

Einladung zum  
**Kneipptag**

**Sonntag, 9. August**  
**10.00–16.00 Uhr**

Grabenköhler St. Oswald/Mirnig, Eberstein

Mit Arm- und Treibecken und  
Sternwanderung nach den 5 Säulen  
der Gesundheit



Fremdenverkehrsverein Eberstein



Marktgemeinde  
Eberstein



Kneipp  
Bund

ROBITSCH  
OBST & GEMÜSE KÄRNTEN



Zugestellt durch Post.at

**PROGRAMMABLAUF**

**Kneipp-Sternwanderung**

- 10.00 Treffpunkt Heilkräutergarten mit Frau Ottilie Liegl, Führung Kräutergarten, Kräuterschnaps, Brötchen – **TOUR 1** danach geführte Wanderung zur Eröffnung
- 10.30 Treffpunkt GH Gutmann/Mirnig **TOUR 2** geführte Wanderung mit Raphael Pliemitscher
- 10.30 Treffpunkt Biolandhaus Arche/St. Oswald **TOUR 3** geführte Wanderung mit Rosalinde Tessmann
- 12.00 Feldmesse bei der Wasserraststätte Grabenköhler mit Pfarrer Mag. Johannes Pichler  
Gemischter Chor Eberstein, Leitung: Bernhard Tautscher  
Obmann: Karl Leitner

- 13.15 Festakt, Ansprache der Ehrengäste  
Überreichung des Wasser-Lebens-Zeichen vom Wasserreferat des Landes Kärnten in Vertretung von **LHStv. Reinhart Rohr**, Landtagsabgeordneter und Bürgermeister **Klaus Köchl**, **Annemarie Warl**, Kneippbund Kärnten, **Rosalinde Tessmann**, Kneippbademeisterin, Bürgermeister **Andreas Grabuschnig**  
FV Vereinsobmann **Raphael Pliemitscher**

- Umrahmung:  
Gemischter Chor Eberstein, Leitung: Bernhard Tautscher, Obmann: Karl Leitner, Gedicht über Sebastian Kneipp von Anna Maria Kaiser
- 14.00–15.00 Kneippanwendung unter fachlicher Anleitung, Kneippgießkanne von Thea Schmid bemalen, danach fröhliches Ausklingen

*Kulinarische Betreuung von den Ebersteiner Wirten mit Blondvieh- und Vollkornspezialitäten. Jeder Wanderer bekommt einen Apfel von der Firma Robitsch geschenkt.*

**Tour 1** nur zu Fuß.  
**Tour 3** nur zu Fuß.  
**Tour 2** Zufahrt mit dem Auto möglich

Die Wasserraststätte kann über Mirnig auch mit dem Auto erreicht werden, dort ist der Parkplatz jedoch eingeschränkt. Es wird empfohlen, sonst das Auto beim GH Gutmann stehen zu lassen und 50 min. zum Grabenköhler hineinzuwandern. Vom Biolandhaus Arche 50 min. bis zum Grabenköhler.



**Infos:**  
Marktgemeinde Eberstein 04264/8168  
Ottilie Liegl 04264/8030  
Raphael Pliemitscher 0664/1178181  
Rosalinde Tessmann 04264/8120



# Wasserraststätte Grabenköhler

Trinkbrunnen, Armbecken, Wassertretbecken, Ruheoase

## Die 5 Säulen der Gesundheit von Sebastian Kneipp



### Heilkraft des Wassers

Die Heilkraft des Wassers ist Basis jeder Kneipp-Therapie. Kneipp entdeckte sie aus eigener Not: Lungenkrank und von den Ärzten aufgegeben, kurierte er sich selbst durch Bäder in der Donau. Dieser Effekt lässt sich heute wissenschaftlich nachweisen. Die Güsse, Bäder und Waschungen bewirken Warm- und Kaltreize, die stimulierend und heilend auf Blutgefäße, Nerven, Haut und innere Organe wirken. Das Wasser, welches aus den Bergen hervorsprudelt, schenkt uns Gott gratis. Wir dürfen es genießen, indem wir es trinken, ein Armbad nehmen und Wassertreten. Der rauschende Bach ist angenehm kühl und versprüht Wasserionen, die der Haut Energie und Feuchtigkeit zuführen. Die Lunge kann frei durchatmen, und man fühlt sich wie in einem Jungbrunnen. Es gibt 3 Trinkquellen, eine vorort und zwei weitere gut 30 min von hier Richtung St. Oswald (die Gnadenquelle zum Steinmar zum Krafttanken) bzw. Richtung Mirnig mit einem weiteren Armbecken. Zwischen Armbad und Fußbad sollten nämlich 1 bis 2 Stunden Zeitabstand sein.



Lehpastor Leopold Felke



### Vitalität durch Bewegung

Bewegungsmangel ist eine der häufigsten Krankheitsursachen unserer Zeit. Dabei lässt sich so vieles dagegen unternehmen. Vor allem am *Norischen Panoramaweg* und *Hemma-Pilgerweg* ist das Wandern eine Reise zum Ich. In der malerischen Landschaft kommen auch Ungeübte auf den Geschmack. Gut so. Denn Bewegung stärkt Herz- und Kreislauf, kräftigt Rücken und Gelenke, hilft Depressionen abzubauen und führt zu einem völlig neuen Körpergefühl. Das Tautreten mit warmen Füßen im nasen Gras bringt den Kreislauf und den Stoffwechsel in Schwung. Dauer bis 5 Minuten, dann warme Socken anziehen und warmlaufen.

Wassertreten kann jeder auch zu Hause in der Badewanne: Wasser einfüllen bis eine Handbreite unter dem Kniegelenk.

Die Bewegung in der Natur erdet uns auch. Erde, Wasser, Luft und Bewegung sind die Grundvoraussetzungen für ein gesundes Leben. Es darf hier der Lehpastor Leopold Felke (1856–1926) erwähnt werden, der Reibebäder (zum Ausleiten von Krankheiten), Einreibungen und Packungen mit Lehm sowie Ganzkörperlehmbecken verschrieb. Lehm entgiftet und entsäuert den Körper und wird auch bei Gelenksbeschwerden erfolgreich angewendet. Kneipp und Felke sind wohl die empfehlenswertesten Therapien im europäischen Raum.



### Heilwirkung der Kräuter

Aufgrund seiner persönlichen Erfahrungen mit den Grenzen der Schulmedizin und seiner tiefen Naturverbundenheit studierte Kneipp ein Leben lang alte Naturheilverfahren. Diese Erkenntnisse wurden im Laufe der Zeit ständig erweitert. Heute werden in der Kneipptherapie pflanzliche Heilmittel breit eingesetzt. Zum Beispiel als Tee, Salbe, Tinktur, Saft, Dragee oder Packungen mit Schlämmen und Heublumen. Sie sind als sanfte, nebenwirkungsarme Mittel besonders für Dauertherapien geeignet. Der Heilkräutergarten und das keltische Baumhoroskop in Eberstein zeigen eindrucksvoll die Heilwirkung der Kräuter (gut 1,5 Gehstunden von hier entfernt).



Eberstein



Felsenort



### Gesunde Ernährung

Gesund genießen – in einer Kneipptherapie erhält diese Formel schmackhaften Inhalt. Den Gast erwartet ein vielfältiges Angebot an leichter, schmackhafter, vielseitiger und naturbelassener Kost. Entsprechend den Erkenntnissen moderner Ernährungswissenschaften lassen sich so auch verwöhnte Gaumen beeindruckend. Die Ebersteiner Wirte verwenden vor allem regionale Produkte und achten auf ein ausgewogenes Verhältnis von Vollwertküche und gesunder Hausmannskost“. In gut 1,5 h Zeit erreichen Sie den GH Gutmann/Mirnig, Biolandhaus Arche/St. Oswald, GH Mesner/St. Oswald, GH Leikam/Hochfeistritz bzw. Richtung Eberstein GH Sereinig sowie die Wirte im Ort Eberstein bzw. auf der Saualm die Druckerhütte und in St. Walburg den GH Kanz.



GH Liegl Genussregion Kärntner Blondvieh



Hochfeistritz



Gnadenguelle



### Innere Ordnung

„Was hülfe es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewönne und nähme doch Schaden an seiner Seele?“ Als Pfarrer setzte Kneipp auf die Weisheit dieses Bibelzitates und erklärte seelisches Gleichgewicht zum wesentlichen Therapieziel. Zu Recht: Mittlerweile sind Stress oder innere Unruhe häufige Krankheitsursachen, und Entspannungstherapien wie autogenes Training gehören zu jeder Kneippkur. Gerade Nervosität, innere Unruhe und saisonbedingte Depressionen lassen sich so wirkungsvoll lindern. Leib und Seele sind eine untrennbare Einheit.

Licht, Luft, Wasser, Diät, Ruhe und Bewegung halten den Organismus gesund. Gerade die Wasserraststätte Grabenköhler ist ein Stück heile Welt. Die Vielzahl an mystischen Plätzen und Orten der Kraft macht die Volksliedregion Eberstein besonders geeignet, Harmonie ins Leben zu bringen.

Ob es das Volksliedhaus in St. Oswald ist, die spätgotische Wallfahrtskirche Hochfeistritz, die Kraftorte Hl. Loch, das Felsenort in Eberstein, der Eklogitkraftstein, die Kugelfichte oder der Näpfchenstein auf der Saualm bzw. die jungsteinzeitliche Höhlenburg auf der Gutschen.



### Für Sebastian Kneipp (1821–1897)

war die Einheit von Körper, Geist und Seele ein zentrales Element für die Gesundheit eines Menschen. Um diese Einheit zu erreichen, entwickelte Kneipp fünf Prinzipien, deren Zusammenspiel beachtet werden sollte.

### Wasserraststätte Grabenköhler: zur Historie des Platzes

Bis ins 19. Jahrhundert gab es in Eberstein mehr Köhler, die Holzkohle für die Eisenindustrie in Hüttenberg produzierten. Es gab sogar einen Erlass von Maria Theresia, dass Bäume, die nicht dicker als eine Faust, nicht geschlagen werden durften, da die Gegend fast kahl war. Mit dem Aufkommen der Steinkohle wurde die Holzkohle gänzlich verdrängt, und die Bauern mussten wieder alleine von der Viehzucht, Forstwirtschaft und erstaunlicherweise auch vom Getreideanbau leben.

### Allgemeine Hinweise:

Die Errichter, der Betreiber und der Grundeigentümer wünschen allen Wanderern, die diese Anlage benutzen, viel Gesundheit und Freude, lehnen aber jegliche Haftung, die sich aus der Benützung dieser Anlage ergibt, ab. Die Benützung erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte hinterlassen Sie die Anlage so sauber, wie Sie sie vorgefunden haben. Bitte bei Unwettergefahr nicht Richtung Eberstein wandern, sondern nur Richtung Mirnig oder St. Oswald – Hochwassergefahr!



Heiliges Loch



Kugelfichte



Höhlenburg

Für einen Knieguss ist eine Gießkanne vorhanden: Knieguss Man beginnt an den Zehen des rechten Fußes, führt den Wasserstrahl über den Fußrücken zur Ferse, von dort an der Wade hoch bis eine Handbreite über die Kniekehle. Dort verweilt man etwa 5 Sekunden und achtet darauf, dass das Wasser ein Mantel die ganze Wade bedeckt. Dann führt man den Wasserstrahl an der Innenseite der Wade wieder zurück zur Ferse. Dasselbe wiederholt man am linken Bein. Zum Schluss gießt man hintereinander beide Fußsohlen kurz ab.