

Jahresprogramm 2026

FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



Kneipp-Verein Bad Tabarz/Brotterode e.V.

Selbsteilungskräfte stärken!

Liebe Vereinsmitglieder und alle an Kneipp Interessierte,

das diesjährige Motto des Kneippbundes „**Fünf gewinnt - Die Kraft der kneipp'schen Elemente**“ lädt uns ein, aktiv mitzumachen.

Welche Kraft und Nachhaltigkeit uns hierbei die 5 Elemente vermitteln können, habe ich im Leitartikel gleichen Namens beschrieben.

Möge jeder seine persönlichen Schlussfolgerungen treffen.

Zahlreiche Angebote zur Teilnahme an interessanten und gesundheitsförderlichen Veranstaltungen finden Sie in üblicher Weise, angepasst an jahreszeitliche Gegebenheiten. Darunter im April auch das Forum für Potentialentfaltung in der Kommune. Ein Signal, das uns alle angehen kann, da es die menschlichen Wechselbeziehungen ins Visier nimmt.

Der Hirnforscher Gerald Hüther erklärt u.a., wie sehr unsere Selbsteilungsfähigkeit durch liebloses Verhalten sich selbst und anderen gegenüber unterdrückt wird und welchen wirksamen und leicht begehbaren Weg man beschreiten kann, um aus dieser Verirrung herauszufinden.

Lassen Sie sich anstecken und inspirieren, nutzen Sie die gegebenen Möglichkeiten zur Prävention und Gesunderhaltung in unserem Kneipp-Heilbad Tabarz!

Dr. med. Sigurd Scholze

1. Vorsitzender

„Fünf gewinnt - Die Kraft der kneipp'schen Elemente“

Veranstaltungskalender für 2026

Januar

- Neujahrstag (01.01.2026): **Einladung zum Anwassern an der Kneippanlage/ Lauterbachklinik in Bad Liebenstein**
- 19.01.2026: **16 Uhr Ganzheitliches Gedächtnistraining** mit Ulrike Czerny-Gööck (Kursleiterin Gedächtnistraining), Ort: Remise (Theodor-Neubauer-Park 3) in Bad Tabarz, Gebühr (gilt für alle gebührenpflichtigen Veranstaltungen): 3 € Mitglieder, 5 € Nicht-Mitglieder

Februar

- 17.02.2026: 17:30 - 19:30 Uhr - Workshop mit Romy Weisheit: **„Ernährung nach Kneipp - aktueller denn je?“**
Anmeldung: 01719776585, Ort: Remise, Gebühr

März

- 02.03. - 08.03.2026: **„Aktionszeitraum Ernährung“**
- 07.03.2026: **Tag der gesunden Ernährung**
- 05.03.2026: **16 Uhr Vorstandssitzung des LV**
Ort: Kneipp-Landesgeschäftsstelle, Bad Tabarz
- 12.03.2026: **19 Uhr Vortrag von Dr. Sigurd Scholze: „Friedrichroda und Tabarz - zwei ungleiche Nachbarn mit gleichem Ziel, vom Waldort zum Kurort - die ersten 100 Jahre“**, Ort: Bibliothek, Gebühr
- 18.03.2026: **16:30 Uhr Vorstandssitzung, anschließend ab 19 Uhr Jahresmitgliederversammlung des KV**
Ort: „Hotel zur Post“, Bad Tabarz - Seminarraum

- 28.03.2026: **09:30 - 14 Uhr Jahreshauptversammlung des Kneipp-Landesverbandes Thüringen**
Ort: „Hotel zur Post“, Bad Tabarz

April

- 10.04. - 11.04.2026: **Forum für Potentialentfaltung in der Kommune mit Gerald Hüther**
siehe Programm: u.a. 3 Workshop-Angebote am 11.04.2026
- 22.04.2026: **10 Uhr Kneippverein und Gäste wandern** mit Sabine Schiering, Anmeldung: 036259/68344, Teilnehmermindestanzahl 5 TN
Treffpunkt: Remise in Bad Tabarz, Gebühr

Mai

- 11.05. - 17.05.2026: **„Aktionszeitraum Wasser“**
- 14.05. 2026: **„Tag des Wanderns“**
- 09.05.2026: **14 Uhr Anwassern mit dem Kneippverein, den Kneipp-Wiesenkindern und der Kneipp-TGS- Schule „Am Inselsberg“**
Ort: Arenaris-Kneipp-Kuranlage im Bad Tabarzer Lauchgrund
- 11.05.2026: **16 Uhr Ganzheitliches Gedächtnistraining**
mit Ulrike Czerny-Gööck, Treffpunkt: Remise in Bad Tabarz, Gebühr
- 19.05. - 21.05.2026: **Frühjahrs-Mitgliedertagung des Verbandes Deutscher Kneippheilbäder und Kneippkurorte in Bad Tabarz**
→ hochattraktives Rahmenprogramm mit Einladung unserer Mitglieder!
- 21.05.2026: **16:30 Uhr Kräuterstunde**
Treffpunkt: Kräuterhochbeet an der Remise Bad Tabarz, Gebühr

Juni

- 06.06.2026: **09:30 Uhr Familien-Wanderung** mit Waldpädagogin Romy Weisheit, Treffpunkt: Remise, Anmeldung: 01719776585, Gebühr

- 11.06.2026: **16:30 Uhr Kräuterstunde mit Gästen aus Bad Liebenstein**
Treffpunkt: Kneipp-Kuranlage Arenarisquelle (Kräuterhochbeet) im Bad Tabarzer Lauchagrund, Gebühr
- 20.06.2026: **10 Uhr Thüringer Wandertag: Gesundheitswandern**
mit Sabine Schiering, Treffpunkt: Kurpark Winkelhof in Bad Tabarz
- 21.06.2026: **10 Uhr Bad Tabarzer Vereinsfest im Kurpark Winkelhof**
Bad Tabarzer Vereine präsentieren sich mit ihren großartigen Angeboten

Juli

- 09.07.2026: **16:30 Uhr Kräuterstunde**
Treffpunkt: Kräuterhochbeet an der Remise, Gebühr
- 18.07.2026: **14 Uhr Kneippen an der Gabel**
Kneippen mit unseren Brotteröder Kneippfreunden
- 23.07.2026: **10 Uhr Kneipp im Freien mit Badearzt Dr. Sigurd Scholze**
Treffpunkt: Kneipp-Kuranlage Arenaris-Quelle im Lauchagrund

August

- 05.08.2026: **18 Uhr KV-Vorstandssitzung**
Ort: Heimatmuseum; Vorbereitung Museumsfest
- 08.08.2026: **09:30 Uhr Familien-Wanderung** mit Waldpädagogin Romy Weisheit, Treffpunkt: Remise, Anmeldung: 01719776585, Gebühr
- 11.08. - 17.08.2026: **„Aktionszeitraum Heilpflanzen“**
- 18.08.2026: **„Tag der Heilpflanzen“**
- 13.08.2026: **Kräuterstunde bei unseren Kneippfreunden in Bad Liebenstein**, Treffpunkt: Remise, 15:30 Uhr Abfahrt im Privat-PKW
- 27.08.2026: **10 Uhr Kneipp im Freien mit Badearzt Dr. Sigurd Scholze**
Treffpunkt: Kneipp-Kuranlage Arenarisquelle im Lauchagrund

September

- 03.09.2026: **16:30 Uhr Kräuterstunde**
Treffpunkt: Kräuterhochbeet an der Remise Bad Tabarz, Gebühr
- 13.09.2026: **ab 10 Uhr Tag der Kur, Tag des Offenen Denkmals, Museumsfest**
Heimatmuseum: Inselsbergstr. 48/ Bad Tabarz, Festveranstaltung 14 Uhr
- 23.09. - 30.09.2026: **„Aktionszeitraum Bewegung“**

Oktober

- 08.10.2026: **16:30 Uhr Kräuterstunde**
Treffpunkt: Kräuterhochbeet an der Remise Bad Tabarz, Gebühr
- 15.10.2026: **16 Uhr LV Vorstandssitzung**
Ort: Kneipp-Landesgeschäftsstelle Bad Tabarz
- 22.10.2026: **10 Uhr Abwassern mit dem Kneippverein und den Wiesenkindern der Kneipp- und Naturpark-Kita Bad Tabarz**
Treffpunkt: Kneipp-Kuranlage Arenaris-Quelle im Lauchgrund

November

- 17.11. - 23.11.2026: **„Aktionszeitraum Lebensordnung“**
- 02.11.2026: **16 Uhr Ganzheitliches Gedächtnistraining** mit Ulrike Czerny-Gööck, Treffpunkt: Remise in Bad Tabarz, Gebühr
- 04.11.2026: **18 Uhr KV-Vorstandssitzung**
Ort: Remise (Theodor-Neubauer-Park 3) in Bad Tabarz

Dezember

- 04.12.2026: **Nikolausfeier zum Jahresabschluss**
Herzliche Einladung zum Adventskaffee an den Adventssonntagen (29.11., 06.12., 13.12., 20.12.) jeweils ab 15 Uhr im Heimatmuseum

„Fünf gewinnt - die Kraft der kneipp'schen Elemente!“

Das Jahresmotto 2026 verspricht uns als „Hauptgewinn“ Gesundheit für die Nutzung der Kräfte, die in den 5 Kneipp-Elementen (Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilkräuter, Lebensgestaltung) verborgen sind.

In ihrer Ganzheitlichkeit bekannt, sind sie wichtige Begleiter auf einem symbolischen Weg zu den sogenannten Blauen Zonen, übertragen auf Orte unseres Planeten, wo die gesündesten und ältesten Menschen leben.

Sie kennen sicher die Geschichte von Poulain und Pes, Altersforscher und Demograf, die sich das Ziel setzten, Regionen ausfindig zu machen, wo die Menschen am gesündesten sind und ein hohes Alter erreichen. Sie markierten zutreffende Orte mit einem blauen Stift, seitdem bezeichnet man diese Gegenden als Blue Zones, in denen die Zahl der über 100jährigen sehr hoch ist. Ergebnis und Inhalt dieser Suche und meiner Überlegungen erfahren Sie am Ende des Artikels.

Da es schon immer das Ziel der Menschen war, möglichst lange und gesund zu leben, möchte ich Sie zunächst zu einer Zeitreise einladen, die uns punktuell an wichtige epochale Besonderheiten führen wird, die uns helfen, dem erwünschten Ziel näher zu kommen.

Hippokrates, der ärztliche Urvater, sagt uns bereits vor 2500 Jahren mahnend: „Eure Nahrung sei Euer Heilmittel“. Seine Säftelehre weist auf die Balance der Körperflüssigkeiten von Blut, Schleim, gelber und schwarzer Galle zur Gesunderhaltung hin und lässt aus heutiger Sicht schon etwas vom notwendigen Gleichgewicht der physiologischen Körperfunktionen vermuten. Modern als Homöostase bezeichnet, somit für den Normalzustand und die Funktion aller Organe in einem dynamischen Gleichgewicht notwendig.

Nähern wir uns um ca. 1500 Jahre der Gegenwart, so sagt uns Hildegard v. Bingen: „Regula muss das Ziel sein! Gesundsein ist ein lebenslanger kreativer Prozess...“, sie bezeichnet ihn als steten lebensfrischen Zugang, ordo vitalis, von Licht und Luft, Speise und Trank, Arbeit und Muße, Schlafen und Wachen.



Hippokrates von Kos (460 – 370 v. Chr.)

https://cdn.shopify.com/s/files/1/0655/2633/3707/files/hippocrates-father-of-medic_480x480.jpg?v=1724268148ca

„Wisse die Wege in der Wechselwirkung der Menschen und im Umgang mit der Natur.“
Uns bekannte Worte, die noch 600 Jahre später bestärkt werden, durch Christoph Wilhelm Hufeland aus Bad Langensalza, Zeitgenosse von Goethe und Schiller, Mitbegründer der Berliner Uni und Poliklinik. Mit seiner „Kunst das menschliche Leben zu verlängern“ verbindet Hufeland das menschliche Wissen um die Gesundheit mit Lebensstil-Weisheit, vertraut auf die dem Organismus eigenen Selbstheilungskräfte, Nutzung von Diätetik, Bewegung, Hydrotherapie, Schlaf und widmet sich dem Solidargedanken mit Armenverpflegung und Armenfürsorge.

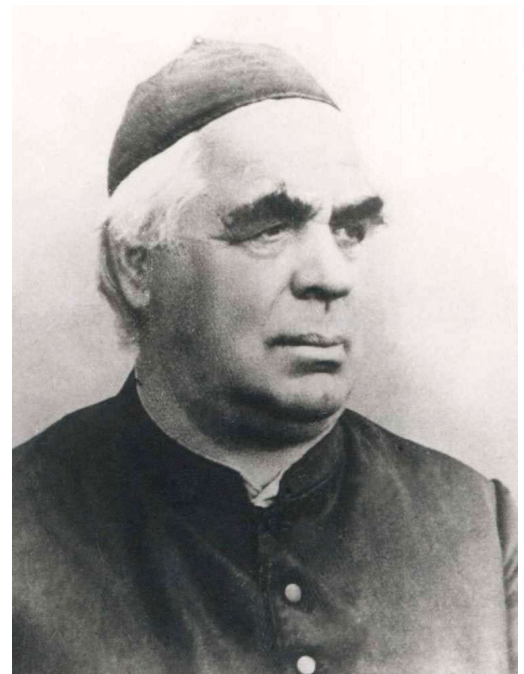
Nun nähern wir uns schon unserer Gallionsfigur Sebastian Kneipp, da wir das 19.Jh. erreicht haben und zwischen der Makrobiotik Hufelands (1797) und Kneipps „So sollte Ihr Leben“ (1880) weniger als 100 Jahre liegen.

„Vergesst mir die Seele nicht! – Erst als ich Ordnung in Ihre Seelen brachte, konnte ich auch ihre körperlichen Leiden heilen.“ Obwohl das zündende Element in seinem Leben die Hydrotherapie war, ausgelöst durch eigene intensive Kaltwasser-Selbstbehandlung und zu seiner Genesung führte, lautet Kneipps Botschaft viel umfassender und reiht sich ein in das mehrtausendjährige Suchen der Menschheit nach dem Weg zu einem langen, gesunden Leben. Er predigte seinen Kranken wie Hufeland Mäßigkeit im Essen und in anderen Dingen als wichtiges Grundprinzip einer gesunden Lebensweise. Die körperliche Ausarbeitung durch Holzhacken und Wandern, Zimmergymnastik gehörte in sein Programm, das er den Hörern gab, die seinen Rat suchten. Die allgemeinen Regeln über Abhärtung und die Nützlichkeit des kalten Wassers machte er für die Praxis brauchbarer,



Hildegard von Bingen (1098 – 1179)

https://www.gewusstwie.at/media/magefan_blog/Blog_Hildegard_von_Bingen2.jpg



Sebastian Kneipp (1821-1897)

<https://kneipp-bad-schwalbach.de/wp-content/uploads/2023/03/sebastian-kneipp.jpg>

indem er eine genaue, fein differenzierte Technik der Bäder, Güsse und Wickel erarbeitete und in ein Anwendungssystem brachte. Ebenfalls machte er die Grundzüge einer gesunden naturnahen Lebensweise durch bis ins Einzelne gehende Vorschläge zur allgemeinen Verwendung zugänglich. Durch die von ihm bezeichnete Stärkung der Naturkraft sollen Dysbalancen beseitigt und die in unserem Organismus vorhandenen Regulationssysteme, die Selbstheilungskräfte durch naturgemäße Einwirkungen von Wasser, Licht, Luft, Kälte, Wärme, Bewegung, Ernährung, Lebensweise stimuliert werden.

Hier ist sie wieder, die Regulationsmedizin, die sich schon bei Hippokrates schemenhaft andeutete und uns auf der Zeitreise stets begleitete. Sie

beruht auf einem Steuerungsmechanismus, den wir durch unser Verhalten unterstützen oder (zer-)stören können. Eine stimmige Balance, das Gleichgewicht der physiologischen Körperfunktionen (Homöostase) wäre der Idealzustand.

„Ich will, dass meine Lehre allen Menschen zu teil werde“ sollte nach Kneipp's Meinung schnell verwirklicht werden, denn er sah schon zu seiner Zeit die Schattenseiten zunehmender Technisierung und Industrialisierung, begleitet von sozialen Notständen, heraufkommen.

Inzwischen sind weitere 150 Jahre vergangen, doch den Weg zur Unsterblichkeit haben wir nicht gefunden. Pessimismus wäre aber fehl am Platze, denn wir kennen zumindest die Regeln, die uns mit einiger Wahrscheinlichkeit den Weg zu einem langen gesunden Leben weisen können. Ein Blick auf die Lebensweise der Menschen in den Blauen Zonen, den gesündesten Orten der Welt könnte helfen. Was verbindet eigentlich die japanische Insel Okinawa, die griechische Insel Ikaria, die Provinz Nuoro auf Sardinien mit Loma Linda/ Kalifornien und der Halbinsel Nicoya/ Costa Rica? Eingehende Analysen dieser für uns so wichtigen Fragen ergeben bei aller Unterschiedlichkeit der Regionen überraschend einheitliche Ergebnisse und beziehen sich auf mehrere Grundvoraussetzungen für ein langes, langes Leben:



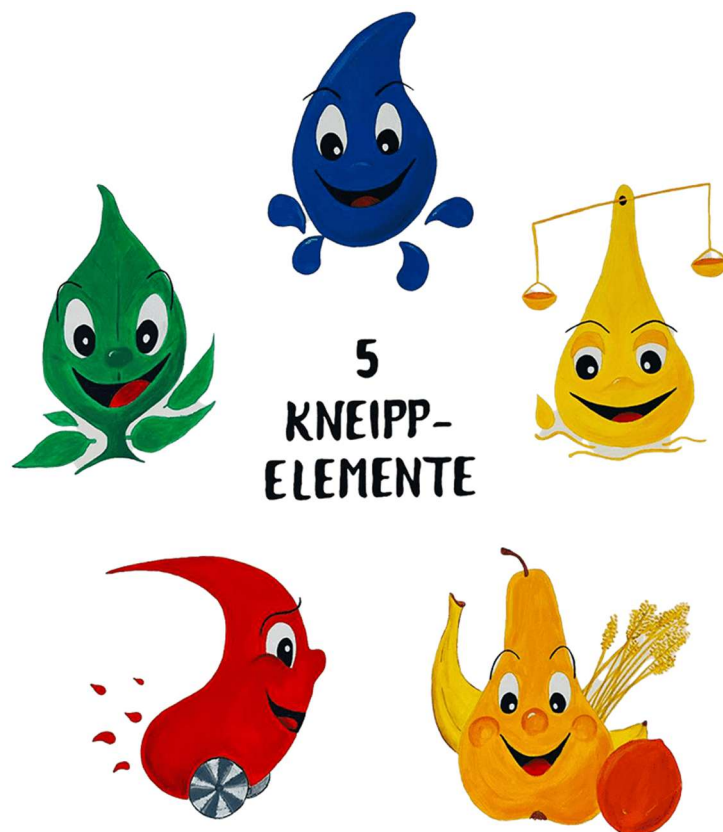
<https://image.jimcdn.com/app/cms/image/transf/dimension=301x1024:format=png/path/sb2841b1be865c3d4/image/i934e229f56ebdb2d/version/1480604780/image.png>

- **lebenslange Motivation zu natürlicher Bewegung:** u.a. Garten, Landwirtschaft, Arbeiten und Wohnen an steilen Hängen, Handwerke, Tanzen.
- **innere Einstellung, Lebenssinn und Lebenszweck** bis ins hohe Alter bewahren, Arbeit und Ruhe, „wer depressiv ist, lebt nicht lange!“, Spaß, Freunde, Siesta, Familie, wenig chron. Stress, geistige Fitness, Musik.
- **Festhalten an der traditionellen Ernährung** der jeweiligen Region mit überwiegend naturbelassenen Produkten, keine industriell verarbeitete Nahrung, reichlich Obst und Gemüse, Nüsse, Kerne, wenig Fleisch, wenig Fisch, wenig Milchprodukte, wenig Zucker, überwiegend fettarm, mediterran: Olivenöl, reichlich Vollkorngetreide.
- **überwiegende soziale Einbindung** in eine Solidargemeinschaft: Familie, Freunde, Nachbarschaft etc., Füreinander da sein, Einsamkeit und Lieblosigkeit sind die Hauptfeinde eines langen Lebens.



<https://domf5oio6qrcr.cloudfront.net/medialibrary/17008/p1-bluezones-adj-2-n0925-gi1287968466-copy.jpg>

Am Ende unserer Zeitreise angekommen, ist hoffentlich deutlich geworden, dass für das Erreichen und Aufrechterhalten von Gesundheit aktives Tun, eingebunden in eine adäquate Lebensordnung und -gestaltung erforderlich sind. Um an dieses hohe Ziel zu gelangen, stehen uns viele Pfade offen. Dabei könnte die Kneipplehre mit den fünf Elementen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilkräuter, Lebensgestaltung Ihr Verbündeter sein und helfen Ihren ganz persönlichen Weg zu gehen.



<https://kita-schoenau.de/wp-content/uploads/2025/04/Startseite-Kneipp.png>

Originell und fein – 3 Tage Spaß und Gesundheit zur Kneippiade in Südtirol

Liebe Kneippianer, immer noch beeindruckt von unserer rundum harmonischen Gruppenreise (09.04. - 13.04.25) nach Südtirol/Algund zur Kneippiade, möchte ich Euch mit meinem zusammenfassenden Bericht und einer Fotoauswahl nochmal in diese Zeit zurückführen.

Diese Reise stellte kein Novum dar, weil es sich bereits um das dritte derartige Unternehmen des Landesverbandes Thüringen, nach 2015 Neustift/ Brixen ebenfalls Südtirol und 2017 Graz/ Steiermark, handelte. Unser volles Vertrauen zur Durchführung mit Hin- und Rückfahrt, Hotelunterkunft, Verpflegung und Abstimmung mit dem Programm des Veranstalters gehörte wie immer dem Reiseunternehmen Gessert/ Finsterbergen mit dem Ehepaar Zunft, Gudrun als versierte Reiseleiterin und Paul unser äußerst zuverlässiger Fahrer- von allen geschätzt.



(Abb. 1 und 2 Gruppenfotos Reisegesellschaft)

Unser Quartier nahmen wir etwas abseits vom Brennpunkt Algund in St. Martin/Passeier, wobei uns auf der Fahrt im Etschtal um Meran und durch das Passeiertal die Apfelblüte von abertausenden Bäumen in ungeahnter Vielfalt und Schönheit überraschte; denn soweit war der Frühling in unserer Heimat noch nicht vorangekommen. Die Unterkunft im Hotel „Martinerhof“/ „Hotel Unterwirt“ bei bekannter Südtiroler Gastlichkeit, gemeinsamer Essenszeit und gepflegter Martinsbräu oder edler Tropfen aus der hauseigenen Kelterei Passir trugen wesentlich zum Kernanliegen,

Kneippiade, der fröhlich aufgelegten Reisegesellschaft bei.
Wer nach Südtirol fährt, ist zu einer Dolomiten-Rundfahrt quasi verpflichtet. So hatten wir es uns jedenfalls auch für den ersten Tag vorgenommen, mussten allerdings Abstriche machen, da solche Pässe wie Sella und Pordoi noch nicht geöffnet waren. Immerhin boten Kastelruth und Grödner Tal/ St. Ulrich mit herrlichen Ausblicken zu den charakteristischen Bergmassiven wie Schlern, Lang- und Plattkofel, Sella-Stock u.a. reichlich Alternativen. **(Abb. 3 und 4 Blick zu den Kofels, in St. Ulrich)**



Nach diesem gemächlichen Beginn, war am zweiten Tag das Kneippelement Bewegung gefragt. Es bot sich die Möglichkeit einer Ortsbesichtigung durch das Gartendorf Algund mit anschließendem Altstadtbummel im schönen Meran oder die Teilnahme an einer Wanderung über den Schlundensteinweg mit herrlichen Ausblicken in eine malerische Landschaft an. Eine weitere Einladung warb zur Teilnahme an der Frühlingswanderung am Algunder Waalweg. **(Abb. 5 - 8 Auf dem Algunder Waalweg)**



Diese Tour war ausschließlich unserer Gruppe vorbehalten und wurde von den Wanderleiterinnen Monika Laner und Helga geführt. **(Abb. 9)**

Nach mäßigem Anstieg, dann immerhin ca. 12 Km Waalweg (schmaler Steg am Rande eines Bewässerungsgrabens) mit Einkehr, längerem Abstieg und abschließendem Wassertreten im natürlichen Bachlauf. Bei strahlendem Sonnenschein, somit auch sommerlichen Temperaturen sahen wir eine herrliche Landschaft und so mancher spürte die enge Verbindung von Körper und Geist.



Ich möchte es als ganzheitliche Waldtherapie bezeichnen: Die ausdauerorientierte Bewegungstherapie im Heilklima paarte sich mit den Vorzügen der Waldtherapie wie Luftqualität, UVB/ Licht, leichte Kühle des belaubten Waldes, Bodenbeschaffenheit. Hinzu kamen kurze besinnlich-meditative Unterbrechungen durch unsere beiden Wanderführerinnen u.a. mit historisch- traditionellen Erläuterungen zu Wegzeichen und Wegekreuzen, charakteristisch für den tief verankerten Volksglauben der Bergbewohner.

Der dritte Tag gehörte ebenfalls Kneipp. Die 5 Elemente wurden als Pentathlon in verschiedenen Facetten angeboten. Das Wasser als kaltes Armbad, sozusagen der Kneipp-Muntermacher gleich zu Beginn. **(Abb. 10)** Die Kräuterstation war nach dem Erkennen einiger Kräuterdüfte aus verschlossenen Gläsern = Duftorgel zu passieren, wobei ausgestellte Originalkräuter das Überlegen erleichterten. **(Abb. 11/12 Geruchs- und Tastsinn werden geübt)**



Die Bewegung schloss sich in wohltuend sanfter, wiederum Körper und Geist verbindender Form, d.h. tänzerisch nach den Vorgaben einer Ballerina von Musik begleitet, an und lud Jung und Alt zum unbedingten Mitmachen ein. **(Abb. 13 - 15 Aesthetik und Bewegung durch Tanz)**

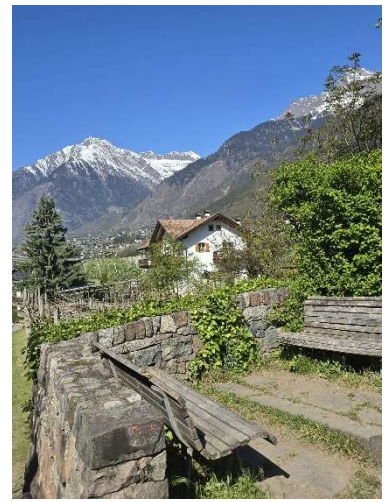


Treffsicher hatten die Organisatoren das Element Ernährung mit dem Südtiroler Apfel verknüpft. **(Abb. 16 - 18 „Alles zum Apfel“)**



So konnte man den Apfel als Erfolgsmodell Südtirols von der Ernte bis zu uns, als Verbraucher verfolgen. Ein Produkt der Natur, das zu einer gesunden Ernährung beiträgt und sich an globalen Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen orientieren soll. Allerdings bestehen aus unserer Sicht doch Zweifel bei der Menge und Auswahl von eingesetzten Pflanzenschutzmitteln im Rahmen der sogenannten Integrierten Apfelproduktion. Der biologische Anbau arbeitet mit naturnahen Methoden und lehnt den Einsatz von chem.-synthet. Pflanzenschutzmitteln ab. Es bedeutet andererseits für den Biobauern deutlich höheren Arbeitseinsatz, geringeren Ertrag und um ca. 30% erhöhte Verbraucherkosten!

Der Abschluss der 5 Kneipp-elemente blieb auf unserem Rundgang der Lebensordnung vorbehalten. Wohl ganz im Sinne unseres Altvaters Kneipp war dieses Element um die ehrwürdige, aber doch moderne Algunder Kirche angeordnet, die mit ihrem hohen nadelförmigen Turm Orientierung zu und von allen Seiten gibt, besonders eindrucksvoll aus der Höhe zu betrachten, auch als unser stetes Ausgangs- und Ankunftsziel. Stille, innere Ruhe finden, dem Leben Sinn geben, sich dem Rhythmus der Natur anpassen, Glücksgefühle und Dankbarkeit bewusst empfinden. **(Abb. 19 - 23 Kirche und Lebensordnung)**



Nach einer unkomplizierten Heimfahrt war als erfreuliches Resümee meinerseits festzustellen, dass wenige Tage gemeinsamen Kennenlernens und Erlebens zu allgemeiner Vertrauensbildung beitrugen sowie das Miteinander und Füreinander stärkten, sodass dieser schönen Zeit am Ende etwas wehmütig von allen „Ade!“ gesagt wurde. **(Abb. 24)**

Vielleicht auf ein Neues im Juni 2027 in Bad Nauheim!

Dr. Sigurd Scholze



Ihre Vorteile als Mitglied im Kneipp-Verein

Für einen monatlichen Mitgliedsbeitrag von nur drei Euro bekommen Sie Vieles geboten.

Mit Ihrer Mitgliedschaft

- werden Sie zu Mitgliederversammlungen und Veranstaltungen eingeladen
- erwerben Sie das Recht Ihren Vereinsvorstand zu wählen und aktiv im Verein zu wirken
- erhalten Sie die jährlichen Ausgaben unseres Kneipp-Journals mit vielen Gesundheitstipps und Informationen aus dem Kneippbund
- lernen Sie Kneippanwendungen richtig durchzuführen
- können Sie am Aus- und Weiterbildungsprogramm der Sebastian-Kneipp-Akademie teilnehmen

Ihr persönlicher Kneipp-Ausweis bringt Ihnen außerdem preisliche Vorteile:

- kostenfreier Zugang zu den gesundheitsrelevanten Internetseiten des Kneipp-Bundes
- vergünstigter Mitgliederpreis für Kursangebote des Kneipp-Vereins
- laufender Bezug des Newsletters „Kneipp-Intern Thüringen“

Sie möchten Mitglied werden? Dann wenden Sie sich an die Geschäftsstelle des Kneipp-Zentrums:

Theodor-Neubauer-Park 3, 99891 Bad Tabarz.

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do 12-18 Uhr

Telefon: 036259/ 319207

Fax: 036259/ 319180

Mail: info@kneipp-thueringen.de / dr.scholze@kneipp-thueringen.de

Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage/n ich/wir eine Mitgliedschaft im

Kneipp-Verein

ab zum Mitgliedsbetrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

- Einzelperson € pro Jahr Familie € pro Jahr Fördermitglied € pro Jahr
 Jugend € pro Jahr Kind € pro Jahr Einrichtung/Betrieb € pro Jahr

Name der Einrichtung/des Betriebs

Nachname

Vorname

geb. am

ggf. Partner/-in Nachname

Vorname

geb. am

Straße

PLZ

Ort

Telefonnummer (freiwillige Angabe)

E-Mail-Adresse (freiwillige Angabe)

Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei in die Familienmitgliedschaft aufgenommen werden:

ggf. Kind Nachname

Vorname

geb. am

ggf. Kind Nachname

Vorname

geb. am

ggf. Kind Nachname

Vorname

geb. am

Mit meiner/unserer Mitgliedschaft erkenne/n ich/wir die Satzung des Kneipp-Vereins und die Satzung des Kneipp-Bund e.V. (einzusehen unter <https://www.kneippbund.de/wer-wir-sind/satzung-organigramm/>) in der jeweils gültigen Fassung an. Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden. Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins und des Kneipp-Bund e.V. mit seinen Untergliederungen. Eine Weitergabe der Daten an Dritte z.B. für Werbezwecke findet nicht statt.

Ich/Wir bestätige/n, dass ich/wir die Informationen des Kneipp-Vereins zum Umgang mit den Daten gemäß Art. 13 DS-GVO erhalten habe/n.

- Ich/Wir willige/n ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen. Diese Einwilligung kann/können ich/wir jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen (es genügt jeweils eine E-Mail).

Ort

Datum

Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter)

Ort

Datum

ggf. Unterschrift Partner/-in

Auszufüllen vom Kneipp-Verein:

Die Kneipp-Kurmeile im Kneippheilbad Bad Tabarz

Die Kneipp-Kurmeile

Wanderwege in & um Bad Tabarz



Rundweg in Bad Tabarz flanieren und informieren

Die Kneipp-Kurmeile vermittelt einen ersten Eindruck von Bad Tabarz, bespickt mit spannenden kurzen Geschichten. Bad Tabarz (400 m bis 916 m ü. NN) ist umgeben von Wäldern und Wiesen und seit dem Jahre 1870 ein bekannter Erholungs- und Kurort. 2001 wurde Tabarz der erste staatlich anerkannte Kneipp-Kurort und 2016 das erste Kneipp-Heilbad Thüringens. Der Ort hat ca. 4.000 Einwohner, besitzt 2 Kurkliniken, 4 Hotels, viele Ferienwohnungen und private Übernachtungsmöglichkeiten. Auf dem 916 m hohen „Großen Inselsberg“ gibt es zudem eine Wanderherberge. In unmittelbarer Nähe, auf dem Kleinen Inselsberg in Brotterode-Trusetal, befindet sich der Inselsberg Funpark mit Sommerrodelbahn sowie die Marienglashöhle in Friedrichroda. Gute Luft, ausgebaute Wanderwege (150 km), 2 Kneipp-Anlagen und alpines Klettern im Lauchgrund, einen Kids-Pumptrack-Race, mehrere Mountainbike- & Enduro-Strecken, im Winter gespurte Loipen und das Sport- und Gesundheitsbad „TABBS“ bieten den Kurgästen und Urlaubern über das ganze Jahr hinweg erholsame, erlebnisreiche Stunden.

Bad Tabarzer Kneipp-Kurmeile

- Länge: ca. 6 km (Gesamtanstieg 153 m)
- Dauer: ca. 2 Std.
- Schwierigkeitsgrad: gering
- Auch für Mountainbike geeignet!
- Start/Ziel: Tanzlinde an der Bad Tabarzer Kirche (da Rundkurs ist jeder Einstieg möglich)
- Anfahrt: Thüringer Waldbahn: Linie 4
Bus: Linien 41 / 42 / 840 / 842 / 856 / 857

Einkehrmöglichkeiten (Stand 2025)

Gaststätte Felsenthal (Mo+Di Ruhetage) | **Eisdiele Eistüte am Brühl** (Saisonbedingte Öffnungszeiten, siehe www.cafewaldschloessen.de) | **Caféhaus Spiegler** | **Café Eiszeit** (Di Ruhetag) | **Akzent Hotel „Zur Post“**: Restaurant „Thüringer Stube“ / Kellerbar „Zur Postmarie“ (Fr+Sa) | **Aktivhotel Inselsberg**: Restaurant Arenaris (Di Ruhetag) | **Hotel WAGNERS Im Thüringer Wald** | **Anno 1700** (Mo-Mi Ruhetag) | **Gasthaus zum Stern** (Di Ruhetag)



Station 1 – 6 der Kneipp-Kurmeile Bad Tabarz

1. Bad Tabarzer Kirche / Tannfurt

Die erste Tafel des Kneipp-Rundweges befindet sich an der alten, sorgsam gestützten Tanzlinde am Bach Laucha, wo die historisch erwähnte Tannfurt, Namensgeberin unseres Ortes, vermutet wird. Urkundlich 1109 als „Tanvurt“ bezeichnet, bedeutet dies eine mehr als 900-jährige Geschichte, der sich der Bad Tabarzer Kneipp-Verein als Bewahrer von Tradition und Ortsgeschichte verpflichtet fühlt. Bad Tabarz gehört also ortsnamentlich zur Kategorie der „furt“-Orte, wie Erfurt, Treffurt oder Frankfurt. Eine Furt bezeichnet eine seichte Stelle in einem Bach- bzw. Flusslauf, die von Mensch und Tier zur Durchquerung des Wassers genutzt werden kann.

2. Am TABBS

Unser Blick fällt auf die weitläufige Anlage und den Kuppelbau des Sport- und Gesundheitsbades TABBS. Im Jahr 1927 errichtete die Gemeinde an dieser Stelle eines der schönsten Freibäder dieser Gegend, mit einer Wasserfläche von 4.000 m². Genau 70 Jahre später, 1997, wurde hier das Tabbs erbaut. Zunächst als reines Spaßbad konzipiert, wurden zunehmend Elemente der Kneipp'schen Gesundheitslehre in die Angebote integriert. Heute bietet das Tabbs neben der Badewelt eine Saunalandschaft, hauseigene Ergo- und Physiotherapie-Praxen, ein modernes Sportstudio und wöchentlich mehr als 120 Kurse vom Babyschwimmen bis zum Aqua-Jogging. Zudem stellt das Tabbs neben den Rehakliniken unser Kurzentrum dar. Im Außenbereich befindet sich wieder ein Freibad, mit großer Liegewiese.



3. Spindlerplatz

Der Namensgeber dieses Platzes ist der Geheime Kommerzienrat Carl Spindler (1841-1902), der sich um Tabarz große Verdienste erworben hatte. Ihm und seiner Familie ist die Entwicklung unseres Ortes zum Kurort seit 1870 zu verdanken. Von diesem Platz aus entwickelte sich die Bebauung für den Kur- und Fremdenverkehr in zwei Hauptrichtungen (Zimmerberg und Lauchgrund), zu sehen an einem neuen erkennbaren Baustil der Pensionshäuser und Villen, der typischen Tabarzer Bäderarchitektur. Ein schönes, sorgsam restauriertes Beispiel stellt hierbei die im Jugendstil erbaute Villa Waldhaus in unmittelbarer Nähe der Reinhardsbrunner Straße dar. Der Spindlerplatz gehört heute zu den Dreh- und Angelpunkten in Bad Tabarz. Für reges Treiben sorgen die hier ansässigen Einzelhandelsgeschäfte und Cafés.

4. Kurpark „Dr. Theodor Neubauer“

Dieser zentral gelegene Kurpark erhielt den Namen des Widerstandskämpfers Dr. Theodor Neubauer. Bis zu seiner Verhaftung wohnhaft im gegenüberliegenden Haus, hingerichtet am 05.02.1945 im Zuchthaus Brandenburg. Zu seinem ehrenden Gedenken wurde von der Gemeinde Tabarz das Denkmal errichtet.

Auf dem Areal des Hotels „Zur Post“, befand sich die 1. Tabarzer Badeanstalt (1863), in der Wasseranwendungen bereits zu Kneipps Lebzeiten bis in die 1920er Jahre angeboten wurden. Eine weitere Badeanstalt, das sogenannte „Universalbad“ (1904/5), erhielt 1946 eine neue Funktion. Es wurde zum Rathaus der durch Zusammenschluss mit Cabarz entstandenen Einheitsgemeinde Tabarz.

5. Märchenwiese mit Struwwelpeter-Figuren

Unterhalb der MediClin Klinik am Rennsteig (Reha-Klinik für Orthopädie und neurologische Erkrankungen) befindet sich die Dr. Heinrich-Hoffmann-Straße und würdigt damit den weltbekannten Autor des Struwwelpeters. Der aus Frankfurt am Main stammende Psychiater und Lyriker verlebte die Sommerfrische von 1884–1894 mit der Familie in Tabarz. Zu Ehren des berühmten Gastes wurde die Märchenwiese mit Schnitzfiguren aus dem „Struwwelpeter“ vom Bad Tabarzer Künstler Günther Gehrke gestaltet und ein Gedenkstein errichtet. An der Märchenwiese, im Übergang zur MediClin Klinik, befindet sich ein weiterer Barfußpfad mit Springbrunnen und Sitzmöglichkeiten.

6. Kneipp-Kuranlage Arenarisquelle

Die Kneipp-Anlage mit Arm- und Wassertretbecken, Barfußpfad und Kräutertopf wurde 1996 vom Bad Tabarzer Kuramt auf traditionsreichem Gelände angelegt. An dieser Stelle befand sich bereits 1872 die Badeanstalt „Bad Laucha“, später ein Trinkpavillon, der das erfrischende Wasser der Arenarisquelle zur Erquickung anbot. Im Jahr 2018 wurde der Kurparkbereich um einen Steinpark und mehrere Dinosaurier-Skulpturen erweitert.



Station 7 – 12 der Kneipp-Kurmeile Bad Tabarz

7. Datenberg-Promenade

Am Anfang dieses Weges befand sich der Wohnsitz der Familie Carl Spindler, die sich am Fuße des Übelberges den als Tabarzer Villa bezeichneten Sommer- und späteren Witzensitz errichten ließ. Der Berliner Unternehmer hat sich als vielfältiger Förderer von Tabarz historische Verdienste erworben. Carl Spindler ist Mitbegründer des Fremdenverkehrswesens, des Thüringer Waldvereins, Initiator und Hauptsponsor des Tabarzer Kirchenbauvereins und war maßgeblich an der Erschließung des oberen Lauchatal beteiligt. Die Gemeinde Tabarz verlieh ihm 1897 die Ehrenbürgerschaft und ehrt sein Andenken auf vielfältige Weise.

8. Alvarys Garten

Hierbei handelt es sich um den Obstgarten des berühmten Wagner-Sängers Max Alvary, der sich einst mit seiner Familie in Bad Tabarz niederließ. Auf dem Nachbargelände ließ er zwei, durch einen Laubengang verbundene Villen errichten.

Alvary hatte sein Engagement am Weimarer Hoftheater und debütierte 1885 an der Metropolitan Opera in New York, bevor er 1891 von Cosima Wagner nach Bayreuth verpflichtet wurde. Er erlitt 1893 einen schweren Bühnenunfall in Mannheim, der seinen Gesundheitszustand auf Dauer stark beeinträchtigte und schließlich Ursache seines frühen Todes im Jahr 1898 war.

Seine Witwe Thekla Alvary verkaufte das Grundstück 1913, nach mehreren weiteren Besitzern wurden sämtliche Gebäude 2005 abgerissen.

9. Kneipp-Kuranlage Inselsbergquelle

Die Kneipp-Kuranlage Inselsbergquelle entstand im Jahr 2001 als wichtiger Schritt im Anerkennungsverfahren zum Kneipp-Kurort, um an die Tradition als Luftkurort anzuknüpfen. Die Bemühungen zahlten sich noch im selben Jahr aus: Tabarz wurde der erste staatlich anerkannte Kneipp-Kurort Thüringens. Somit war der Grundstein gelegt, dass der Ort im Jahr 2016 das Prädikat Kneipp-Heilbad erlangen konnte. Dies geschah zur großen Freude der Tabarzer und besonders der Mitglieder des ansässigen Kneipp-Vereins. Im Frühjahr 2017 wurde Tabarz die offizielle Bezeichnung „Bad“ verliehen.

10. Kurpark Winkelhof

Der Kurpark Winkelhof konnte durch die 1915 erfolgte Schenkung von mehr als 3000m² Boden des gebürtigen Cabarzers, Kommerzienrat Carl Grübel, angelegt werden. Als Landtagsabgeordneter war Grübel in vielen wohltätigen Vereinen wirksam und förderte maßgeblich Brauchtumpflege und Trachtenbewegung. Ihm zu Ehren erhielt der Promenadenweg, der den Kurpark begrenzt, 1998 auf Vorschlag des Tabarzer Trachtenvereins den Namen „Carl Grübel“.

11. Platz der Deutschen Einheit

Am 3. Oktober 1990, dem Tag der Deutschen Einheit, erhielt dieser Platz seinen Namen als Würdigung der politischen Wende. Die benachbarte Cabarzer Kirche wurde von 1670 bis 1673 erbaut und im Jahr 2008 restauriert. Direkt neben der Kirche steht die alte, 1784 errichtete Schule. Besonders bemerkenswert ist die Geschichte dieses Gebäudes: 1899 wurde es aufgrund einer Straßenverbreiterung innerhalb von nur drei Tagen um vier Meter nach hinten „verrückt“. Der Name „Verrückte Schule“ blieb bis heute erhalten. Das Gebäude dient heute als Heimatmuseum.

12. Alte Linde in Cabarz

Es ist historisch belegt, dass die Alte Linde seit 1776 den Mittelpunkt des Ortes markiert. Mit ihren 19 Metern Höhe und 3,5 Metern Stammumfang ist sie mehr als 240 Jahre alt. Nachdem die Linde früher auch als Prangerstätte zur Bestrafung diente, werden hier heute Feste gefeiert. Der danebenstehende Brunnen ist aus dem Jahre 1824.

Unser Ausblick öffnet sich von hier zur Inselberg-Klinik. Diese ist seit 1991 eine Fachklinik für onkologische Rehabilitation mit einem breiten Spektrum an medizinischen Methoden und Erfahrungen. Im Jahre 2014 wurde sie um ein Zentrum für Lymphologie und Gefäßerkrankungen erweitert.



FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



WWW.KNEIPPBUND.DE

Wir freuen uns auf ihr Mitwirken und eine rege
Teilnahme an unseren Vereinsangeboten 2026.
Bleiben Sie gesund!

Ihr Kneipp-Verein Bad Tabarz/Brotterode e.V.

Bildquellen: Kneippbund