



TIPPS VOM MACHMIT-VEREIN® FFB UND LANDKREIS E.V. ABTEILUNG KNEIPP:

Das Wassertreten ist sicher die bekannteste Kneipp'sche Anwendung. Es wirkt durchblutungsfördernd, stoffwechsellernend und stärkt – regelmäßig angewendet – das Immunsystem!

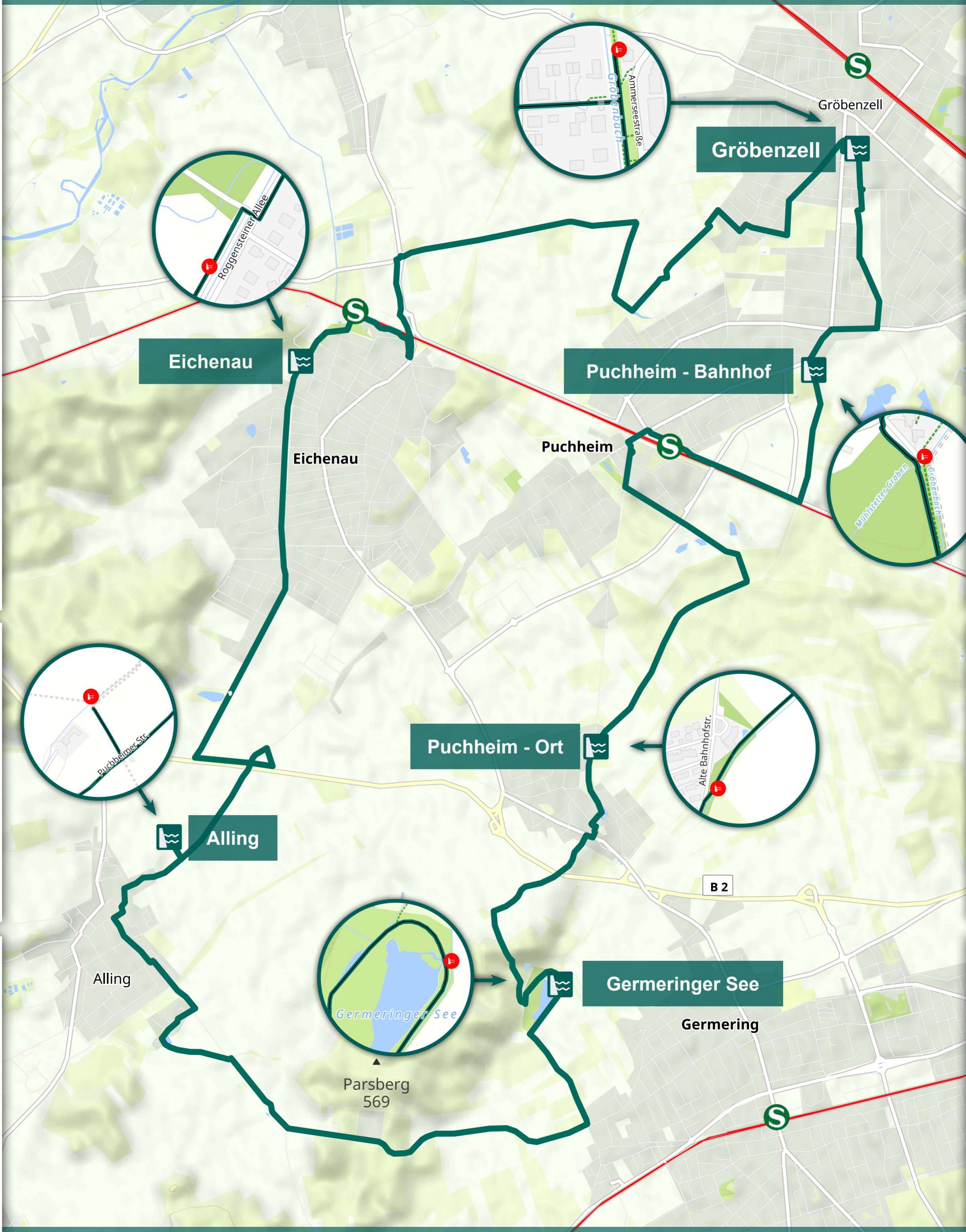
- ▶ Fußbad niemals mit kalten Füßen beginnen. Wenn diese noch nicht warm sind, holen Sie das gleich mit Bewegung nach.
- ▶ Bei jedem Schritt ein Bein aus dem Wasser ganz herausheben (Storchengang!).
- ▶ Nur so lange im Wasser bleiben bis ein starker Kältereiz eintritt. Das kann je nach Wassertemperatur und Witterungsbedingung schon nach einer halben Minute der Fall sein, aber auch mehrere Minuten dauern.
- ▶ Das Wasser danach mit den Händen abstreifen. (Nicht abtrocknen! Durch das Nichtabtrocknen wiederholt der Kaltwasserreiz seine Wirkung durch die entstehende Verdunstungskälte. Die peripheren Blutgefäße stellen sich abwechselnd weit und wieder eng, bis die Haut ganz trocken ist. Damit wird ein aktives und optimales Blutgefäßtraining erreicht.)
- ▶ Strümpfe und Schuhe wieder anziehen und für Wiederwärmung sorgen.
- ▶ Bevor Sie erneut Wassertreten oder eine andere Kneipp-Anwendung, z.B. ein Armbad durchführen, sollten Sie etwa zwei Stunden Pause machen.
- ▶ Beachten Sie bitte die Hinweise vor Ort und nehmen Sie Rücksicht auf andere Kneipp-Gäste und Anwohner.



Eichenau
KNEIPP-ANLAGE EICHENAU
 Malerisch eingebettet in den Bachlauf befindet sich, kurz vor dem nördlichen Ende der Roggensteiner Allee, die Naturkneipp-Anlage Eichenau. Nach dem Kneippen kann man seine Füße gemütlich auf einer Parkbank trocknen lassen.



Alling
KNEIPP-ANLAGE ALLING
 Zwischen Wiesen und Feldern, unweit der „Unteren Mühle“, liegt diese Naturkneipp-Anlage. Ein nicht nur optisch sehr ansprechendes Element bildet das kreisförmige Edelstahlgeländer im Starzelbach, welches einen „Rundumblick“ beim genussvollen Wassertreten ermöglicht.



Gröbenzell
KNEIPP-ANLAGE GRÖBENZELL AMMERSEESTRASSE
 Eingerahmt von Büschen und Bäumen taucht man in zentrumsnaher Lage von Gröbenzell am Gröbenbach in einen stillen Ort der Besinnung ein. Zwei Bänke laden nach dem Kneippen zum Verweilen und Trocknen der Füße ein.



Puchheim-Bahnhof
KNEIPP-ANLAGE PUCHHEIM-BAHNHOF
 Die mit Natursteinen gestaltete Treppenanlage fügt sich nahtlos in das Bild des Gröbenbaches ein. Neben der Kneipp-Anlage, mit Blick auf eine kleine Flusskreuzung, steht eine großzügige Bankanlage zum Rasten und Ruhen im Schatten bereit.



Puchheim-Ort
KNEIPP-ANLAGE PUCHHEIM-ORT
 Eingefasst in eine parkähnliche Anlage liegt die idyllische Naturkneipp-Anlage. Das schicke Kleinod am Gröbenbach lädt alle Kneippbegeisterten zum Wassertreten und anschließender Erholung auf den umliegenden Park- und Baumelbänken ein.



Germeringer See
KNEIPP-ANLAGE AM GERMERINGER SEE
 Im Holzbach, hinter dem Seeauslauf des Germeringer Sees, wartet ein besonderes Schmankerl für alle, die gesundheitsbewusst sind: Neben der Naturkneipp-Anlage befindet sich ein abwechslungsreicher Barfußpfad sowie Baumelbänke.



Bike & Kneipp® im Landkreis Fürstenfeldbruck



Liebe Radbegeisterte,

am 17.05.2021 ist der 200. Geburtstag von Pfarrer Sebastian Kneipp. Er war Wegbereiter einer Gesundheitsorientierung, die heute aktueller ist denn je.

Die Kneipp'sche Lehre, welche seit 2015 zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO zählt, verbindet fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter und Balance. Grundlegende Prinzipien, die sich einfach und ganz unkompliziert in unseren Alltag integrieren lassen, die Körper, Seele und Geist neue Energie geben und für die Zukunft positive

Impulse setzen. Sie machen uns stark fürs tägliche Leben. Resilienz ist das neue Schlüsselwort.

Um das klassische „Wassertreten“ auszuprobieren, muss man nicht bis nach Bad Wörishofen, den Geburtsort des „Wasserdoktor“ Kneipp, fahren. Auch im Landkreis Fürstenfeldbruck gibt es eine Vielzahl an Kneipp-Anlagen.

Den Grundstein für das Kneippen in unserem Landkreis legte der Kneipp Verein Fürstenfeldbruck mit seiner Gründung im Jahr 1931. Dieses Jahr feiert der MachMit-Verein® Fürstenfeldbruck und Landkreis e.V., dessen Wurzeln auf dem Kneipp Verein beruhen, sein 80-jähriges Bestehen. Der Verein hat den Bau einiger Kneipp-Anlagen finanziell unterstützt. Gesponsert wurden z.B. Hinweistafeln oder die Edelstahlgeländer.

Um beide Jubiläen zu würdigen, haben wir sechs Naturkneipp-Anlagen mit einer Radtour verbunden. Diese ist in Zusammenarbeit mit dem Kreisverband Fürstenfeldbruck des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club e.V. entstanden. An vier Kneipp-Anlagen wurden zudem ADFC-geprüfte Radlstände installiert.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß, wenn Sie sich aufs Radl setzen und den östlichen Teil unseres Landkreises mit seinen Kneipp-Anlagen erkunden! Herzlichen Dank an alle Beteiligten und an die Kommunen für die umfassende Unterstützung bei der Umsetzung dieses Projektes!

Mit sportlichen Grüßen

Thomas Karmasin

Thomas Karmasin
Landrat



Die Tour

Die gemütliche Radrundtour für die ganze Familie startet am Germeringer See. Von hier aus führt sie zu sechs Naturkneipp-Anlagen im östlichen Teil des Landkreises Fürstenfeldbruck.

Im Landkreis Fürstenfeldbruck gibt es eine Vielzahl an Kneipp-Anlagen, die sich prima „erradeln“ lassen. Auf unserem Weg durch die Ortschaften Germering, Puchheim, Gröbenzell, Eichenau und Alling lassen sich die fünf Elemente nach Sebastian Kneipp erleben. Die Naturkneipp-Anlagen liegen in Bachläufen und fügen sich somit nahtlos in das Landschaftsbild ein. Felder, Wiesen, Naherholungsgebiete mit Badeseen, Barfußpfad und prächtige Alleen entlang dieser Radtour laden zur Erholung und Entspannung ein. Bei gutem Wetter erwartet Sie auf dem Parsberg eine atemberaubende Aussicht auf das Alpenpanorama. Heil- und Gewürzkräuterkunde erleben kann man Sonntag Nachmittags bei einem Zwischenstopp im Pfefferminzmuseum Eichenau, dem ersten und einzigen dieser Art in Deutschland.

Tipp ► Planen Sie für diese Tour gerne den ganzen Tag ein. Das Motto lautet: Natur, Wasser, Bewegung und regionale Küche bewusst und achtsam genießen!

Distanzen (insgesamt 29km) ►

- | | |
|--|---------|
| 1. Kneipp-Anlage am Germeringer See | Start |
| 2. Kneipp-Anlage Puchheim-Ort | KM 3,5 |
| 3. Kneipp-Anlage Puchheim-Bahnhof | KM 8,5 |
| 4. Kneipp-Anlage Gröbenzell Ammerseestraße | KM 11 |
| 5. Kneipp-Anlage Eichenau | KM 17,5 |
| 6. Kneipp-Anlage Alling | KM 22,5 |
| 7. Kneipp-Anlage am Germeringer See | KM 29 |



Anreise mit der S-Bahn im MVV

Die Münchner S-Bahn fährt direkt vom Hauptbahnhof München zu den zentral gelegenen Etappenorten Germering (S5), Puchheim (S4) und Eichenau (S4) sowie nach Gröbenzell (S3). Die Fahrzeit beträgt rund 25 Minuten von und in die Münchner Innenstadt. So lässt sich der Reiseweg bei Defekten oder umschlagendem Wetter gut abkürzen.

FAHRRADMITNAHME IM MVV - TARIF- UND BEFÖRDERUNGSINFO

Fahrrad-Tageskarte ► Bei Fahrtbeginn und -ende innerhalb des gesamten MVV-Verbindungsraumes ist für jedes mitgeführte Fahrrad eine Fahrradtagkarte des MVV-Tarifs zu lösen und zu entwerfen. Fahrräder bis zu 20 Zoll Reifengröße und Fahrräder im zusammengeklappten Zustand werden unentgeltlich befördert. Die Fahrrad-Tageskarte kostet derzeit 3,00 Euro. Für Fahrten, die über das Gebiet des MVV hinausgehen, wird eine Fahrrad-Tageskarte Bayern – ein Angebot der Deutschen Bahn – für derzeit 6,00 Euro benötigt.

Achtung! ► Von Montag bis Freitag von 6 bis 9 Uhr und 16 bis 18 Uhr (ausgenommen feiertags) ist die Fahrradmitnahme nicht gestattet – die Nachmittagssperre entfällt in den Schulferien. Diese Sperrzeiten gelten nicht für Gepäckwagen und Mehrzweckabteile der Regionalzüge.

Weitere Infos ► Eine Übersicht „Mit dem Rad unterwegs im MVV“ mit vielen weiteren Informationen zu den aktuellen Tarifen sowie den gültigen Beförderungsbedingungen finden sich auf www.mvv-muenchen.de/radfahrer



Radtour in Web & App

Besuchen Sie diese Themenradtour auf www.outdooractive.com oder über den untenstehenden QR-Code. Hier finden Sie eine Wegbeschreibung und können u.a. den GPX-Track herunterladen, die Tour in verschiedenen Formaten ausdrucken oder die Anreise mit der Bahn, dem Auto oder dem Rad direkt zum Startpunkt planen.



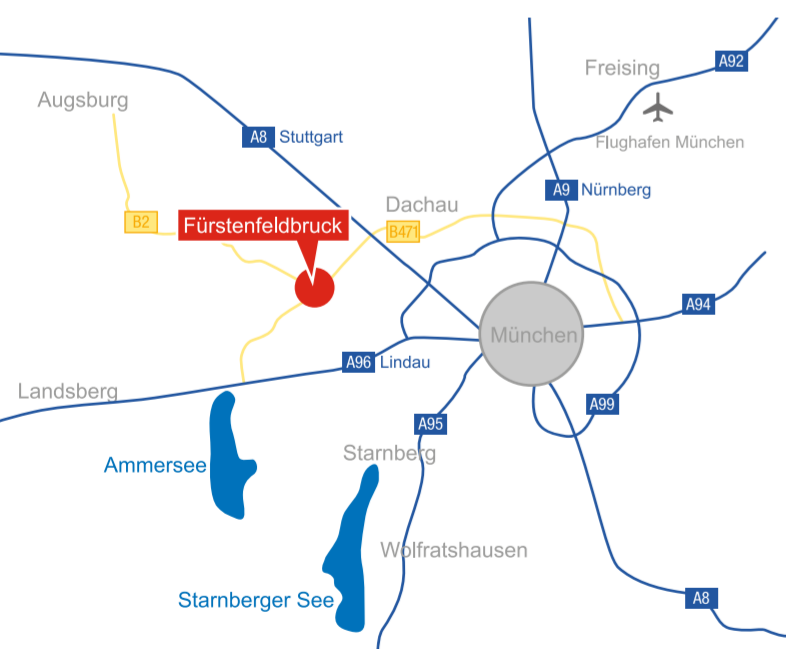
outdooractive.com



Kontakt und Anfahrt

LANDRATSAMT FÜRSTENFELDBRUCK

Fachbereich Tourismus
Münchner Straße 32
82256 Fürstenfeldbruck
08141 519-5639
tourismus@lra-ffb.de



IMPRESSUM

Herausgeber:
Für den Landkreis Fürstenfeldbruck
Landratsamt Fürstenfeldbruck
vertreten durch Landrat Thomas Karmasin
Münchner Straße 32
82256 Fürstenfeldbruck

Gestaltung: Bodensee-Tourismus Service GmbH, Konstanz / H. Riekenberg
Druck: Druckerei RCD Druck GmbH & Co KG, Albstadt-Tailfingen
Kartografie: printmaps.net / OSM Contributors
Fotos: LRA FFB Oliver Pauli, Adobe Stock

Lizenzvermerk: Kneipp® ist eine eingetragene Marke der Kneipp GmbH Würzburg

Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit der Aussagen und QR-Codes sowie deren Verlinkungen. Alle Angaben nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr.

April 2021 – Auflage: 5.000 Stück

Die 5 Elemente nach Sebastian Kneipp im Landkreis Fürstenfeldbruck



Wasser

*Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein guter Freund sein.**

WASSER ► Ein guter Einstieg in das Wassertreten ist das Tautreten. Dieser Barfußspaziergang durch nasses, taufrisches Gras bringt den Körper ordentlich in Wallung.

Weitere Kneipp-Anlage ► Wassertreten können Sie in einer der hier in der Radkarte vorgestellten Naturkneipp-Anlagen. Darüber hinaus gibt es noch eine weitere Kneipp-Anlage mit Armbecken sowie Radservicestation an der Hans-Kerle-Straße / Gröbenbachstraße in Gröbenzell (Nähe Gröbenbachschule).

Tipp ► Von hier aus haben Sie Anschluss an den Räuber Kneißl Radweg. Informationen zu dieser Themenradtour der WestAllianz München finden Sie unter www.raeuber-kneissl-radweg.de.

*Diese „Maschine“, die zugleich die Wohnstätte und das Werkzeug des menschlichen Geistes ist, muss auch in beständiger Tätigkeit sein!**

BEWEGUNG ► Radwandern fördert die Gesundheit, schont die Umwelt und ermöglicht die Landschaft bewusst zu erleben. Folgende ausgeschilderte Radferwege führen durch den Landkreis Fürstenfeldbruck:

Ammer-Amper-Radweg ► Von den Alpen bis ins nördliche Oberbayern führt der Ammer-Amper-Radweg rund 200 Kilometer durch Bilderbuch-Landschaften und sehenswerte Städte. www.ammer-amper-radweg.com



Bewegung

München-Augsburg-Radweg ► Rund 80 Kilometer geht es gemütlich auf zwei Rädern von München in Oberbayern nach Augsburg in Bayerisch-Schwaben. www.radland.bayern.de

Ring der Regionen ► Dieser 440 Kilometer lange Rundkurs um die Landeshauptstadt München lädt dazu ein, verschiedene Landkreise und Erholungsgebiete kennenzulernen. www.erholungsflaechenverein.de

Wasser-Radwege Oberbayern ► Auf drei Themenschleifen, mit einer Gesamtlänge von 1.200 Kilometern, lässt sich Oberbayern rund um die Landeshauptstadt München „erradeln“. www.oberbayern.de

*Im Maße liegt die Ordnung, jedes Zuviel und jedes Zuwenig setzt an Stelle der Gesundheit Krankheit.**

BALANCE ► Anspannung, Belastung und Stress können die Gesundheit aus dem Gleichgewicht bringen. So kann eine Meditation oder ein Saunabesuch zum Wohlbefinden beitragen.

Entspannung ► Zur Entspannung werden im Landkreis Fürstenfeldbruck viele Kurse, wie z.B. Hatha Yoga, Tai Chi und Pilates, angeboten. Auch stressige Situationen können auf diese Weise mit mehr innerer Ruhe bewältigt werden.

Waldbaden ► Bereits ein gemütlicher Spaziergang im Wald wird bei den Japanern als „ShinrinYoku“, also als „Waldbaden“ bezeichnet. Das Einatmen der ätherischen Öle, die die Bäume in die Luft abgeben, kann zur Stärkung des Immunsystems beitragen.



Balance



Kräuter

*Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter, nicht das Übel erst groß werden lassen.**

KRÄUTER ► Nicht nur als „Wasserdoktor“ war Sebastian Kneipp bekannt, sondern auch als „Kräuterpfarrer“. Er beschäftigte sich mit der Wirkung von Tees, Tinkturen, Salben und Badezusätzen.

Pfefferminzmuseum Eichenau ► Das erste und einzige Pfefferminzmuseum in Deutschland informiert über Anbau, Ernte und Trocknung der Minze in der Gemeinde Eichenau sowie über andere früher im Ort angebaute Heil- und Gewürzkräuter. Das Museum hat jeden Sonntag von 14 bis 16 Uhr geöffnet. www.minzmuseum.de

Heil- und Gewürzkräutergarten Emmering ► Auf der Streuobstwiese „Ostanger“ in Emmering wurde nach dem Vorbild der Heiligen Hildegard von Bingen ein Kräutergarten angelegt. Die Anlage ist immer zugänglich.

Ebenfalls in Emmering befindet sich auf einem Feldweg (Nähe Kreuzung Von Gravenreuth-Straße / Flurstraße) die ► **Kapelle Heilige Hildegard von Bingen**.



Ernährung

*Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird.**

ERNÄHRUNG ► Begriffe wie Regionalität, Saisonalität und Frische sind nicht nur aktueller Zeitgeist, sondern bildeten bereits unter Pfarrer Kneipp die Grundlage seiner Ernährungslehre.

Regionaler Einkaufsführer ► Frisch aus der Region. Bewusst kaufen - bewusst genießen! Der Landkreis Fürstenfeldbruck bietet ein reichhaltiges Sortiment an selbsthergestellten Lebensmitteln. Mit dem regionalen Einkaufsführer möchte Sie das Regionalmanagement des Landratsamtes Fürstenfeldbruck in übersichtlicher Form über ländliche Erzeugerbetriebe und Direktvermarkter vor Ort informieren.

Den regionalen Einkaufsführer schicken wir Ihnen gerne kostenfrei zu. Unter dem Stichwort „Kneippen“ können Sie diesen per E-Mail an regionalmanagement@lra-ffb.de anfordern.



Tipp ► Über den QR-Code können Sie unterwegs im regionalen Einkaufsführer schauen, welche Hofläden sich auf Ihrer Radtour befinden. So können Sie unterwegs „ein Stück Fürstenfeldbruck“ mitnehmen und zu Hause unsere Region genießen.

Ernährungsrat Fürstenfeldbruck ► Haben Sie gewusst, dass der Landkreis Fürstenfeldbruck der erste Landkreis in Deutschland ist, der einen Ernährungsrat gegründet hat? Oberstes Ziel des Ernährungsrats ist es, einen Weg für die regionale, nachhaltige Lebensmittelversorgung für die Menschen im Landkreis Fürstenfeldbruck zu schaffen. www.ernaehrungsrat-ffb.de

*alle Zitate von Sebastian Kneipp