

Archäologie in Baden

KARLSRUHE. Vor 100 Jahren wurde das Badische Landesmuseum im Karlsruher Schloss gegründet. Zum Jubiläum ermöglicht es Besuchern einen Ausflug ins Museum der Zukunft: In der neuen Abteilung Archäologie in Baden dürfen große und kleine Forscher an interaktiven Tischen raten, recherchieren und Ausstellungsobjekte in die Hand nehmen und zudem mit einer VR-Brille auf eine Reise in die Vergangenheit gehen. Zum Jubiläumsprogramm gehört auch die Große Landesausstellung „Kaiser und Sultan – Nachbarn in Europas Mitte 1600-1700“, die noch bis 19. April 2020 zu sehen ist.

www.landmuseum.de

Kloster bei Kerzenschein

ALPIRSBACH. Wenn die Tage kürzer sind, werden im Kloster Alpirsbach wieder Hunderte von Kerzen angezündet: Dann startet der winterliche Rundgang „Bei Kerzenschein und Glühwein“. Am Samstag, 23. November, um 18 Uhr steht der



Rundgang bei Kerzenschein im Kloster Alpirsbach Foto: MiHo-Photography

nächste Termin auf dem Programm. Der Rundgang eignet sich besonders auch für Familien: Die Fantasie wird auf eine spannende Reise in die Zeit der Mönche geschickt. Zum Abschluss, wenn alle die Kälte der uralten Mauern gespürt haben, gibt es Glühwein oder einen heißen alkoholfreien Glühpunsch. Für diese Führung ist eine telefonische Anmeldung unter Tel. 07444 / 51 061 erforderlich. Weitere Termine: Samstag, 7. Dezember, Freitag, 27. Dezember, und Samstag, 28. Dezember, jeweils 18 Uhr. Kosten: 14 Euro, ermäßigt 7 Euro.

Touren & Themen

Adventswanderung

BÜHLERTAL. „Advent auf dem Engelberg“ ist das Motto der Fackelwanderung am Sonntag, 8. Dezember, von 16 bis 18 Uhr. Die Teilnehmer genießen dabei den Blick auf das gleichweinig erleuchtete Bühlertal und Glühwein des Baden-Badener Weinhauses am Mauerberg. Für die



Weihnachtsbeleuchtung im Bühlertal bei Baden-Baden Foto: Veranstalter

jungen Gäste gibt es Kinderpunsch. Zudem gibt es auch Stockbrot. Treffpunkt für die Wanderung ist der Naturpark-Infostern vor der Touristininformation (Hauptstraße 94). Die Teilnahme kostet 12 Euro, Kinder bis 14 Jahre sind frei. Die Plätze sind begrenzt, eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Weitere Informationen und Anmeldung unter Tel. 07223 / 95 77 15-0 (Naturpark-Geschäftsstelle) oder unter Tel. 07223 / 7101-80 (Touristininformation).

Vom Kessel in die Höhe

STUTTGART. Der Stadtführer Bernd Möbs lädt für Samstag, 23. November, 13 Uhr zum literarischen und stadtegeschichtlichen Spaziergang „Fit im November – Stuttgart vom Kessel bis in höchste Höhen!“, vom Stuttgarter Hauptbahnhof bis zum Bismarckturm. Treffpunkt ist der Stuttgarter Hauptbahnhof, am DB-Infopunkt in der großen Schalterhalle. Die Tour kostet 16 Euro und dauert knapp 3 Stunden. Bitte anmelden bei Bernd Möbs, Telefon 07 11 / 262 41 17, E-Mail: info@bernd-moebis.de.

Gospel in der Nebelhöhle

SONNENBÜHL. Ein besonderer Konzertort mit beeindruckender Akustik ist die Nebelhöhle. Dort macht der Gospeltrain unter der Leitung von Helmut Hauber am Samstag, 30. November, um 19 Uhr Station. Mit ihrer Konzertreihe „Gospel & Lyrics“ nehmen die Sängerinnen und Sänger ihre Zuhörer mit auf eine Reise durch die Welt der Gospels und Spiritu-als, afrikanischer Chormusik und Pop-songs. Die Texte der Lieder sind ins Deutsche übersetzt und erzählen von Hoffnung, Liebe und Vertrauen. Weitere Informationen auf der Home-page des Chors: www.Gospeltrain-Willmandingen.de



Nach dem Barfußgehen sind die Füße nicht durchgefroren, sondern richtig schön durchwärmt und munter.

Foto: Annette Frühauf

Selbstversuch mit Kneipp

Güsse, Wickel, Bäder: Seit über 100 Jahren wird die Wasserheilkunde von Ärzten verordnet – Ein Besuch in Bad Wörishofen

Schon immer haben die Menschen die Kräfte der Natur zum Heilen benutzt. Die Kurstadt Bad Wörishofen gilt dabei als Geburtsort der Kneipp'schen Naturheilmethode.

VON ANNETTE FRÜHAUF

BAD WÖRISHOFEN. „Sebastian Kneipp verordnete seinen Patienten bereits gegen Ende des 19. Jahrhunderts Bewegung, aber auch Ruhe im Wald“, sagt Cathrin Herd, stellvertretende Kurdirektorin von Bad Wörishofen. Zum Luft- oder Waldbaden hingen damals Hängematten zwischen den Bäumen. Die Kurgäste konnten dabei ihre Sinne erforschen und ihre Seelen baumeln lassen. „Die ganzheitliche Betrachtung des Menschen bei Kneipp schließt Körper, Geist und Seele mit ein. Seine Therapie ist wissenschaftlich untermauert und wird seit über 100 Jahren von Ärzten verordnet“, erklärt Herd. Durch individuell dosierte Reize, beispielsweise durch Kälte, werden im Körper positive Reaktionen ausgelöst und die Abwehrkräfte gestärkt sowie das Nervensystem angeregt. Kneipp ging es bei seiner Lehre und den damit verbundenen fünf Säulen – Wasser, Bewegung, Pflanzen, Ernährung und Ordnung (innere Ausgeglichenheit) – nicht nur um das Kurieren von Beschwerden, sondern vor allem um Prävention: „Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“ Seine Wasserheilkunde setzt auf die Reize des Wassers durch Güsse, Wickel und Bäder. „Die hier erfahrenen Anwendungen lassen sich zu Hause leicht in

den Alltag integrieren“, weiß Cathrin Herd aus eigener Erfahrung. Bereits im Jahr 1893 zählte Wörishofen über 33 000 Kurgäste. 2018 waren es 680 000 Übernachtungen.

Und so sieht ein Tag für die Gesundheit aus: 4.20 Uhr: Auf leisen Sohlen kommt Oberin Schwester Johanna ins Zimmer, umweht von einem Duft nach Heublumen. Sanft schiebt die Dominikanerin den feuchtwarmen Sack in den Nacken. Mit einem leisen „In 50 Minuten komme ich wieder“ schlüpft die 84-Jährige auch wieder hinaus. Der heiße Heusack wirkt krampfstillend, durchblutungsfördernd und schmerzlindernd.

Ausgeschlafen – nach der Wärmebehandlung schläft es sich hervorragend – wartet das Frühstück um 9 Uhr: Sebastians Kneipps Ernährungstherapie zielt auf eine Entlastung des Stoffwechsels ab, was insbesondere für Krankheitsfälle mit Übergewicht und Gicht von Bedeutung ist. Schon vor über hundert Jahren war Kneipp, der 1855 als Pfarrer nach Bad Wörishofen kam, ein Verfechter der Vollwertkost: Gemüse, Obst und wenig Fleisch, keine ungesunden Fette und Zucker. Kein Problem beim Anblick des frisch geschroteten Müslis, den Früchten und den leckeren Aufstrichen.

In der Kurstadt locken viele Angebote, die 1920 das Prädikat „Bad“ erhielt. Auf dem Programm steht ab 10 Uhr eine Barfußwanderung mit Toni Fenkl. Wie einst Sebastian Kneipp meint der 63-jährige Barfußindianer: „Die Abhärtung dient der Krankheitsvorbeugung.“ Und wer an kalten Füßen leidet, solle viel „unten oben“ gehen. Noch steht er in grünen Kneippsocken auf der Gruppe, die sich nur zögerlich mit eigenen Schuwerk trennt. Die Temperaturen sind frisch und es sieht nach einem „Oberguss“ aus, wie

Info

Bad Wörishofen

- **Unterkunft** Kur-Oase im Kloster, Klosterhof 1, DZ Komfort mit Frühstück ab 142 Euro, www.kuroase-im-kloster.de
- **Kur** Kneipp Kur- und Wellnesshotel Föhrch, Isinger Straße 15, DZ ab 132 Euro, www.kurhotel-foerch.de
- **Aktivitäten** Thermo Bad Wörishofen: Preis für eine Tageskarte Thermo und Vitalbad 37 Euro, www.therme-badwoerishofen.de; Barfußführungen: www.tonifenkl.jimdo.com
- **Natur** Sinneswanderungen mit Steffi Scholz, www.steffis-landhof.de/kneipp/
- **Kneipp** Kneipp-Museum, Eintritt: 3 Euro, www.kneippmuseum.de
- **Weitere Informationen** Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen, www.bad-woerishofen.de (af)

der einem solche Güsse sind, desto kürzer soll der Kältereiz sein. „Vor allen Anwendungen sollen die Körperteile warm sein oder aufgewärmt werden“, sagt der Barfußgeher. Nach dem anregenden Vergnügen wird das Wasser einfach abgestreift – Abtrocknen überflüssig. Jetzt sind nicht nur die Füße wohligh warm, sondern auch die Arme.

Alle Anwendungen sorgen für guten Schlaf

Bevor um 14.30 Uhr die Wanderung der Sinne beginnt, wird ausgerüht. Zum Wachwerden empfiehlt sich ein kurzes Augenbad, ein Tipp von Toni Fenks Frau Ines Wurm-Fenkl, Referentin und Fachlehrerin für Hydrotherapie und Heilpraktikerin. Dabei taucht der Kopf mit geöffneten Augen ganz kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser ein – einmal blinzeln und die Augen rollen. Anschließend wird das Wasser weggeklimpert. Mit geschärften Augen geht es auf dem Weg der Sinne hinaus in die Natur. Steffi Scholz bietet regelmäßig Achtsamkeitswanderungen an. Die Wanderung endet in Steffi Scholz Garten der Sinne, wo Kräutertebe, Herbstblumen und eine hölzerne Liege warten. Von ihr schweift der Blick in die Baumkronen.

Zum Abendessen gegen 19 Uhr darf's dann ein Glas Wein sein. Auch Kneipp gab ab und zu seinen Genossen nach, trank ein Glas Bier oder paffte einen Stumpfen. Bevor es müde ins Bett geht, steht um 21.30 Uhr die Runde Wassertreten an. Im kalten Tretbecken drehen die Kneippiener Runden. Alle Anwendungen unter der Gürtellinie sorgen übrigens für Beruhigung und guten Schlaf. Gute Nacht!

Durch ein wildes Tal hinauf in luftige Höhen

Wanderung Eine kurze Tour von den Geroldsauer Wasserfällen bei Baden-Baden hinaus zum Kreuzfelsen

VON GÜNTHER WEINER

Der Grobbach formte auf einer rund zwei Kilometer langen Strecke ein wildes, romantisches Tal, welches streckenweise von großen Rhododendronbüschen umsäumt wird. Das Gebiet wurde als geologisches Naturdenkmal ausgewiesen und liegt im Landschaftsschutzgebiet von Baden-Baden. Aber dem idyllisch gelegenen Büthof, einer Waldgaststätte, die zum Verweilen wie geschaffen ist, zeigt die Rundwanderung einen anderen Charakter, denn es geht auf einem serpentinartigen Pfad hoch zum Kreuzfelsen mit herrlichem Fernblick und einer Schutzhütte für ein zünftiges Rucksackver-spender. Locker geht es dann durch das Littersbachtal, wo uns das Rauschen des Wassers bis zur Mündung in den Grobbach begleitet.

Streckenlänge Circa 8,2 Kilometer; Auf- und Abstiege circa 340 Meter

Anfahrt Sie fahren, von Stuttgart kommend, zunächst auf der A 8 bis zum Autobahnkreuz Karlsruhe und weiter auf der A 5 bis zur Ausfahrt Baden-Baden. Fahren Sie auf der B 500 (Schwarzwalddrohnstraße) durch Baden-Baden hindurch und weiter nach Geroldsau. Der Ausgangspunkt der Tour ist der Wanderparkplatz südlich von Geroldsau, direkt an der B 500. Er liegt links im Wald oberhalb der Busstation Malschbach.

Hier geht's lang 1 Folgen Sie vom Wanderparkplatz den Hinweisschildern in Richtung



Büthof bzw. Kreuzfelsen. Die gelbe Raute auf weißem Grund führt Sie auf naturnahen Pfaden durch das idyllische Tal des Grobbachs zunächst bis zum Büthof.

- 2 Beim Büthof geht es dann scharf nach links und auf einen asphaltierten Weg, dann auf einem schmalen Pfad den Berg hinauf. Beachten Sie auf dem Zickzackkurs zum Kreuzfelsen die Wanderzeichen gelbe Raute insbesondere an Wegabelungen.
- 3 Der Kreuzfelsen ist mit einem Gipfel-

man hier zu Regen sagt. Unter den nackten Sohlen fühlt sich das feuchte Gras kühl an. Steine, Eichen und Hölzchen bringen die Füße zum Kribbeln. Der anderthalb Kilometer lange Barfußpfad im Kurpark führt durch schattenden Lehm und fast kniehohen Schlamm. Nach dem Labyrinth, wo sich weichere und weniger geschmeidige Beläge abwechseln, leben die Füße richtig auf.

Kurz nach 12 Uhr, das Mittagessen wartet. Davor gibt es noch einen „Kneipp'schen Espresso“. Dabei taucht man die Arme an einer der zahlreichen Kneippanlagen der Stadt bis zu den Ellbogen in kaltes Wasser. Je frem-

auf dem Littersbachweg immer talwärts. Dabei kommen Sie am Markgrafenbrunnen vorbei. Auch auf diesem Wegabschnitt führt die gelbe Raute.

- 5 Wenn Sie unten am Grobbach stehen, folgen Sie dem schon bekannten Wegabschnitt nach rechts, bis Sie die überdachte Holzbrücke über den Grobbach erreicht haben.
- 6 Hier können Sie sich entscheiden, ob Sie direkt den Wanderparkplatz ansteuern oder noch einen Schlenker bis nach Geroldsau machen wollen.
- 7 Der Schlenker folgt dem Grobbach auf der rechten Seite bis zum Ortsrand von Geroldsau. Dort überqueren Sie die Brücke und wandern auf der anderen Seite auf dem Wannackerweg bis zum Ausgangspunkt.

Internet Die Tour kann im Wanderportal Outdooractive unter dem Stichwort „Wanderfex“ auch als GPX-Datei herunterladen. Dort gibt es auch viele Bilder.

Kartentipp „Wandern im Tal der Murg“, Maßstab 1:25 000, Verlag Wegweiser

Einkehren Direkt an der Fahrstrecke, nördlich von Geroldsau, liegt die Geroldsauer Mühle. Ein „Wirtshaus“, an welches ein Mühlenmarkt, eine Bäckerei und eine Metzgerei angeschlossen sind. Hier können Sie regionale Lebensmittel einkaufen. Bei der Auswahl der bäuerlichen Erzeuger stehen der ökologische Landbau und die artgerechte Tierhaltung, nach eigenen Aussagen, im absoluten Mittelpunkt.