



Wer war Kneipp?

Ein intaktes Immunsystem ist die beste Prävention. Wie wohltuend die Kraft der Natur ist, entdeckte der Allgäuer Gesundheitspionier Pfarrer Sebastian Kneipp aus eigener Not: Lungenkrank und von den Ärzten aufgegeben, kurierte er sich selbst durch Bäder in der kalten Donau. Seither wurde die Wirksamkeit des Kneipp'schen Gesundheitskonzepts und seiner fünf Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter und Innere Ordnung vielfach nachgewiesen. Der ganzheitliche Ansatz des Naturheilverfahrens zielt auf die nachhaltige Stärkung unserer Abwehrkräfte. Damit sind die Lehren des "Wasserdoktors" heute zeitgemäß denn je.

Ernährung

Bewegung

Wasser

Heilkräuter



Kneipp und Schlaf

Schlaf ist lebensnotwendig, ein Grundbedürfnis wie Essen und Trinken. Ist er gut, erholen wir uns und tanken Kraft – körperlich, geistig und seelisch. Doch guter Schlaf ist längst nicht für alle selbstverständlich. Schlafen ist ein aktiver Zustand bei dem das bewusste Erleben ausgeschaltet wird. Jeder Mensch hat ein individuelles Schlafbedürfnis. Ob wir eine Nachtule oder Morgenlerche sind, ein Lang- oder ein Kurzschläfer, wird uns schon in die Wiege gelegt. Doch alle schlafen wir nach einem ähnlichen Rhythmus. Dabei beeinflussen viele Faktoren unsere Nachtruhe: Gesundheitszustand, Lebensweise, Belastungen, Umwelteinflüsse, Gestaltung des Schlafzimmers sowie Qualität von Matratze, Decke und Kopfkissen.

Gemeinsam mit Wissenschaftler*innen der Ludwig-Maximilians-Universität München hat das Kneippheilbad Füssen erforscht, wie sich die Schlafqualität mithilfe des Kneipp'schen Naturheilverfahrens verbessern lässt und entwickelt auf Basis der Ergebnisse mit dem Gesundheitsexpert*innen vor Ort Kneippbasierte Angebote für Deinen guten Schlaf.

Unsere Schlaf-Tipps:
www.fuessen.de/schlaftribel



Schlafgastgeber*innen

Einige Gastgeber*innen in Füssen haben sich auf das Thema "besser schlafen" spezialisiert. Diese Unterkünfte haben mindestens eine 3-Sterne-Klassifikation oder/und einen TrustYou-Score von wenigstens vier Punkten. Als Ansprechperson steht Dir ein*e Schlafbots*in direkt vor Ort oder telefonisch zur Verfügung. Die Zimmer bieten Dir u. a. hochwertige Matratzen, verstellbare Lattenroste, abgestuftes Tages-, Abend- und Nachtlicht sowie Verdunkelungsmöglichkeiten. Beste Voraussetzungen also, um in Füssen richtig gut zu schlafen und morgens entspannt aufzuwachen.

www.fuessen.de/schlafgastgeber



Gesundheitsgastgeber*innen

Da Gesundheitsurlaub und Kuren in Füssen eine lange Tradition haben, findest Du bei uns kompetente und erfahrene Kur- und Gesundheitsgastgeber*innen, Kurkliniken und Sanatorien. Vertraue Dich unseren Fachexpert*innen an, die individuell abgestimmte Therapieprogramme für Dich schnüren und profitierest von der wohltuenden Wirkung der Elemente des Kneipp'schen Naturheilverfahrens: Medical Wellness wird bei den traditionsreichen Gesundheitsgastgeber*innen in Füssen schon seit Jahren großgeschrieben.

www.fuessen.de/gesundheitsgastgeber

Tu Deinem Körper etwas Gutes

Gesunde Bewegung ist eine tragende Säule der Kneipp'schen Lehre, doch bei vorhandenen Beschwerden sollten Wanderungen auf diese abgestimmt sein. Egal, ob Du vorbeugend etwas für Deinen Körper tun möchtest oder bestmöglich auf schon bestehende Beschwerden abgestimmte Touren suchst – in Füssen findest Du mit den **Vitaltours** und **Terrainkurwegen** eine Auswahl an leichten Wanderungen nach bestimmten gesundheitlichen Kriterien.

Talwege, überwiegend breit, mit geringer Steigung

Dauer

Rundweg Streckenlänge

Höhenmeter auf-/absteigend

kinderwagen- / rollatorgeeignet

Streckenlänge

Terrainkurweg

Vitaltour im Schatten

allergikerfreundliche Vitaltour

Vitaltour für das Herz-Kreislaufsystem

gelenkschonende Vitaltour (nicht barrierefrei)



START / ZIEL:
Badestrand
Weißensee

1:00 – 1:30 Std.
 4,3 km
 83 hm

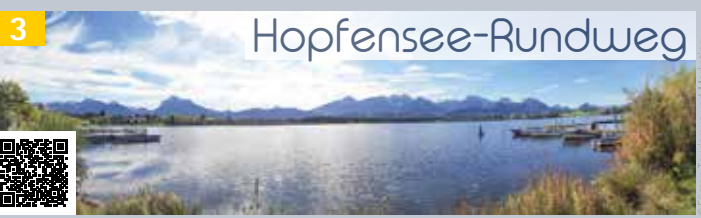
Eckpunkte: Arm- und Wassertretbecken am Weißensee, Bewegungsparcours, Ruheplatz am Ufer



START / ZIEL:
Badestrand
Weißensee

1:45 – 2:15 Std.
 6,2 km
 25 hm

Eckpunkte: Arm- und Wassertretbecken am Weißensee, Bewegungsparcours, Ruheplatz am Ufer, Felsentor



START / ZIEL:
Dorfladen
Hopfen am See

1:45 – 2:15 Std.
 6,9 km
 15 hm

Eckpunkte: Kneipp-Insel, Kräuterspirale, Gedankenbänke, Ruheplatz, Wassertretbecken



START / ZIEL:
Dorfladen
Hopfen am See

2:15 – 2:45 Std.
 7,9 km
 128 hm

Eckpunkte: Kneipp-Erlebnis-Areal am Hopfensee, Burgruine Hopfen, Koppenkreuz, Faulensee



START / ZIEL:
Parkplatz
Bad Faulenbach

2:45 – 3:15 Std.
 8,3 km
 77 hm

Eckpunkte: Wassertretbecken am Altmsee, Obersee, div. Kneipp-Stationen im Mitterseepark, Mittersee, Kneipp-Wiese

Zum Bootshafen Füssen

START / ZIEL:
Tourist Information
Füssen

1:00 – 1:15 Std.
 4,0 km
 20 hm

Eckpunkte: Förggensee, Schifffahrt möglich vom 1.6. -15.10. www.forggensee-schifffahrt.de



START / ZIEL:
Tourist Information
Füssen / Boots-
anlegestelle Brunnen

1:15 – 1:45 Std.
 5,9 km
 27 hm

Eckpunkte: Pfarrkirche St. Maria und Florian Waltenhofen, Förggensee, Schifffahrt möglich vom 1.6. -15.10. www.forggensee-schifffahrt.de



START / ZIEL:
Dorfladen
Hopfen am See

2:30 – 3:00 Std.
 9,5 km
 109 hm

Eckpunkte: Hopfensee, Aussichtspunkt Blaik



START / ZIEL:
Parkplatz am
Weißensee-Ostuf

1:15 – 1:45 Std.
 4,8 km
 131 hm

Eckpunkte: Wassertretbecken am Altmsee



START / ZIEL:
Zell (Gemeinde
Eisenberg) / Tourist
Information Hopfen

4:00 Std.
 13,8 km
 232 hm ↕ 334 hm

Eckpunkte: Wallfahrtskirche Maria Hilf, Maria Hilfer Sudhaus, Burgruinen Eisenberg und Hohenfreyberg



START / ZIEL:
Dorfladen Hopfen
am See / Pröbstener
Straße in Eisenberg

2:00 – 2:30 Std.
 7,0 km
 72 hm ↕ 28 hm

Eckpunkte: Hopfensee, Sennerei Lehern, Wallfahrtskirche Maria Hilf, Maria-Hilfer Sudhaus

Besinnungsweg

START / ZIEL:
Baumgarten Füssen

0:30 Std.
 0,5 km
 12 hm

Der Kneipp-Besinnungsweg ist ein kurzer Spaziergang durch den Füssener Baumgarten, einem kleinen Park auf der Höhe des Hohen Schlosses und des ehemaligen Klosters St. Mang. Die acht dort platzierten und inspirierenden Zitate von Pfarrer und Wasserdoktor Sebastian Füssen passen perfekt in die heutige Zeit. Manches regt zum Nachdenken an, manches zum Schmuzzeln. Lass Dich überraschen!



START / ZIEL:
Bus- und Bahnhof
Füssen

1:45 Std.
 24,4 km
 200 hm

Eckpunkte: Lech, Gipsbruchweiher, Mittersee, Obersee, Altmsee, Weißensee, Sennerei Lehern, Hopfensee, Förggensee

Gesunde Veranstaltungen / Ausflüge

Wer tiefer in das Thema Gesundheit für Körper, Geist und Seele einsteigen möchte und detailliertere Informationen von Expert*innen sucht, der ist hier an der richtigen Adresse.

Das Fortbildungszentrum Eggenberger bietet jeden Dienstag um 16 Uhr im Biohotel Eggenberger (Enzensbergstraße 5, Hopfen) und jeden Mittwoch um 16 Uhr im Das Alpfreick (Uferstraße 1, Hopfen) kostenfreie Gesundheitsvorträge an. www.fortbildungszentrum-eggenberger.de

Das Vortrags- und Kursprogramm von **Therapy4U** hält ein umfangreiches Angebot parat. www.therapy4u.de/kursplan-fuessen/

Der Füssener **Kneipp-Verein** informiert über die Kneipp'sche Lehre und deren heilsame Wirkung. www.kneippverein-fuessen.de/termine-aktuelles



Die Kraft der Natur steht bei Primavera im Mittelpunkt. Hochwertige Heilpflanzen, natürliche Duftstoffe und jahrzehntelanges Wissen bilden die Grundlage der Aromatherapie. Bei einem Besuch erhältst Du spannende Einblicke in die Welt der ätherischen Öle und erfährst, wie natürliche Essenzen das Wohlbefinden fördern und Körper und Seele unterstützen können.

Adresse: Primavera, Naturparadies 1, 87466 Oy-Mittelberg, www.primaveralife.com, ca. 30 km von Füssen entfernt



GE(h)ZEITEN ist ein Themenweg mit sechs Meditationsstationen, die Dich dazu einladen, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Abseits der Hektik des Alltags bietet der Weg Raum für Achtsamkeit und innere Einkehr. Erlebe bewusste Momente der Stille und achte den Blick auf das Wesentliche.

Adresse: Besinnungsweg GE(h)ZEITEN - Parkplatz Rindegger Tanne, 87484 Nesselwang, www.nesselwang.de/gezeiten-im-allgau.html, ca. 24 km von Füssen entfernt



Der Vitalweg im Lechtal lädt dazu ein, die Kneipp-Lehre neu zu entdecken. Im Mittelpunkt steht das Element Wasser: Entlang des Weges bieten drei natürliche Bachläufe die Möglichkeit zum Wassertreten. Mit bereitstehenden Gießkannen kannst Du außerdem belebende Kneipp-Güsse ganz einfach selbst ausprobieren.

Adresse: Parkplatz Gemeindehaus Holzgau - Holzgau 45, A-6654 Holzgau, www.lechtal.at, ca. 62 km von Füssen entfernt



Dein Freiraum. Mein Lebensraum.

Stell Dir vor, du sonnst Dich im Garten und plötzlich kommen Wandernde und picknicken gemütlich. Seltsam oder? Die Wiesen, Wälder, Seen und Berge sind der Garten vieler verschiedener Tierarten. Es ist deren Lebensraum und nicht unserer. Jede kleine Störung unterbricht sie beim Suchen von Nahrung oder der Aufzucht ihrer Jungen. Sie nehmen uns schon weit früher wahr als wir sie. Gut, wenn wir uns das immer wieder bewusst machen. **"Dein Freiraum. Mein Lebensraum."** zeigt auf, was wir alle tun können, um rücksichtsvoll miteinander und achtsam in der Natur unterwegs zu sein. www.schlosspark.de/dein-freiraum-mein-lebensraum

Schutzgebiete

Rund um Füssen gibt es mehrere Schutzgebiete, die ein besonders rücksichtsvolles Verhalten erfordern und in denen meist spezielle Regelungen gelten. Hopfensee, Weißensee, Förggensee, Schwansee, Alpsee und das Faulenbacher Tal beispielsweise liegen in einem **Landschaftsschutzgebiet**. Einige Bereiche sind zudem als **FHH-Gebiet (Fauna-Flora-Habitat-Gebiet)** ausgewiesen und vom Altmsee bis nach Garmisch-Partenkirchen zieht sich ein **Vogelschutzgebiet**. Der Bannwaldsee und weite Teile des Ammergebirges sind als **Naturschutzgebiete** ausgewiesen. Bitte lese in allen Schutzgebieten aufmerksam die dort aufgestellten Informationstafeln und halte Dich an die jeweils geltenden Regelungen. Die Natur dankt es Dir.

www.fuessen.de/aktiv-in-der-natur



Schlaflose Nächte?

Führst Du ein „übermüdetes“ Leben? Die Kompaktkur „Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung“ zeigt Dir Wege auf, wie Du Deine Schlafprobleme wieder in den Griff bekommst. Sie orientiert sich an den fünf Elementen der Kneipp'schen Philosophie: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen, Innere Ordnung. Insbesondere bei Ein- und Durchschlafstörungen, die mit Tagesmüdigkeit und dadurch bedingten sozialen und beruflichen Beeinträchtigungen einhergehen, kann die Kneipp-Therapie zur Prävention und Gesundheitsförderung hilfreich sein. Dass die Kneippbasierte Kur wirksam ist, hat eine dreijährige Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München, die in Kooperation mit dem Kneippheilbad Füssen durchgeführt wurde, nachgewiesen.

"Gesunder Schlaf durch Innere Ordnung"
Eine dreiwöchige, ambulante Vorsorgeleistung in Kompaktform, basierend auf dem Naturheilverfahren nach Kneipp.
www.fuessen.de/kompaktkur

Gesund alt werden

Immer mehr Menschen setzen auf einen Lebensstil, der Gesundheit stärkt, bevor Beschwerden entstehen. Denn es geht nicht nur darum, möglichst lange zu leben, sondern vor allem möglichst viele gesunde und aktive Lebensjahre zu genießen.

Longevity in Füssen

Investiere heute in Deine Gesundheit von morgen bei den Füssener Gesundheitsexpert*innen.
www.fuessen.de/longevity



Füssen gewährleistet eine umfassende medizinische Gesundheitsversorgung. Das örtliche Krankenhaus bietet eine breite Palette an medizinischen Dienstleistungen, von Notfallversorgung bis hin zu spezialisierten Behandlungen. Besonders renommiert ist die mti-Fachklinik Enzensberg im Hopfen am See, die sich seit über 40 Jahren Herausforderungen in der konservativen Akutmedizin und der stationären und ambulanten medizinischen Rehabilitation stellt. Zusätzlich gibt es im Ortsgebiet Füssen vier Medizinische Versorgungszentren (MVZs), die eine enge Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Fachrichtungen fördern. Zudem unterstützen Füssens Kurärzt*innen mit ihrem umfangreichen Fachwissen Deinen Genesungsprozess.

Ihr Weg zur Kur - der digitale Kurantrag:
www.fuessen.de/digitaler-kurantrag

Unsere Experten auf einen Blick:
www.gesundes-bayern.de/gesundheitsfinder

Symptomchecker von "Gesundes Bayern":
www.gesundes-bayern.de/symptomchecker/

Tip

Anderszeit-Blog

Lerne Füssen abseits der üblichen Urlaubstipps kennen! Die Beiträge im "Anderszeit"-Blog auf der Füssen-Website erzählen Geschichten über besondere Orte, Menschen und Erlebnisse in Füssen und in unserer Region:
www.fuessen.de/anderszeit-blog



Gesundes Füssen

Im Kneippheilbad Füssen im Allgäu erwartet Dich jahrzehntelange Erfahrung in der Naturheilkunde sowie in der klassischen Medizin. Und das ist sogar prädiagnostiziert: Die Stadt Füssen mit dem Ortsteil Bad Faulenbach trägt seit mehr als 80 Jahren das Prädikat als Kneippkurort, dazu die Ortsteile Hopfen am See als Kneippkurort und Luftkurort, Weißensee als Luftkurort und Bad Faulenbach darüber hinaus als Moorheilbad.

Pünktlich zum Kneipp-Jubiläumsjahr 2021 wurde zudem das gesamte Stadtgebiet Füssen mit allen Ortsteilen als Kneippkurort anerkannt.

Das Prädikat Kneippheilbad darf Füssen im Allgäu seit dem 30. Juli 2025 tragen und ist damit das Erste seiner Art in Bayern seit knapp 20 Jahren

Füssen legt besonderen Wert auf ganzheitliche Resilienz, denn gesund ist, wer die Balance von Körper, Geist und Seele findet und stärkt. So ist neben den Kneipp'schen Säulen Bewegung und Wasser, vor allem die Innere Ordnung tragendes Gerüst des Füssener Gesundheitsangebots. In unterschiedlichen Kneipp-Erlebnisarealen erwarten Dich Bewegungsparcours, Kneipp-Tretbecken und Ruheinseln.

Ein weiteres Highlight: Zertifizierte Schlafgastgeber*innen halten in ihren Unterkünften speziell ausgestattete Gästezimmer und abgestimmte Servicengebote zum guten und erholsamen Schlaf für Ruhesuchende bereit.

Das ist geballte Heilkompetenz für Dein Wohlbefinden.

Weitere Informationen findest Du unter:
www.fuessen.de/wohlfuehrend

Füssen – Die romantische Seele Bayerns

Herausgeber:

Füssen Tourismus und Marketing

Anstalt des öffentlichen Rechts der Stadt Füssen

Kaiser-Maximilian-Platz 1 · D-87629 Füssen

Telefon +49 8362 9385-0

tourismus@fuessen.de

www.fuessen.de/wohlfuehrend

Konzeption, Grafik, Texte:

Füssen Tourismus und Marketing

Fotografie: Füssen Tourismus und Marketing / Thomas Linke (Titel) / Gerhard Eiseschink / David Terrey / Sabrina Schindzielorz Fotografie / Mathias Struck / Ramona Plier / Andreas Hub / erlebe.bayern - Thomas Linke / Ines Dehmer / Vitalweg Holzgau, Gerhard Eiseschink / Ingrid Yashir Bösser / Bernd Martin / Thomas Kuznetsov - Alpine Perspektiven / Veron Lechweg / www.guesterstand.de / www.gesundes-bayern.de

Kartografie: green-solutions GmbH & Co. KG, Murnau

Kartengrundlage: ©OpenStreetMap contributors

Druck: Uni-Media GmbH, Bad Grönenbach

Stand: 08 / 2026 - Irrtum und Änderungen vorbehalten

U2

www.blauer-engel.de/uz195

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

Tourist Information
Füssen
Kaiser-Maximilian-Platz 1
D-87629 Füssen
Telefon +49 8362 9385-0
tourismus@fuessen.de

Hopfen am See

Höhenstraße 14
D-87629 Füssen
Telefon +49 8362 7458
hopfen@fuessen.de

Wellensee

Seeweg 4
D-87629 Füssen
Telefon +49 8362 6500
weissensee@fuessen.de

Bayern



Kneipperlebnis im Stadtgebiet Füssen

Auf dem Besinnungsweg im Füssener Baumgarten begleiten Dich die Zitate des Allgäuer Gesundheitspioniers Sebastian Kneipp und laden zum Innenhalten ein. Im Terrassengarten des Hohen Schlosses entdeckst Du Kräuterbeete, die nach historischen Plänen der Benediktinermönche von St. Mang bepflanzt wurden.

- Besinnungsweg im Baumgarten
- Büste von Pfarrer Sebastian Kneipp in der Reichenstraße
- Terrassengarten am Hohen Schloss*
- Trinkbrunnen am Skate- und Bikepark*
- Trinkbrunnen am Schranneplatz*
- Trinkbrunnen in der Reichenstraße*
- Trinkbrunnen am Bootshafen-Spielplatz*



K₁

Kneipperlebnis in Bad Faulenbach

Entdecke die wohltuende Kraft des Wassers im Mitterseepark oder auf der Kneipp-Wiese im Ortsteil Bad Faulenbach. Dort laden ein Trinkbrunnen, eine Kneippguss-Stelle und ein Ruheplatz am Bach dazu ein, die wohltuende Wirkung des Wassers selbst zu erleben.

- Kneipp-Guss-Stelle*
- Ruheplatz am Bach
- Mitterseepark
- Naturkneippstelle im Mitterseepark
- Kneippanlage* auf der Kneipp-Wiese
- Kräutergarten auf der Kneipp-Wiese
- Naturkneippbecken am Alatsee
- Trinkbrunnen am Schwebender-Stein-Brunnen*
- Trinkbrunnen auf der Kneipp-Wiese*



K₂

Kneipperlebnis in Weißensee

Der malerisch gelegene Weißensee lädt Dich zu vielfältigen Kneipp-Erlebnissen ein. Freue Dich auf einen Ruhepavillon am Seeufer, ein Tret- und Armbecken aus Naturstein, einen Bewegungsparcours, eine Wasserspielstelle für Kinder sowie einen weiteren idyllischen Ruheplatz direkt am See.

- Kneipptrittbecken*
- Armbecken*
- Ruhepavillon am Seeufer
- Bewegungsparcours
- Ruheplatz am Ufer
- Wasserspielstelle
- Trinkbrunnen am Weißensee*



K₃

Kneipperlebnis in Hopfen am See

Ein besonderes Highlight ist die schwimmende Kneipp-Insel im Hopfensee. Als Ort der Ruhe und Achtsamkeit lädt sie Dich zum bewussten Innenhalten ein. Gedankenbänke mit Kneipp-Zitaten sowie eine Kräuterspirale am Seeufer laden zum Verweilen und Kraftschöpfen ein.

- Kneipp-Insel* im Hopfensee
- Gedankenbänke* am Ufer
- Kräuterspirale am Ufer
- Kneippbecken* / Nähe Minigolfplatz
- Kneippanlage* / Nähe Campingplatz



K₄

* Diese Kneipperlebnisse und Trinkbrunnen sind in der Zeit von Oktober bis Mai witterungsbedingt geschlossen.
** Diese Wanderrouen sind außerdem ausgeschilderte Winterwanderwege.