



MEDIEN-INFORMATION

April 2018

## Garten der Männergesundheit in Bad Wörishofen Lebende Sonnenuhr, Goldrute, Kapuzinerkresse & Co.

*Bad Wörishofen/München, 18. April 2018.* „Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern“, sagte Sebastian Kneipp einst. Viele Menschen, vor allem Männer, bringen aber genau diese Zeit nicht oder nur selten auf. Der Garten der Männergesundheit in Bad Wörishofen soll dabei Abhilfe schaffen. Mit zentralen Elementen wie einer lebenden Sonnenuhr und einem Hochbeet mit zwölf Heilkräutern wie Preiselbeere oder Granatapfel zeigt dieser seit Mitte April, wie wichtig es ist, sich bewusst Momente für die eigene Gesundheit zu nehmen. Die Kräuter entfalten ihre Heilkraft im Bereich der Immunstärkung, der Steigerung des sexuellen Verlangens und der sexuellen Leistungsfähigkeit, bei Müdigkeit und Erschöpfung, bei Depressionen, zur Unterstützung der Verdauung, zur Verbesserung der Blutwerte und der Durchblutung, bei Diabetes, zur Verringerung des Prostatakrebsrisikos und zur Behandlung von Harnwegserkrankungen.



Copyright: Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen

### Lebende Sonnenuhr als Symbol der Zeit für die Gesundheit

Seit diesem Frühjahr können Gäste im Kurpark Bad Wörishofen den Garten der Männergesundheit besuchen. Dieser entstand in Zusammenarbeit des Kur- und Tourismusbetriebes Bad Wörishofen mit dem Facharzt für Urologie in der Kneippstadt, Herrn Dr. Michael Blessing. Zentrales Element im Garten der Männergesundheit und ebenso Teil des beliebten Barfußweges im Kurpark ist die lebende Sonnenuhr. Bei dieser ist der Mensch selbst der Zeiger, der bei Sonnenschein die Tageszeit durch seinen eigenen Schatten anzeigt. Gesundheitsbewusste stellen sich auf die Mittelachse der Uhr in etwa auf das derzeit geltende Datum. Dann wenden sie sich mit der linken Schulter der Sonne zu und heben den rechten Arm senkrecht in die Höhe. So lesen Gäste anhand des Schattenwurfs der Sonne die Uhrzeit an den Ziffernsteinen ab.

### **Wirkung der Kürbissamen, der Brennnessel oder des Granatapfels**

Neben der Sonnenuhr entstand ein Hochbeet mit Heilkräutern für die Männergesundheit, die in der Urologie Verwendung finden. So wächst hier beispielsweise die Goldrute, deren antibiotische Wirkung bei bakteriellen Infektionen des Harntraktes helfen kann, oder der Kürbis, dessen Samen ebenso wie die Brennnesselwurzelextrakte zur Behandlung der Beschwerden bei gutartiger Prostatavergrößerung angewendet werden. Weitere Heilpflanzen speziell für Männer sind die Kapuzinerkresse, deren Inhaltsstoffe gegen bestimmte Viren, Bakterien und Hefepilze wirken, der Granatapfel mit seinem positiven Effekt bei Prostatakarzinom und der Rosmarin mit seiner unterstützenden Wirkung auf Kreislauf, Durchblutung und Stoffwechsel.

### **So helfen Preiselbeere, Johanniskraut & Co.**

Interessierte finden im Hochbeet außerdem die Preiselbeere. Die Vitaminbombe liefert zahlreiche Mineralstoffe wie Calcium oder Magnesium. Nebenan wächst das Johanniskraut, das Betroffenen bei einer schwachen oder moderaten Depression weiterhelfen kann. Gesundheitsbewusste entdecken das Tausendgüldenkraut als Helfer bei akuten und chronischen Verdauungsbeschwerden. Ganz alltägliche Pflanzen, wie die Tomate, die antioxidativ wirkt und das Risiko bestimmter Krebserkrankungen wie Prostatakrebs senken kann und der Knoblauch ergänzen die Vielfalt der angebauten Pflanzen. Durch die durchblutungsfördernde, sowie fett- und cholesterinsenkende Wirkung des Knoblauchs ist dieser nicht nur kulinarischer, sondern auch heilender Alleskönner: In Studien konnte das Risiko, an einem Prostatakarzinom zu erkranken, durch den täglichen Verzehr von Knoblauch halbiert werden.

Bewusste Entspannung finden Männer mit dem Angebot [Meine Auszeit](#). Gäste lernen dabei an fünf Tagen (vier Übernachtungen mit Frühstück) neben dem neuen Garten der Männergesundheit auch das gesamte Kneipp'sche Naturheilverfahren kennen. Bei der Therapiewanderung Barfußwandern, der Fünf-Elemente-Wanderung „Bewusst.Entspannen“ sowie den Führungen „Wissenswertes und Heiteres aus dem Kräuter-, Duft- und Aromagarten“ und „Weg der Sinne in den Garten der sechs Sinne“ mit kleinen Achtsamkeitsübungen nehmen sie sich eine Auszeit vom Alltag. Buchbar ist die Pauschale ab 175 Euro pro Person. Inkludiert sind zusätzlich eine Schnupperstunde Qi Gong, die Fünf-Elemente-Radtour sowie die Kurtaxe.

Weiteres zum Kneipp-Original Bad Wörishofen unter [www.bad-woerishofen.de](http://www.bad-woerishofen.de) oder bei der Gästeeinformation telefonisch unter +49-(0)-8247-9933-55. News und Bilder auch auf [Facebook](#) und im [Bad Wörishofen Blog](#).

Bilder zum Download, Hintergrundinformationen und zusätzliche Pressetexte im Online Media-Center unter [www.piroth-kommunikation.com](http://www.piroth-kommunikation.com) oder auf Anfrage an [media@piroth-kommunikation.com](mailto:media@piroth-kommunikation.com).

---

---

## Über das „Kneipp-Original“ Bad Wörishofen

Bad Wörishofen gilt als Geburtsort der weltbekannten Naturheilmethode nach Pfarrer Sebastian Kneipp, der hier lebte und wirkte. Die moderne Kneipp-Kur basiert noch heute auf den fünf Elementen „Ernährung, Wasser, Innere Ordnung, Bewegung & Kräuter“ und verbindet jahrhundertealte Tradition mit innovativen Therapieansätzen wie etwa beim IGM-Campus Lebensstilprogramm oder dem „Gesund Gärtnern“ bei Führungen durch historische Heilkräutergärten. Nur 70 Kilometer westlich von München gelegen ist das „Kneipp-Original“ im Allgäu Rückzugsort für Wellnessreisende sowie Menschen, die ihre Gesundheit und ihren Lebensstil aktiv und nachhaltig verbessern möchten. Betreut von über 90 Ärzten nutzen Gesundheitsreisende das Kneipp-Angebot zur Prävention und Rehabilitation von Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen, Nervenleiden, Stoffwechselstörungen sowie rheumatischen und degenerativen Leiden. Beim Spaziergang auf den Barfuß- und Waldwanderwegen oder durch den Kurpark mit Rosen- und Heilkräuter-, Duft- und Aromagarten spüren Gäste die Natur des Allgäus. Ein kurzer Halt an den 22 Wassertret- und Armbadebecken in und um den Ort belebt und bringt den Kreislauf in Schwung. Aktivurlauber entspannen bei Rad- und E-Bike-Touren, einer Runde Golf oder tropischem Bade- und Saunagenuss in der THERME Bad Wörishofen. Der Kur- und Tourismusbetrieb unterstützt die touristische Entwicklung Bad Wörishofens mit innovativen Pauschalen unter [www.bad-woerishofen.de](http://www.bad-woerishofen.de).

---

### Kontakt

Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen  
Cathrin Herd  
Luitpold-Leusser-Platz 2  
D-86825 Bad Wörishofen  
Tel +49-(0)-8247-9933-32  
Fax +49-(0)-8247-9933-16  
[presse@bad-woerishofen.de](mailto:presse@bad-woerishofen.de)

---

### Pressekontakt

piroth.kommunikation GmbH  
Melanie Ertl  
Maximilianstraße 4b  
D-82319 Starnberg  
Tel +49-(0)-89-55 26 78 90  
[media@piroth-kommunikation.com](mailto:media@piroth-kommunikation.com)

---