

„Meine Auszeit“










[www.ammergauer-alpen.de](http://www.ammergauer-alpen.de)

  
Ammergauer Alpen



# Auszeit

Dieser Betrieb hat sich auf die Auszeit in den Ammergauer Alpen spezialisiert, das bedeutet:

-  Klassifizierung (DEHOGA bzw. DTV) mit mindestens 3 Sternen
-  eine ruhige, naturnahe Unterkunft
-  Orientierung an den Bedürfnissen von Erholungssuchenden
-  ein kleines bisschen mehr an Wohlfühl- und Serviceleistungen
-  Gastgeber, die Sie kompetent zu den Themen Meditationsweg und Naturheilmittel informieren können
-  Gastgeber, die Ihnen sowohl Tipps zu entschlernigenden Ruheorten als auch zum Wandern und Radfahren geben
-  Info-Material wie z. B. die Meditationsweg-Broschüre oder Kartenmaterial liegen im Haus vor

Sinnbild der Auszeit ist der stilisierte Zirben-Zapfen. Das Holz des Edelbaumes hat eine positive Auswirkung auf die Belastungs- und Erholungsfähigkeit des Menschen. Am weißen Zirben-Zapfen auf grünem Grund sind sowohl Auszeit-Gastgeber als auch Auszeit-Programme zu erkennen.

[www.ammergauer-alpen.de](http://www.ammergauer-alpen.de)

Tel. 08822 922 740



Ammergauer Alpen



## Naturheilmittel

Die Natur und ihre Schätze sind die Heilmittel der Ammergauer Alpen. Alpines BergkiefernHochmoor, kräuterreiche Wiesen, klare Luft...

### Moor



Das alpine BergkiefernHochmoor der Moorheilbäder Bad Bayersoien und Bad Kohlgrub ist ein wertvolles Naturheilmittel. Seine lindernden und heilenden Wirkungen sind seit alters her bekannt - die „schwarze Daune“ ist Medizin aus der Natur.

Im Rahmen einer Moorthherapie wird das Naturheilmittel als Moorbad oder Moorpackung verabreicht. Bei diesen therapeutischen Anwendungen entfaltet das Moor seine Heilwirkungen:

- Entlastung der Gelenke im Moorbad  
Durch das physikalischen Gesetz vom „Auftrieb“ werden die Gelenke im Moorbad bis zu 90 % entlastet. Man fühlt sich um so viel leichter wie das Gewicht des Moores ausmacht, das durch den eigenen Körper verdrängt wird.
- Moor hat eine positive Wirkung auf den Gesamtorganismus  
Viele Inhaltsstoffe sind für den Austausch zwischen Badetorf und menschlichem Organismus von Bedeutung. Steroiden, zum Beispiel, wird eine Beeinflussung der menschlichen Hormondrüsen nachgesagt. Andere Stoffe, wie die Huminstoffe und -säuren, wirken auf kompliziertem Weg positiv auf den Gesamtorganismus, die Haut wird glatter und weicher. Anorganische Bestandteile bewirken eine Änderung der Salzzusammensetzung der Haut. Der Säuregehalt und antibiotische Stoffe verhindern das Wachstum von Bakterien und schädlichen Pilzen und sorgen somit für die Keimfreiheit des Moorbades.
- Moorbad führt zur Tiefenerwärmung des Körpers  
Die Wärmeübertragung im Moorbad ist unübertroffen. Es wird eine so schonende und nachhaltige Tiefenerwärmung des Körpers erreicht, wie mit keinem anderen Medium. Dem Körperkern wird dabei die siebenfache Wärmemenge gegenüber einem Wasserbad von gleicher Temperatur und Dauer zugeführt. Selbst schlecht durchblutete Körperregionen wie Gelenke und Knorpel werden intensiv durchwärmt.

Moorbäder und Moorpackungen werden in allen Kur- und Badebetrieben in Bad Bayersoien und Bad Kohlgrub angeboten – auch für hauserne Gäste.

**Tipp:** Gönnen Sie sich ein Moorbad und eine anschließende Massage zur Entspannung und persönlichen Gesundheitsvorsorge.



## Bergwiesenheu



Das Bergwiesenheu der Ammergauer Alpen wird in der sogenannten Wiesmahd noch traditionell von Hand gemäht. Ein angenehmer Duft, und je nach Lage ganz unterschiedliche Kräuter, zeichnen das Wiesmahd-Heu aus.

Beim Heubad oder der Heupackung entfaltet das Gemisch aus Arnika, Knabenkräutern, Prachtnelke, Fingerkraut, Katzenpfötchen, Enzianarten, Wundklee, Labkraut, Schafgarbe, Steinklee und vielem mehr seine Wirkung.

Für die Anwendungen wird das Heu ca. eine Stunde gewässert und langsam erwärmt. Dadurch können die im Bergwiesenheu enthaltenen ätherischen Öle ihre Wirkung entfalten. Zudem werden die Blütenpollen im Wasser gebunden – wichtig für Allergiker.

Bei einem Heubad kann das erwärmte Heu direkt auf den Körper aufgetragen werden während man z. B. auf einer Schwebeliege entspannt. Eine weitere Anwendungsform, die oft synonym verwendet wird, ist die Heupackung. Dabei befindet sich das erwärmte Heu in der Regel in Vliespackungen – es findet kein direkter Hautkontakt statt.

Ein Heubad ist schweißtreibend und wirkt entschlackend und hautreinigend. Bei Schmerzen rheumatischer Beschwerden, Hexenschuss und Ischias wirkt es sich schmerzlindernd aus.

## Natur & Landschaft



Sanfte Hügel, grüne, saftige Wiesen und Natur so weit das Auge reicht – die Landschaft der Ammergauer Alpen tut der Seele gut. Besonders intensiv lässt sich die Heilkraft der Natur bei speziellen Programmen erfahren, beispielsweise bei geführten, meditativen Wanderungen oder beim 3-Tage-Seminar "natur gegen stress".

Wer allein die Ruhe genießen und Kraft aus der Natur schöpfen möchte, der findet z. B. bei einer Wanderung auf dem Meditationsweg Ammergauer Alpen zahlreiche Kraftorte um neue Energie zu schöpfen.



## Ammerquellen



Die Ammerquellen liegen im Naturschutzgebiet Ettaler Weidmoos zwischen Oberammergau und Ettal. Hier tritt hauptsächlich Wasser der weiter westlich im Graswangtal versickernden Linder in mehreren Quelltöpfen wieder an die Oberfläche. Diese Quelltöpfe sind an den aufsteigenden Luftblasen erkennbar. Nach mehreren Metern entstehen daraus zwei kleine Bäche, die sich bald zur „Kleinen Ammer“ vereinigen und sich in zahlreichen Schleifen durch den weichen Flachmoorboden des Ettaler Beckens windet. Im breiten Bachbett der „Großen Ammer“ fließt sie danach weiter Richtung Norden.

## Döttenbichl



Verschiedene Waffenfunde am Döttenbichl bezeugen die Zeit der Kelten und Römer.

Aus der Zeit als die Römer unter Kaiser Augustus im Jahr 15 v. Chr. die Alpen und deren nördliches Vorland militärisch besetzt hatten, stammt ein Großteil der über 700 Metallfunde, die am sogenannten Döttenbichl unter dem Kofel bei Oberammergau in den Jahren 1992-97 ausgegraben worden sind.

Dabei handelt es sich um Funde die zwei unterschiedlichen Kulturkreisen zugerechnet werden können. Auf der einen Seite fanden sich keltische Gewandfibeln, eiserne Schlüssel und Werkzeuge überwiegend landwirtschaftlicher Prägung. Sie mögen als Gaben eines kleinen Brandopferplatzes gesehen werden, der sich auf dem Döttenbichl befand. Auf der anderen Seite stehen Münzen, drei Dolche (einer wurde schon 1901 gefunden), über 300 Pfeilspitzen und Schuhnägel von römischen Soldaten. Drei Katapultpfeilspitzen tragen den Stempel der 19. Legion, die 9 n. Chr. in der Varusschlacht im Teutoburger Wald vernichtend geschlagen und nie wieder aufgestellt wurde. Vermutlich war diese Legion bereits Jahre zuvor beim Alpenfeldzug im Ammertal mit ortsansässigen Kelten in Kämpfe verwickelt. In den folgenden Jahrhunderten blieb die Gegend dann Teil der römischen Provinz Rätien mit ihrer Hauptstadt, dem heutigen Augsburg.

## Fatimakapelle



Höhenweg  
82442 Saulgrub

Die Fatimakapelle ist eine Votivkapelle auf einem Höhenrücken in Saulgrub. Sie wurde aufgrund eines Gelöbnisses von einem Privatmann gebaut.

Auf den Höhen über Saulgrub befindet sich das kleine Schmuckstück. Von dort oben überblickt man das ganze nördliche Ammertal. Erbaut wurde diese kleine Votivkapelle von Josef Leismiller. Er musste 1939 als junger Mann in den zweiten Weltkrieg ziehen. Josef gelobte, sollte er aus dem Krieg heil nach Hause zurückkehren, eine Kapelle zu bauen. Nach seiner 5-jährigen Kriegsgefangenschaft im Lager Minsk, kam er 1949 nach Saulgrub zurück.

Vier Jahre später begab er sich auf Pilgerschaft in den portugiesischen Wallfahrtsort Fatima und brachte von dort eine Statue der Heiligen Jungfrau von Fatima mit nach Hause. Mit Hilfe eines befreundeten Maurers setzte er anschließend sein Gelöbnis in die Tat um und begann den Bau der Fatimakapelle, die am 12. September 1954 geweiht wurde.



## Gertrudiskapelle Dickelschwaig



Erbaut wurde diese Kapelle 1694 vom Kloster Ettal als Außenstelle gegenüber dem Forsthaus Dickelschwaig.

Die Kapelle wurde der, zur Zeit ihrer Entstehung sehr populären, Gertrud von Helfta (Gedenktag 17. November) geweiht. Gertrud, auch die Große genannt, lebte in der 2. Hälfte des 13. Jahrhunderts und ist eine bedeutende Vertreterin der Frauenmystik. Sie war eine Frau von außergewöhnlich hoher Bildung. Sie hatte Visionen von Begegnungen mit Jesus und mystische Erlebnisse, wodurch sich in ihr eine starke Liebe zu Jesus entwickelte.

Die Ausmalung übernahm 1755 Jakob Zeiler.

Die Inschrift RHAZE über der Eingangstüre bedeutet: Romualdus Abbas Zaenobbii Ettalensis, Romuald, Abt des Klosters Ettal.

## Kappelkirche



Die neu restaurierte Kappelkirche gehört zu den ältesten Kirchen im bayerischen Oberland.

Die idyllisch am Rande Unterammergaus gelegene Wallfahrtskirche Hl. Blut, die im Volksmund liebevoll als "die Kappel" bezeichnet wird, zählt wohl zu einer der ältesten Kirchen im Ammertal.

Bereits im 9. Jahrhundert soll sich der aus dem Geschlecht der Welfen stammende Eticho als Einsiedler am Ort der heutigen Kirche niedergelassen haben.

Der hübsche, kleine Bau mit hohem Spitzhelm entstand bereits in spätgotischer Zeit, aber erst im Jahr 1619 wurde das Langhaus angebaut, das der Wessobrunner Johann Schmuzer 1680 durch einen Chor ergänzte.

Nach der Säkularisation sollte die Kappel als unnötige Kirche abgerissen werden, nur dem Engagement der Unterammergauer Bürger ist es zu verdanken, dass einer der ältesten Wallfahrtsorte im Ammertal auch heute noch erhalten ist.

Im Inneren der Kirche offenbart sich dem Betrachter eine harmonische Mischung aus Frühbarock, Hochbarock, Rokoko und Renaissance. Von besonderer Bedeutung sind die Deckenfresken des Oberammergauer Malers Franz Seraph Zwinck (1779) die zusammen mit dem Hochaltarbild Kreuz und Leiden des Erlösers darstellen.

Geweiht wurde das Kirchlein dem Hl. Leonhard, zu dessen Ehre hier am letzten Sonntag im Oktober einer der stimmungsvollsten Leonhardi-Ritte im Oberland stattfindet.

Als Ort der Ruhe und inneren Einkehr ist die Kappelkirche auch eine der 15 Stationen auf dem Meditationsweg Ammergauer Alpen.



## Rochusfeld



Das Rochusfeld in Bad Kohlgrub ist eine typische Hochmoorlandschaft in den Voralpen.

Durch wechselnde klimatische Bedingungen bildete sich zuerst das Niedermoor mit Moosen, Gräser, Sträuchern und Bäumen. Im sauerstoffarmen und sauren Wasser der Seen, die von den Gletschern übrig blieben, verfaulten die Pflanzen nicht, sie vertorften. Dadurch verlandeten allmählich diese Seen und Schicht für Schicht baute sich das Moor auf.

Seit jeher nutzen die Bad Kohlgruber das Moor für ihre Zwecke. Wurden diese Moor-Torfstücke früher hauptsächlich zum Heizen gebraucht, verwendet man dieses wertvolle Moor seit 1870 nach Entdeckung seiner Heilwirkung als natürliches, gesundes Heilmittel.

Die ganzheitliche Heilkraft des Moores sorgt für die Anregung des Stoffwechsels und die Durchblutung, wirkt hormonregulierend, stärkt die Immunabwehr und sorgt für tiefe Entspannung.

## Scheibum - Ammerdurchbruch



Vor ca. 120.000 Jahren (Jungmoränenzeit), suchte sich die Ammer nach dem Verlassen der Alpen hier ihren Weg in Richtung Norden. Zwischen Altenau und Peißenberg bildete sich dabei eine großartige Ammerschlucht. Der Fluss schaffte hier, ungefähr 15 km von der Quelle entfernt, diesen beeindruckenden Felsdurchbruch, die Scheibum. Er ist 600 m lang, bis zu 80 m tief und steht schon seit 1949 unter Naturschutz. Auch deshalb gehört das Ammertal zu den schönsten naturbelassenen Flusstälern der nördlichen Kalkalpen.

## Soier See



Das Moorwasser des Soier Sees ist sanft zum Körper, der kleine See im Moorkurort Bad Bayersoien wird im Frühjahr schnell warm und ist auch im Hochsommer nicht überlaufen.

Ein Highlight für die **kleinen Gäste** ist sicherlich der **Naturlehrpfad** rund um den Soier See. Aber nicht nur die Kinder lernen dabei spielerisch beim Baden jede Menge über die heimische Flora und Fauna.

Auf seiner Südseite liegt der **Badebereich** mit Kiosk, großer Liegewiese und Bootsverleih.