege am Löschteich





Auf der Butzbacher Gesundheitsroute findest Du im Stadtteil Maibach, mitten im Dorf ein kleines Familienfreibad, geliebt und getragen von der Dorfgemeinschaft. Sport und Begegnung wird hier groß geschrieben. Gesundheit umfassend gefördert. Alle fünf Elemente nach Sebastian Kneipp können in Maibach erlebt werden. Die gesundheitsfördernde Wirkung des Wasser lässt sich vor Ort hautnah erfahren. Direkt vor dem Freibad Maibach besteht die Möglichkeit ein Armbad zu nehmen.



Das kalte Armbad ist nicht nur erfrischend nach einer Wanderung im Sommer, sondern wirkt auch sehr anregend. Und wer die Ruhe sucht, der findet sie. Gegenüber in einer kleinen Obstwiese stehen das Kräuterhochbeet (Naschbeet: Johannisbeere, Himbeere (früh und spät), stachellose Brombeere, Walderdbeere, Blau- und Heidelbeere, Aronia) und die Entspannungsliege.

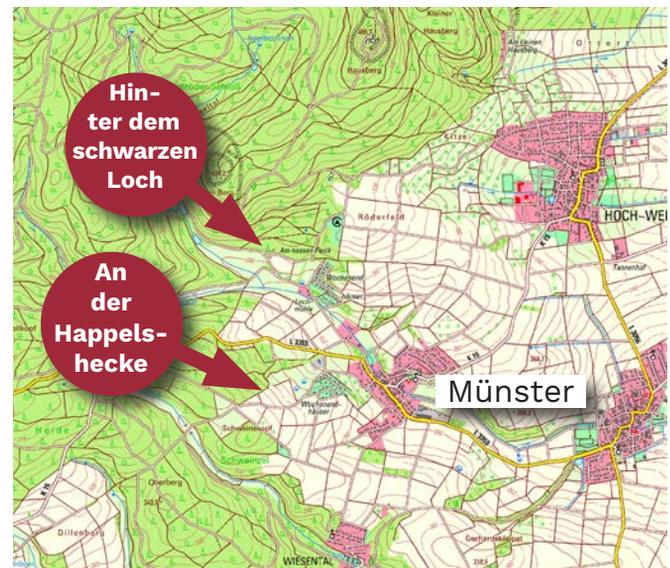


Hinter dem schwarzen Loch  
50.398325°N 8.605556°E

Am Waldrand gelegen, mit Blick auf Feld und Flur, finden sich die Entspannungsliegen von Münster an der Hapfelshecke und am schwarzen Loch. Sie laden zum Rasten und Ausruhen ein, um Kraft zu schöpfen für die nächste Wanderung.



Entspannungsliege an der Hapfelshecke  
50°23'23.3"N 8°36'15.4"E





Der Ostheimer Gesundheitsort nach Sebastian Kneipp steht mitten im Dorfpark und neben der Kita des Stadtteils. Hier in Ostheim finden wir ein Duftbeet Zitronenthymian, Orangenthymian, Schokominze, Ananasminze, Zitronenmelisse, Speiklavendel spricht die Sinne an.



Der Ostheimer Dorfbrunnen eignet sich sehr gut für ein erfrischendes und belebendes Armbad.



# Pohl-Göns



Hier am Beet der Sinne bist Du besonders eingeladen zu schauen, zu schnuppern, Blätter und Stängel zu fühlen und auch mal ein Blättchen zu probieren. Setze alle Sinne ein, die Pflanzen zu erkunden.

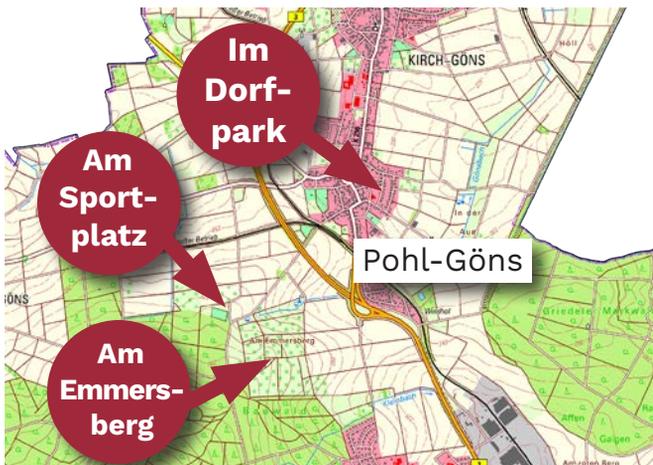
Im Dorfpark



Am Wasserhochbehälter,  
Emmersberg  
50°27'01.8"N 8°38'33.9"E



Am Sportplatz  
50°27'14.8"N 8°38'20.1"E



# Wiesental



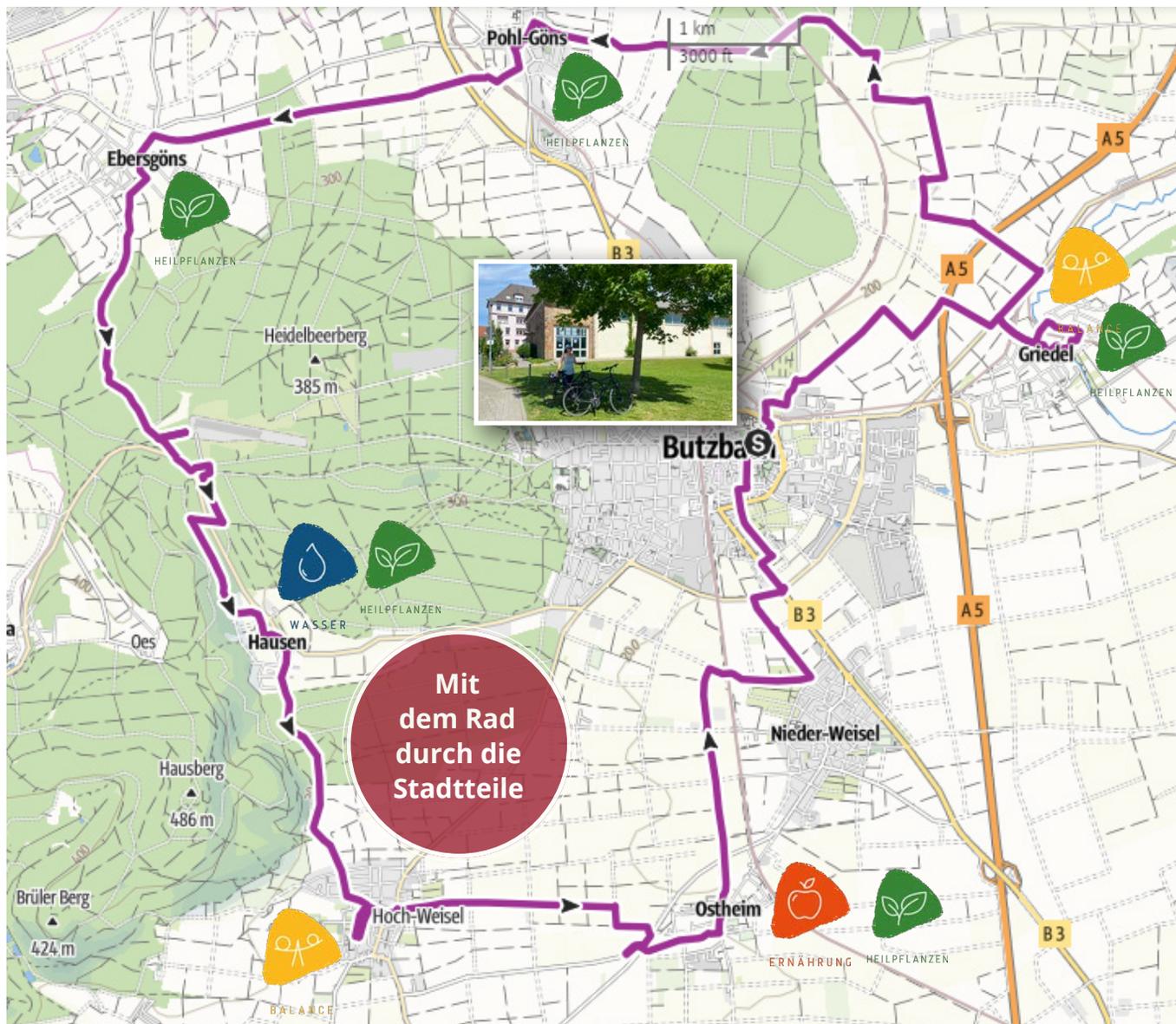
Nun sind wir in Wiesental, dem jüngsten Stadtteil Butzbachs, im Dorfpark in der Mitte des Ortes angekommen. Zentral gelegen und für den Ort das Herz, durchflossen von einem kleinen Bach, ein Treffpunkt für Bevölkerung und Besucher. Um die Ecke am Ortsausgang findet sich ein Wanderparkplatz. Ein Startpunkt für Waldspaziergänge und Wanderungen. Direkt durch den Ort führt der R6 und die Apfel- und Obstwiesenroute – zwei regionale Radwege, die von vielen Aktiven gerne genutzt werden.



Im Dorfpark stehen wir nun vor unserem Gesundheitsort nach Sebastian Kneipp. Hier finden wir das Kräuter-Hochbeet, das sich mit Badepflanzen (mit Lavendel (früh, spät), Rosmarin (kriechend), Thymian, Zinnkraut, Duftrose) beschäftigt.



# Radtour durch die Butzbacher Stadtteile (Route Nord)



Karte: Outdooractive.com



Gefördert durch Europäischen Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete



Link zur Route

# RADTOUR DURCH DIE BUTZBACHER STADTTTEILE (ROUTE NORD)



QR Code  
EPLR Programm



Gefördert durch Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für die  
Entwicklung des ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in die  
ländlichen Gebiete

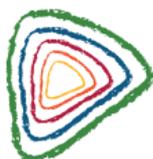


Link zur Route

# BUTZBACHER GESUNDHEITSORTE NACH SEBASTIAN KNEIPP



QR-Code | Kneipp  
Bäder 3Eck Wetterau



**KNEIPP  
BÄDER 3ECK  
WETTERAU**

*Meine Vitalregion!*

**Kneipp** Verein  
*aktiv & gesund*  
Bad Nauheim / Friedberg / Bad Salzhausen e.V.