

ERLEBNISREGION GRAZ

ST. RADEGUNDER QUELLENWEGE



meditativ wandern –
kneipen – spielen


neptun
wasserpreis
2019

Preisträger

 REGION
GRAZ
www.regiongraz.at



UNGARISCHE RUNDE DIE GESCHICHTSREICHE ab S. 8

Die Ungarische Runde verdankt ihren Namen den vielen ungarischen Gästen, die St. Radegund und diese Wege zum Zwecke der Kur aufgesucht haben.

„INNERE RUNDE“

Länge: 1,5 km | Gehzeit: ca. 30 Minuten
Höhenmeter: 80 Hm | Kategorie: leicht

„GROSSE RUNDE“

Länge: 3 km | Gehzeit: ca. 1 Stunde
Höhenmeter: 150 Hm | Kategorie: leicht



HUBERTUS-RUNDE DIE AUSSICHTSREICHE ab S. 34

Die Hubertus-Runde, benannt nach dem Kraft- und Aussichtsplatz rund um die Hubertus-Kapelle, deckt den weniger begangenen Ostteil der Quellenwanderwege ab. Der lohnende Abstecher zur Prießnitz-Quelle über der Schöcklstraße eröffnet den Blick auf Graz, überwindet jedoch etliche Höhenmeter.

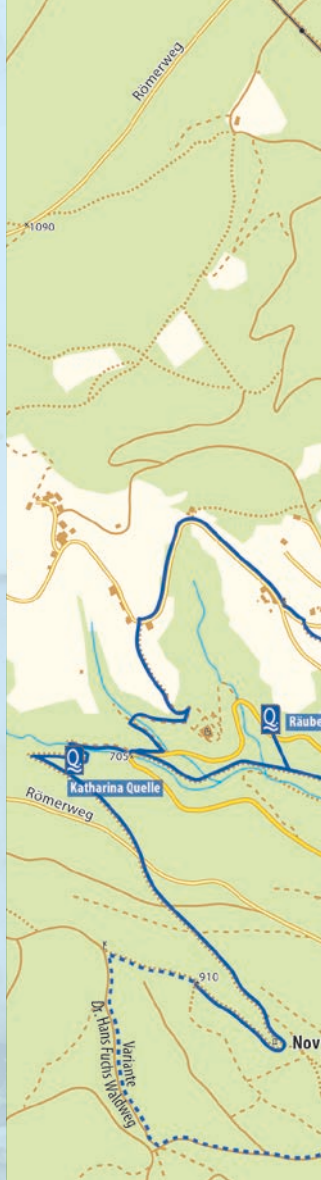
Länge: 4,2 km, mit Prießnitz-Quelle 5,3 km
Gehzeit: ca. 1,5–2,5 Stunden | Höhenmeter:
170 / 330 Hm | Kategorie: leicht / mittel



KALVARIENBERG-RUNDE DIE KULTURREICHE ab Seite 40

Dieser Weg führt engagierte Wanderer im Westen des Ortes bis zum Novstein (910 m). Beim Abstieg gibt es 2 Möglichkeiten: Über den Dr. Hans Fuchs Waldweg zum Fürwallner zur Willkomm-Quelle oder zurück zur Katharina-Quelle und weiter zur Emiliën-Quelle. Im Dorfzentrum führt der Weg vorbei am sehenswerten Kalvarienberg mit der Eremitage und der schönen Pfarrkirche.

Länge: 10 km | Gehzeit: ca. 3,5 Stunden
Höhenmeter: 415 Hm | Kategorie: mittel



Für alle Runden wird gutes Schuhwerk empfohlen!





Ein Weg der lebendigen Geschichte

ST. RADEGUNDER QUELLENWEGE

Meditativ wandern – kneipen – spielen

Wie eine Perlenkette reihen sich die 22 gefassten Quellen entlang der ausgedehnten Wanderwege im Kurort St. Radegund aneinander – jede dieser wunderschön gefassten Quellen erzählt ihre eigene Geschichte.

Durch die vielschichtige Bodenbeschaffenheit und andere Einflüsse hat das sprudelnde Nass der einzelnen Quellen eine individuelle Zusammensetzung – daraus ergeben sich unterschiedliche Heilwirkungen. Wasser, Luft und Natur in St. Radegund – das sind besondere Schätze, die aktuell wieder verstärkt in das Bewusstsein vieler Menschen aus Nah und Fern gerückt sind.

DREI VON VIELEN MÖGLICHKEITEN, DIE KNEIPP- UND MEDITATIONSWEGE ZU BEGEHEN UND ZU ERFAHREN:



Als geschichtlichen Wanderweg – Impulse von Mag. DDr. Harald D. Gröller

Informiere Dich über die traditionellen Kuranwendungen, bewundere die Architektur der Quellenfassungen und erfahre etwas über den geschichtlichen Hintergrund.



Als Meditationsweg – Impulse von Barbara Katzenberger

Erspüre Qualitäten und Wirkprinzipien der einzelnen Orte und Quellen – so sind tiefe Erfahrungen in verschiedenen Energiebereichen möglich.



Als Heilungsweg – Impulse von Dr. Johann Fuchs

Wende dich deinem Körper zu, folge deiner Intuition und gewinne neue Erfahrungen für dein Leben. Nimm die Natur als Quelle der Erkenntnis wahr: Die Natur spiegelt, was in der Menschheit gerade vorgeht, sie ahnt Dinge voraus, die sich erst später manifestieren. Die Lehre von Sebastian Kneipp ist dabei wegweisend.

Kostenloser Audioguide

Mit dieser kostenlosen App wird Ihr Smartphone zum modernen Audioguide, der Sie auf der „Ungarischen Runde“ begleitet.

1. Gratis „Hearonymus-App“ laden
2. Stichwort „Ungarische Runde“ suchen und Guide herunterladen

HEARONYMUS
Your Personal Audioguide



Direkt zur App:



DR. HANS FUCHS WALDWEG



Der Dr. Hans Fuchs Waldweg erinnert an den 2020 verstorbenen Allgemeinmediziner, der mit seinem offenen Geist für komplementärmedizinische Methoden und Naturheilverfahren mit großem Engagement am Gesundheitsangebot mitarbeitete.

Seine Vision war die Verbindung der St. Radegunder Quellenwege mit dem LeNa Naturweg am Eisenbergerhof in Weinitzen. Daraus sind drei Wegvarianten entstanden:

Themenweg Wald – ca. 6 km langer Rundweg mit Start vom Gehöft Fürwallner über den Novystein zum Hohenberg und wieder zurück. Der Wald- und Evolutionspädagog Dietmar Herbst legt die Sichtweisen des Waldbesitzers dar, energetische Impulse gibt es von Barbara Katzenberger.

Weitwanderweg Fürwallner – Eisenbergerhof – ca. 9,5 km, führt zuerst entlang des Themenweges Wald und endet mit dem LeNa Naturweg am Eisenbergerhof.

Weitwanderweg – Rundweg „Der Kreis schließt sich“ – ca. 22,5 km, Start und Ziel beim Kurhaus St. Radegund

Für genaue Wegbeschreibungen gibt es das Wanderbücherl "Dr. Hans Fuchs Waldweg".







Schindler Quelle mit Mantramühle

Bertha Quelle

Béla Bartók Quelle

Desiré Quelle

Ungarische Madonna

Rosa Quelle

Dr. Pollak Quelle

Demelius Quelle

Theresen Quelle

Sonderkrankenanstalt der Pensionsversicherung

Cafe Herzhaft

0m 50 100m

© geografik

Schindler Quelle mit Mantramühle

Bertha Quelle

Béla Bartók Quelle

Desiré Quelle

Ungarische Madonna

Rosa Quelle

Dr. Pollak Quelle

Demelius Quelle

Theresen Quelle

Sonderkrankenanstalt der Pensionsversicherung

Cafe Herzhaft

0m 50 100m

© geografik

Melaniehöhe

Hannelore Quell

Tarock-Partie mit Mühle

Bethlehem

Szilystein
Wald-
Douche

Wunschstein

Kneippen

Pflanze Mensch

Kneippypyramide

Kneippen

Doktorsteich

Schilift

"Scherbauerwiese"

Kindergarten

Freiwillige
Feuerwehr

Das Leaf

Stupa
Bön Zentrum

Kurhaus
Curcafe
Cursaal

Arzt
Hausapotheke

Hundewiese

Musikerheim

Geduld

Kinderspielplatz

Betreutes Wohnen

Gemeindeamt

Tabak/Trafik/Lotto

Zahnarzt

Maßschneiderei
"unperfekt"

UNGARISCHE RUNDE



„Innere Runde“ von 1–12



1,5 km



Reine Gehzeit
ca. 30 Min.



Seehöhe: 734–795 m
Differenz: 80 Hm

Schwierigkeit



leicht

Aussicht



Kneippen



Erlebnis



„Große Runde“

(= Innere Runde plus 13–15; in der Karte strichliert markiert)



3 km



Reine Gehzeit
ca. 1 Stunde



Seehöhe: 734–887 m
Differenz: 150 Hm

Schwierigkeit



leicht

Aussicht



Kneippen



Erlebnis



Die Ungarische Runde verdankt ihren Namen den zahlreichen ungarischen Gästen, die St. Radekund und diese Wege zum Zwecke der Kur aufgesucht haben.

Unter der Federführung von Dr. Gustav Novy, vor allem aber unter Dr. Gustav Ruprich wurde der Ort in ungarischen Zeitungen beworben. Damit sich dieses Publikum, das mehrere Wochen in St. Radekund kurte, auch wohlfühlte, beinhaltete die örtliche Bibliothek zahlreiche Werke in ungarischer Sprache, an Tanzabenden wurde Csárdás getanzt, und viele Ruhebänke waren in den ungarischen Nationalfarben bemalt. So kamen über Jahrzehnte viele ungarische Gäste, die sich auch auf unterschiedlichste Weise im Gedächtnis St. Radeunds verankert haben, z. B. mit Flurnamen wie dem „Szily-Tal“, der „Ungarischen Höhe“ und eben die „Ungarische Runde“.

KURHAUS ST. RADEGUND



Unweit des Ortskerns und doch mitten im Grünen steht das Kurhaus von St. Radegund. 1870 vom Kurarzt Dr. Novy als „Speisesaal“ für seine Kuranstalt errichtet, entwickelte es sich rasch zum gesellschaftlichen Mittelpunkt für die zahlreichen Kurgäste.

Wöchentlich gab es im Cursaal ein sogenanntes „Kränzchen“, eine Tombola und oftmals Konzerte. Beim Kurhaus begannen und endeten die ärztlich verordneten Spaziergänge zu den Quellen, die neben Kaltwassergüssen und Trinkkuren ein wichtiger Bestandteil der Therapie waren. 1918 gelangte das Kurhaus in den Besitz der Vorläuferin der heutigen Pensionsversicherungsanstalt. In den 1970er Jahren erwarb die Gemeinde St. Radegund das Kurhaus.

2015 wurde die Renovierung des unter Denkmalschutz stehenden Hauses in ein modernes Veranstaltungszentrum mit CurCafé abgeschlossen: Nun trifft gründerzeitliche Eleganz auf moderne Veranstaltungstechnik und herzliche Gastfreundschaft. Hochzeiten, Events, Firmenfeiern, Geburtstagsfeste finden nun neben Konzert- und Theateraufführungen in diesem Herzstück von St. Radegund statt.

Kontakt: www.radegund.info/cursaal





Fotos: Tom Lamm, Gemeinde St. Radegund, privat

DEMELIUS-QUELLE



Dr. August Demelius erwarb im Jahre 1830 jene Liegenschaften, auf denen er in der Folge eine kleine, relativ einfach gehaltene Kaltwasserheilstätte aufbaute.

In dieser konnten bereits zehn Kurgäste gleichzeitig behandelt werden, denen er neben den Anwendungen auch zahlreiche gefasste Quellen, einen Teich und ein ausgedehntes Wegenetz bieten konnte. 1841 ließ er seine Kaltwasserheilstätte offiziell anerkennen, wodurch sie die erste ihrer Art in der Steiermark wurde. 1854 verkaufte er sein Unternehmen an Landrat Adalbert Sponner, der den Kurbetrieb weiterführte.



Demelius-Quelle



Meditationsweg
Diese Quelle sprudelt vor Lebensfreude.

Sie macht bewusst, dass das Leben ein großartiges Geschenk ist, das gefeiert werden sollte, und die Prüfungen des Lebens ausschließlich dem Wachstum der Seele dienen. Sie stärkt den Hauptchakrenstrom und verbindet Kronen- und Wurzelchakra.



Heilungsweg
In welchen Situationen erlebst DU das Leben als Geschenk?

DOKTOR-TEICH – KRAFTPLATZ UNTER DER WEIDE



Der „Doktor-Teich“ geht auf den Kurarzt Dr. August Demelius zurück, der in den 1830ern neben dem Kurpark auch Spazierwege, die die Quellen verbinden sollten, und diesen Teich anlegen ließ.

Er wurde in der Folge nicht nur als Ort der Erholung genutzt, sondern unter anderem im Winter auch dazu verwendet, Eisblöcke für die Kühlschränke zu schneiden. Mit der Errichtung des Freibades im Jahr 1928 wurde mit dem Teichwasser mittels Holzleitung das öffentliche Schwimmbad gefüllt. Nachdem der Teich jahrzehntelang ausgelassen und dessen Becken von der Natur überwuchert war, wurde er 2014 revitalisiert und in der heutigen Gestalt angelegt.



Meditationsweg

Hier strömt Energie von großer Intensität vom Kosmos in die Erde. Diese Kräfte können wahrgenommen werden als bedingungslose Liebe, Urvertrauen und Klarheit.



Doktor-Teich

DR. POLLAK-QUELLE



Die ursprünglich aufgrund ihrer leichten Erreichbarkeit „Quelle der Faulen“ („La source des paresseux“) benannte Quelle, wurde im Jahr 1956 zu Ehren des langjährigen Kurarztes Dr. Josef „Sepp“ Pollak (1887–1953) nach diesem benannt.



Dr. Josef Pollak

Dr. Pollak, einst Assistent des legendären Dr. Gustav Ruprich, war von 1922 bis 1953 der örtliche Kurarzt. Er sorgte auch durch sein Privatleben für Aufsehen, war er doch mit der bekannten Schauspielerin Paula Dürr verheiratet. Im Jahr 2014 wurde die alte Namenstafel „La source des paresseux“ wiedergefunden und an der Dr. Pollak- (oder auch Polak-) Quelle angebracht.



Die allererste Quelle am Rundgang – daher: „Die Quelle der Faulen“



Meditationsweg

Diese Quelle stärkt unseren Willen zu gesundem Leben. Sie reinigt den Körper, macht uns gelassen und zuversichtlich. Sie verbindet Hals- und Nabelchakra.



Heilungsweg

Das Wasser dieser Quelle hat eine besonders entschlackende Wirkung. Ausreichendes Trinken frischen Wassers ist die Grundlage zu umfassender Reinigung von Körper, Seele und Geist.

Was bewegt oder was hindert dich, in regelmäßigen Abständen fastend Ballast los zu werden?

ROSA-QUELLE



Im Zuge der Ehrungen rund um die Person Dr. Kálmán Szily wurden nicht nur das Tal nach ihm benannt ...

... und Ruhebänke entlang des Szily-Tales aufgestellt, die die Namen seiner Töchter trugen, sondern auch die dort fließende Quelle schön gefasst und 1903 nach seiner Gemahlin „Rosa-Quelle“ benannt.



2019 wurde die Quelle von einem Team unter der Leitung von Steinmetzmeister Andreas Sauseng neu gefasst.



Meditationsweg

Diese Quelle hilft uns einzugestehen, dass es gut ist, Bedürfnisse nicht nur zu haben, sondern sie auch zu artikulieren.


Was in unserem Kern angelegt ist, soll auch genährt sein, um sich entfalten zu können. Menschen, die sich nur nach erbrachten Leistungen etwas gönnen oder sehr schüchtern sind, profitieren von dieser Quelle besonders. Sie verbindet das Hals-Chakra mit dem Solarplexus.



Heilungsweg

Was hindert dich, deine eigentlichsten Bedürfnisse, deine tiefste Sehnsucht zu leben?

SZILY-STEIN

 Im Sommer 1900 wurde zu Ehren des 25jährigen Kurbesuchsjubiläums des aus Budapest stammenden Hofrates Dr. Kálmán Szily, seines Zeichens Generalsekretär ...

... der Ungarischen Akademie der Wissenschaften, die schöne Promenade entlang des Baches feierlich eingeweiht und „Szily-Tal“ benannt. Dieser Weg führte zur einstigen Scherbauermühle. Die Bezeichnung „Szily völgy“ (völgy, ungarisch für Tal) ist heute noch auf dem Stein sichtbar.



Dr. Kálmán Szily



Ansichtskarte „Gruss aus Radegund – Szily-völgy“

Wunsch-Stein

Seit Generationen setzen sich Menschen auf diesen Stein, um nach innen zu schauen, was sie gerne loswerden möchten.

Verstärke den Wunsch mit Dankbarkeit und freudiger Zuversicht.



Meditationsweg

Dieser Ausatmungspunkt für eine Landschaftsenergie kann uns in den Einklang mit der Schöpfung bringen und zur inneren Ruhe führen.



„Ich wünsche mir ...“

HANNELORE-QUELL'



Benannt nach Hannelore Gröllner (1945–2017), die einen Großteil ihres Lebens mit dem Geschehen in der Natur und in St. Radegund verbunden war.



Hannelore Gröllner im Jahr 2010



Der naturbelassene Hannelore-Quell'

Naturwesen und Wasserelfen scheinen diesen Platz zu beleben – vielleicht spürst auch du sie?

Sie hat diese kleine Wasserstufe einige Meter oberhalb der Tarock-Partie als Ort der Erfrischung schon sehr früh für sich entdeckt und ihn seitdem regelmäßig aufgesucht. Im Frühjahr 2019 wurde dieser nun offiziell nach ihr benannt.



Kraftplatz „Tarock-Partie“

Die heitere und fröhliche Stimmung des Ortes inspirierte zu diesem Spielplatz, der auf die Herren István Gf. Szápáry, Albert v. Zeyk, Paul v. Matskási und Sigmund Purgly v. Jozsás zurückgeht.



„Wie wär's mit einer Tarock-Partie am kühlen Bächlein?“



Ungarische Madonna – eine Quelle des Trostes



Historische Ansichtskarte der Ungarischen Madonna

UNGARISCHE MADONNA



Der Anteil an ungarischen Kurgästen in der Zeit vor dem Ersten Weltkrieg war besonders groß.

Es war ihnen ein großes Anliegen, ein Zeichen ihrer Dankbarkeit für die hier erzielten Heilerfolge zu setzen. Die mit der Stephanskrone gekrönte „Ungarische Madonna“, die als Patrona Hungariae über der „Hungaria-Quelle“ thront, geht auf die Initiative eines langjährigen Kurgastes zurück: István „Pista“ Graf Szapáry aus dem ungarischen Alberti ließ diese als Dank für die Genesung seiner Gattin Constance errichten. 1910 wurde die „Ungarische Madonna“ im Beisein des gräflichen Ehepaares feierlich eingeweiht und kirchlich gesegnet.



Meditationsweg

Diese Quelle spendet viele Qualitäten des urmütterlichen Prinzips: Geborgenheit, Trost, Genährt-Sein, Liebe und Genießen.

Sie stärkt und nährt das Herzchakra, befreit es von Kummer und Enge, aber auch von Perspektivenlosigkeit, und hilft so, einen ruhigen, weichen Gefühlszustand wiederherzustellen.



Heilungsweg — Wo findest du in deinem Leben, Trost, Schutz und Geborgenheit?

MELANIE-HÖHE



Dem Erbauer dieses Obeliskens, Rittmeister a.D. Gurniak von Schreibendorf wird von prominenter Seite ein Denkmal gesetzt: In ihrem poetischen Tagebuch schildert Kaiserin Elisabeth eine etwas lächerliche Romanze, die sie Ende der 1880er Jahre mit einem jungen Mann namens Alfred Gurniak Edler von Schreibendorf verband.

Die immerhin schon über Fünfzigjährige blieb den schwülstigen Liebesbeteuerungen gegenüber kühl und hoheitsvoll, verhöhnte „Alfred“ in ihren Gedichten, lockte ihn aber doch auch mit winzigen Huldbeweisen (absichtlich liegengelassener Blumen auf einer Parkbank), so dass er immer wieder kam. Gurniak reiste seiner Angebeteten nach Bayern, ja bis Rumänien nach und klagte dann brieflich über mangelhafte Finanzen, die Elisabeth aufbessern sollte (was sie nicht tat). Ganz unverkennbar ist ein sadistischer Zug in der Art, wie Elisabeth mit diesem exaltierten jungen Mann umging:

„In meiner schönen Mache
verzapple dich zu Tod,
Ich schaue zu und lache
von jetzt bis Morgenrot.“



Wappen von Alfred Gurniak
Edler von Schreibendorf



Melanie-Höhe mit der Inschrift
„Gewidmet meiner Frau – K.K. Rittmeister
a.D. Gurniak von Schreibendorf 1909“

DESIRÉ-QUELLE



Desideria Ruprich, genannt Désirée, (1890–1918) war die jüngere Tochter des St. Radegunder Kurarztes Dr. Gustav Ruprich und dessen Gattin Irene.



Désirée Ruprich

Désirée, die auch im örtlichen Bauerntheater mitwirkte, war eine von Grund auf christliche Lyrikerin, deren Texte u. a. in der „Grazer Tagespost“ erschienen. In ihrem kurzen Leben – sie verstarb 1918 an der Spanischen Grippe – veröffentlichte sie drei Gedichtbände, nämlich „Ähren und andere Gedichte“, „Gedichte“ und „Wandervögel und andere Gedichte“. 1921 wurde ihr eine Quelle gewidmet, später die ursprüngliche Douche-Quelle nach ihr in „Desiré-Quelle“ umbenannt.



Meditationsweg

Diese Quelle sprudelt frech und frisch, reinigt und verbindet unseren Geist mit unserem Herz, ...

... schafft Weite und hilft uns, alle eigenen Facetten wahrzunehmen, die wir als Idee des göttlichen Prinzips verwirklichen sollen. Sie stärkt auch die Liebe zu uns selbst und löst somit allzu strenge Selbstkritik auf. Sie verbindet das Kronenchakra mit dem dritten Auge und dem Herzchakra.



Heilungsweg

Wie steht es mit deinem Selbstwertgefühl? Wie sähe dein Leben aus, wenn du dich bedingungslos selbst liebtest?





Nimm Kontakt mit den Pflanzen auf!



„Pflanze Mensch“, dahinter das Labyrinth

HEIL-KUNST-WERK PFLANZE MENSCH

Basierend auf der anthroposophischen Lehre von Rudolf Steiner wird hier die Verwandtschaft von Pflanze und Mensch dargestellt.

In diesem betretbaren Kräutergarten in Form eines menschlichen Körpers sind Heilpflanzen den Körperzonen und Organen zugeordnet, z. B. der Kopfbereich den Wurzeln und den salzhaltigen Pflanzen, der Brustbereich den Blattpflanzen, der Bauchbereich den Blütenpflanzen. Manche Pflanzen, wie die Schafgarbe, stehen für mehrere Organe: Magen, Leber und Darm.

Drei-Pfade-Labyrinth

Das Labyrinth mit drei Eingängen stellt ein Abbild verschlungener Lebensbahnen dar. Erlösung findet statt im Finden der Mitte.





Lage: kurz unterm Parkplatz der Talstation

FERNKORN-KREUZ



Der Christus-Korpus dieses Kruzifixes war ein Geschenk des berühmten Plastikers Anton Dominik Ritter von Fernkorn (1813–1878), der in den Jahren 1864 bis 1866 immer wieder nach St. Radegund zur Kur kam.

Begleitet wurde er von seiner Familie, die dem Ort auch nach Fernkorns Tod eng verbunden blieb. Neben diesem Wegkreuz erinnert heute auch noch die „Fernkorn-Höhe“ an ihn.




Scherbauerhof und Fernkornkreuz (am ursprünglichen Platz) um 1906



Historische Ansichtskarte des Fernkorn-Kreuzes

SCHINDLER-QUELLE

 **Josef Schindler (1814–1890) praktizierte im weltbekannten schlesischen Kurort Gräfenberg (das heutige Lázne Jeseník) als „Hydropath“ und erwarb 1863 die Heilanstalt von St. Radegund.**

Schindler hatte 1851 die Nachfolge des Pioniers der Kaltwasserheilkunde Vincenz Prießnitz angetreten. Mit dem Kauf der St. Radegunder Kuranstalt gründete Schindler eine dislozierte Filiale, die er 1864 seinem Assistenten Dr. Gustav Novy verpachtete.

Durch dessen medizinischen Erfolg, geschickte Vermarktung und die dadurch erzielten Einnahmen konnte Dr. Novy 1878 die Heilanstalt St. Radegund kaufen. Da viele Kaltwasserheilmethoden der berühmten Mutteranstalt auch am Fuße des Schöckls praktiziert wurden, bezeichnete man St. Radegund bald als „Das Steirische Gräfenberg“.

Die 1865 errichtete Quellfassung wurde 2016 saniert und mit der wasserbetriebenen Mantramühle ergänzt. Das Wasser dreht über ein Mühlrad den Zylinder im Uhrzeigersinn, der an der Außenseite mit buddhistischen Glückssymbolen und Mantras bedruckt ist. Diese Aktivität bringt Glück, Liebe, Gesundheit, Furchtlosigkeit, Freude, Freiheit, Frieden und Schutz.

Um die Sanierung der Quelle machten sich der ÖKB-Ortsverband, die Gemeinde St. Radegund, das LEADER-Büro Hügel- und Schöcklland und das Buddhistische Diamantweg-Zentrum Graz gemeinsam verdient. Das Vorhaben wurde als „Leader-Projekt“ mit Landes-, Bundes- und EU-Mitteln gefördert.



Gemälde Josef Schindlers im Prießnitz-Museum in Lázne Jeseník



Meditationsweg – Die Quelle fördert Gemeinschaft, wo jede/jeder ihr/sein Talent einbringen und leben kann.

Sie ermöglicht Hilfe von anderen anzunehmen, ohne zu vergleichen. Der menschliche Körper darf gelassen dem eigenen Geist vertrauen, Körper und Geist werden ein Team. Jeder Mensch ist Ausdruck des göttlichen Prinzips, ein Samenkorn, das Talente in sich trägt, das Blüten und Früchte bringen soll: „ICH BIN“, ich bin von der göttlichen Quelle geführt und gehe MEINEN Weg.



Heilungsweg

Wie bringe ich meine Talente ein? Wo stelle ich mein Licht unter den Scheffel? Wo überschreite ich Grenzen?





BERTHA-QUELLE



Diese Quelle wurde nach Bertha Gräfin Nákó-Gyertyánffy benannt.

Diese etwas originelle ungarische Gräfin bereiste mit ihrem Gemahl, dessen Kammerdiener und einer Kammerfrau fast ganz Europa.

Zudem verweilte sie öfters zur

Kur in St. Radegund. Im Jahr 1908 veranlasste Dr. Gustav Ruprich die erste wissenschaftliche Untersuchung aller St. Radegunder Quellen hinsichtlich deren Radioaktivität, wobei damals die Bertha-Quelle als strahlungskräftigste befunden wurde.



Meditationsweg

Die Quelle erleichtert den Zugang zum inneren Weisheitspool,

dem sogenannten Bauchgefühl, dessen intuitives Wissen oft mit dem Verstand nicht erklärbar ist – es lässt jedoch eine Gewissheit fühlen. Weiters fördert die Quelle souveränes Auftreten und Schöngest, der die Schönheit der eigenen Person und der Natur wieder wahrnehmen lässt.



Ansichtskarte „Gruss aus Radegund“ (Dr. Gustav Ruprich vor der Bertha-Quelle)




Bertha Gräfin Nákó-Gyertyánffy und Ehemann Kálmán



Heilungsweg – Durch welches Wissen lasse ich mich lenken: durch Verstandeswissen, Emotionen oder intuitives Wissen?

BÉLA BARTÓK-QUELLE

 2019 benannt nach dem berühmten Komponisten und Musikethnologen Béla Bartók (1881–1945).

Dieser weilte im Sommer 1887 gemeinsam mit seinem Vater Béla sen. und seiner Tante Sarolta in St. Radegund zur Kur, um sich von einer heftigen Bronchitis zu erholen. Wenige Monate nachdem die Bartóks ins heimatliche Nagyszentmiklós (das heutige Sânnicolau Mare in Rumänien) zurückgekehrt waren, verstarb der Vater. Daraufhin zog die Familie nach Nagyszöllös (das heutige Wynohradiw in der Ukraine), wo der kleine Béla seine ersten Kompositionen niederzuschreiben begann.

1891 komponierte er dort unter anderem auch das „A Radegundi visszhang“ (das „Radegunder Echo“). Béla Bartók kehrte im August des Jahres 1900 gemeinsam mit seiner Mutter Paula noch einmal an den Fuß des Schöckls zurück. Dieser und St. Radegund dürften ihm nachhaltig in Erinnerung geblieben sein, denn noch Jahrzehnte später verwies er darauf in einem Brief.



Béla Bartók anno 1886



Die neue, vom ÖKB gefasste Béla Bartók-Quelle



Meditationsweg

Diese Quelle fördert das Ankommen und wieder Wahrnehmen des eigenen Körpers. Man fühlt sich wohl und zufrieden wie eine schnurrende Katze: „Ich bin bei mir und alles ist gut!“



Heilungsweg

...und wo bin ich? Bin ich bei mir oder bin ich außer mir?



BARFUSS DIE NATUR ERLEBEN

Viele Abschnitte der Quellenwege eignen sich hervorragend fürs Barfuß-Wandern. Unsere Füße tragen uns durchs ganze Leben, sie verdienen es, Bewegungsfreiheit und besondere Hinwendung zu erfahren. Auf den Quellenwegen ist dies in Kombination mit wohltuenden Wasseranwendungen möglich.

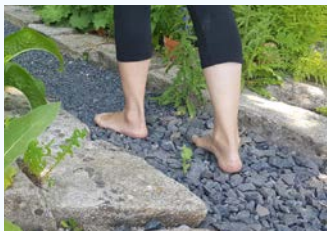
Bereits Sebastian Kneipp wusste: „Barfußgehen ist die einfachste Art der Abhärtung.“ Monika Farkas, Obfrau des Kneipp-Aktiv-Clubs St. Radegund, vermittelt in einer geführten Wanderung die gesundheitsfördernde und aktivierende Wirkung dieser natürlichen Fußreflexzonenmassage.



Die Wanderung mit verschiedenen Mobilisierungsübungen bei den Quellen und Kraftplätzen dauert ca. 1 Stunde und wird für eine freiwillige Spende für den Kneipp-Aktiv-Club angeboten.

Treffpunkt und Start vor dem Kurhaus in St. Radegund,
Termin nach Vereinbarung.

Kontakt: Tel. +43 / 650 / 62 83 978, monika.farkas@myprometheus.at





ANGEBOTE ZUR WASSERANWENDUNG AM KNEIPP- UND MEDITATIONSWEG „UNGARISCHE RUNDE“



Die „Kneipp-Pyramide“ neben der „Pflanze Mensch“ (Nr. 11 auf der „Ungarischen Runde“)

DIE 5 SÄULEN DES KNEIPP-GESUNDHEITSPROGRAMMS:

- **Wasser** – innen und außen – stärkt die Immunkraft, wirkt kreislaufanregend, blutdruckregulierend und ausgleichend.
- **Heilkräuter** sind, wohl dosiert, sanft wirksam: Sie beschenken uns mit den heilenden Kräften der Natur.
- **Bewegung und Atmung** – sie bauen bei regelmäßiger Übung Spannung ab und Energie auf.
- **Ernährung** – frisch und vollwertig! Lebensmittel versorgen uns mit Nähr- und Vitalstoffen und lassen uns das Leben genießen.
- **Lebensordnung** – sich neu ordnen lassen an den Rhythmen der Natur und des Kosmos.



Kneippkur – Illustration in einem 1894 erschienenen Buch

Heilsame Wasserwanderung

Ganzkörper-Duschen mit frischem Bachwasser, eine Methode zur Abhärtung nach Prießnitz: Wald-Douche (siehe diese Seite unten) und Hannelore-Quell' (Seite 17, Nr. 7).

Die Becken zum Wassertreten, die Tröge für Unterarmbäder, die Anlage für Kniegüsse nach Kneipp bei der Pollak-Quelle (Seite 14, Nr. 4) und ein Fußbecken bei der Albertinen-Quelle (Seite 38, Hubertus-Weg Nr. 3) dienen der umstimmenden und regulierenden Wassertherapie nach Kneipp.

Die Anwendungen sind bei den jeweiligen Stationen auf Schautafeln beschrieben.

WALD-DOUCHE

Von den ursprünglich unter Dr. August Demelius in den 1830ern errichteten ...

... zwei Douchen – eine für Damen und eine für Herren – ist heute noch jene vis-à-vis des Wunsch-Steins existent, die mit ihrem kalten Wasser schon Generationen von Besuchern erfrischt hat. Daher wurde diese auch als „hölzerne Bretterbude für die Abgehärteten“ angeboten. Der volle Guss mit der Kraft des Quellwassers mit 12–14 °C wirkt regulierend bei Stoffwechselstörungen und erfrischend bei Kopfschmerzen und geistiger Ermüdung.



Die „Douche“ – eine herrliche Erfrischung an heißen Tagen!



VINCENZ PRIESSNITZ

1799–1851

Die Behandlung mit Wasser ist untrennbar mit den Namen Prießnitz und Kneipp verbunden. Ihre Entwicklung zu charismatischen Persönlichkeiten der Naturheilkunde verlief ähnlich, ihre Wasseranwendungen jedoch sind sehr unterschiedlich.

Ein lebensbedrohlicher Unfall Prießnitz' und eine lebensbedrohliche Erkrankung Kneipps haben das Leben von beiden entscheidend gewendet. Beide wurden durch Kaltwasseranwendungen wieder vollkommen gesund. Prießnitz heilte sich mit kalten Umschlägen, Kneipp tauchte mehrmals pro Woche ins kalte Wasser der Donau.

Die Genesung von Prießnitz sprach sich herum. Nachdem er mehrere junge Leute aus der Nachbarschaft behandelt hatte, wurde er bald zum Wunderdoktor für Heilsuchende aus nah und fern.

Dank der Kaltwasserbehandlung Kneipps genas einer seiner Studienkollegen. Ebenso gelang Kneipp in vielen Fällen die erfolgreiche Behandlung der Cholera. Beide hatten in der Therapie selbst schwerer Erkrankungen oft mehr Erfolg als ortsansässige Ärzte. Das weckte deren Missgunst und Neid. Sie versuchten alles, um den beiden unter



SEBASTIAN KNEIPP

1821 – 1897

dem Vorwurf der Kurpfuscherei das Handwerk zu legen. Prießnitz und Kneipp fanden bald einflussreiche Befürworter im österreichischen Kaiserhaus. Beiden war es gelungen, Mitglieder im Rang von Erzherzögen erfolgreich zu behandeln. Zum Dank unterstützten diese sie in ihrem Bemühen um offizielle Anerkennung. Die Wasserkuren nach Prießnitz und Kneipp waren damit etabliert.

Prießnitz und Kneipp betonten die prophylaktische Wirkung eines einfachen, nicht verweichlichten Lebens in frischer Luft, mit viel Bewegung und einer einfachen Kost. Die Wasserbehandlungen sind von prophylaktischem und therapeutischem Nutzen. Prießnitz und Kneipp erprobten die Wasseranwendungen an sich selbst. Bei Kneipp wich die Strenge anfänglicher Anwendungen mit der Zeit einer zunehmenden Milde.

Prießnitz blieb bei der Strenge. Verallgemeinernd lässt sich sagen, dass die Behandlung nach Prießnitz als Abhärtungstherapie wirkt, die Behandlung nach Kneipp als tiefgreifende Regulationstherapie.

Dr. Johann Fuchs †



Priebnitz Quelle

Höf-Schwaigen

Albertinen Quelle

Bertha Quelle

Schindler Quelle mit Mantramühle

Béla Bartók Quelle

Desiré Quelle

Ungarische Madonna

Rosa Quelle

Dr. Pollak Quelle

Demelius Quelle

Doktorsteich

Theresen Quelle

Diepöltsberg

Irenen Quelle

St. Radegund

-bei Graz (717)



© geografik

HUBERTUS-RUNDE



Länge: 4,2 km, mit Prießnitz-Quelle 5,3 km



Reine Gehzeit: ca. 1,5 – 2,5 Stunden



Höhendifferenz: 170 / 330 Höhenmeter

Schwierigkeit



leicht / mittel

Aussicht



Kneippen



Erlebnis



Die Hubertus-Runde, benannt nach dem Kraft- und Aussichtsplatz rund um die Hubertus-Kapelle, deckt den wenig begangenen Ostteil der Quellenwanderwege ab. Der lohnende Abstecher zur Prießnitz-Quelle über der Schöcklstraße eröffnet den Blick auf Graz, überwindet jedoch etliche Höhenmeter.



IRENEN-QUELLE



Die Irenen-Quelle in Diepoltsberg, am Zubringerweg von der Privatklinik St. Radegund zur Hubertus-Runde, ist nach Irene Ruprich benannt.



Meditationsweg –
Diese Quelle stärkt Herz- und Solarplexus-Zentrum und nährt alle Gefühlsbereiche mit Geborgenheit, Liebe und Wohlbefinden.



Heilungsweg –
Was kommt von Herzen, was geht zu Herzen?



1

HUBERTUS-KAPELLE



Im Jahre 1982 errichtete die Jagdgesellschaft St. Radegund nach einem Plan von Fritz Seirer zu Ehren ihres Schutzpatrons diese Kapelle.

Das spitze Schindeldach der Kapelle – errichtet von Zimmermeister Josef König – symbolisiert zum Gebet gefaltete Jägerhände. Die einzigartige Lage am Waldrand und der Weitblick über das „Ebenfeld“ in die Süd- und Oststeiermark machen die Hubertuskapelle zu einem besonderen Kraftort.



Meditationsweg – Inschrift am Holzbalken: Des Waldes Stille mahnt dich zu vertrauen, sie lässt dich Gottes Wunder schauen.



NOVY-QUELLE



Diese Quelle ist „zu Ehren des verdienstvollen Dr.

Gustav Novy“ errichtet worden.

Mehr zu Dr. Novy erfahren Sie auf Seite 47. Unklar ist, wann die Novy-Quelle gefasst wurde.

Hortense Ruprich schreibt in ihren Aufzeichnungen, dass das 1889 zum 25jährigen Jubiläum Dr. Novys geschah. Dem widerspricht die alte Tafel mit der

Inscription „Novy-Quelle 1868“. 1883 gab es im Rahmen der Novystein-Einweihung eine „Vorfeier“ mit einem Konzert des Kurorchesters, das unter dem Dirigenten Johann Kaspar auch die Polka Mazur „Novy-Quelle“ spielte.



Die Novy-Quelle liegt direkt an der Willersdorfer Straße.



Meditationsweg – Diese Quelle steht für Entfaltung / Weite auf allen Ebenen und Bereichen.

Alte Enge oder zu eng gewordene Strukturen müssen manchmal aufgebrochen und verändert werden, um sein Leben neu und erfüllend gestalten zu können. Diese Quelle birgt unterstützende Frequenzen für Vorhaben dieser Art.



Heilungsweg – Begnüge ich mich in meinem Leben mit fertigen Antworten oder lebe ich mein Leben aus fragender Neugier?

ALBERTINEN-QUELLE



Meditationsweg

Diese Quelle unterstützt bei langen tiefen Meditationen

über jene Dinge, die unseren Geist beschäftigen und beunruhigen. Sie hilft, die Ursachen unserer Unruhe zu ergründen und im Sinne der Lösung eine Antwort zu finden.



Heilungsweg

Hast du aufgehört, nach dem Sinn des Lebens zu fragen, oder bist du dabei, als Suchender weiter in die Tiefe zu gehen?



Historischer Hinweis: „Seehöhe 820 m, Temperatur 6,4° Reamur“

BETHLEHEM

Über den Ursprung dieses Namens gibt es keine gesicherten Erkenntnisse, es ranken sich viele Mythen und Geschichten um diesen wunderbaren Natur-Kraft-Platz!




Heilungsweg

Setz dich still auf den Waldboden und lass dir von den Bäumen, Steinen und Moosen Geschichten erzählen.




PRIESSNITZ-QUELLE

 Diese Quelle mit Fußbecken ist Vincenz Prießnitz gewidmet.

Mehr zu ihm siehe Seite 32.

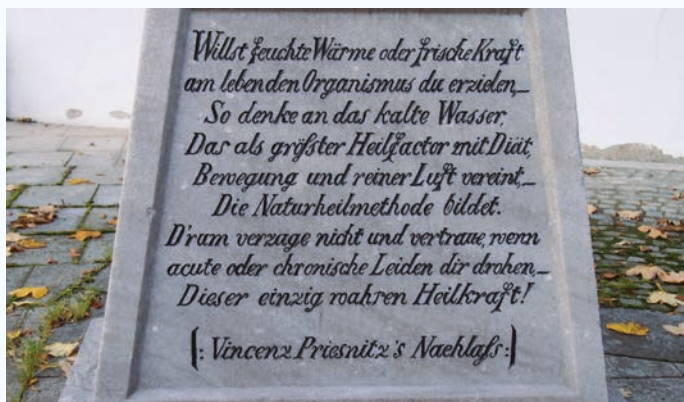
 **Meditationsweg**

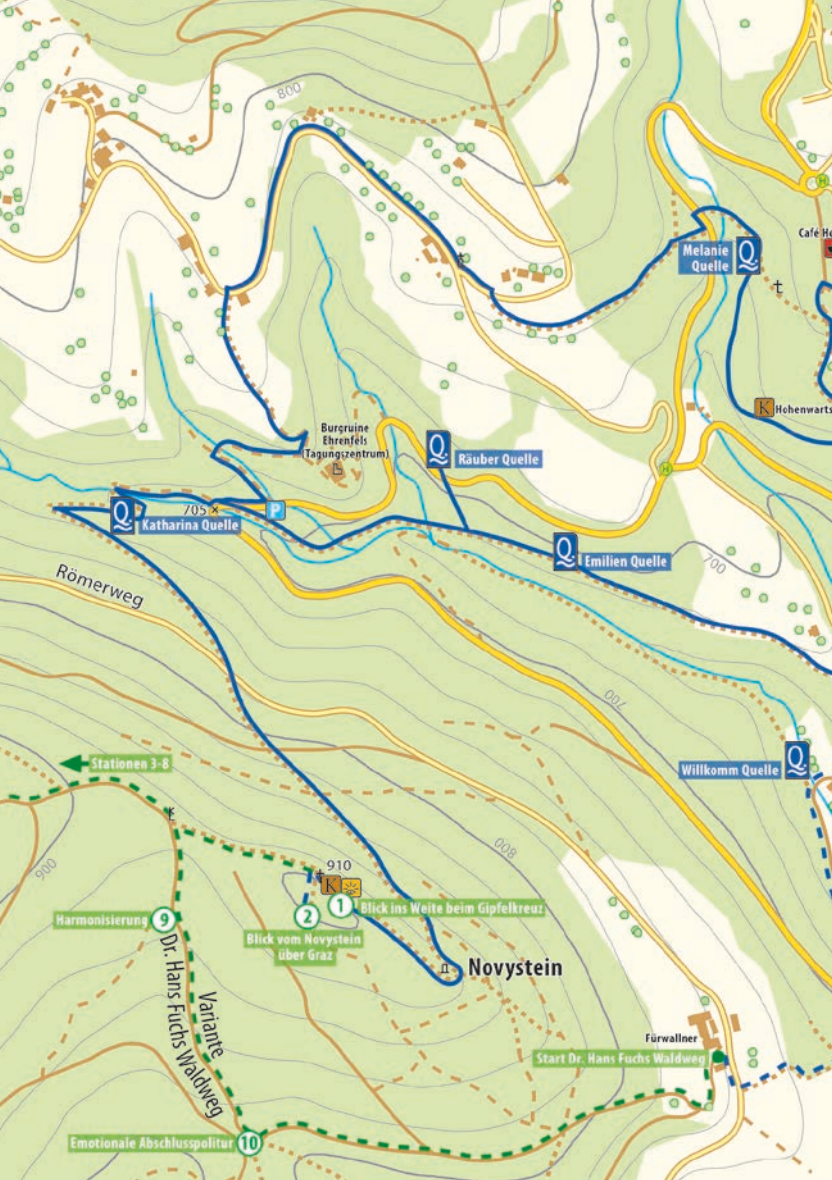
Die Prießnitz-Quelle ist wesentlich ein Ausbund an Freude, Temperament und Genuss – perfekt geeignet, um an trüben Nebeltagen wieder aufzutanken.

 **Heilungsweg**
Erlaubst du es dir manchmal, vor Freude laut zu singen, tanzen und schreien?



Die im Hintergrund sichtbare Quelfassung ist der Hauptlieferant des St. Radegunder Ortswassers





800

Melanie Quelle

Burgruine Ehrenfels
(Tagungszentrum)

Rüber Quelle

Katharina Quelle

Emilien Quelle

Römerweg

700

Stationen 3-8

Willkomm Quelle

Harmonisierung 9

910

1 2 Blick ins Weite beim Gipfelkreuz

Blick vom Novenstein über Graz

Novenstein

Dr. Hans Fuchs Waldweg
Variante

Fürwallner

Start Dr. Hans Fuchs Waldweg

Emotionale Abschlusspolitur 10



KALVARIENBERG-RUNDE MIT DR. HANS FUCHS WALDWEG



10
km



Reine Gehzeit:
ca. 3,5 Stunden



Seehöhe: 734–641–910 m
Differenz: 415 Hm

Schwierigkeit



mittel

Aussicht



Kneipen



Erlebnis



Dieser Weg führt engagierte Wanderer im Westen des Ortes bis zum Novystein (910 m). Beim Abstieg gibt es 2 Möglichkeiten: Über den Dr. Hans Fuchs Waldweg zum Fürwallner zur Willkomm-Quelle oder zurück zur Katharina-Quelle und weiter zur Emilien-Quelle. Im Dorfzentrum führt der Weg vorbei am sehenswerten Kalvarienberg mit der Eremitage und der schönen Pfarrkirche.

THERESEN-QUELLE



Die Stifterin und Namensgeberin dieser

Quelle Therese von Reininghaus (1832–1926) wurde seinerzeit, nachdem die Ärzte sie bereits aufgegeben hatten, von Dr. Gustav Novy geheilt. Aus Dank dafür ließ sie die nach ihr benannte Quelle fassen.



YUNGDRUNG BÖN ZENTRUM

2015 hat Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche, der vielleicht größte lebende Meister der Yungdrung Bön-Tradition, das Bön-Zentrum Yeshe Sal Ling in St. Radegund eröffnet. Hier werden subtile Meditationstechniken und andere Kulturschätze der Bön-Tradition von authentischen Lamas und Gelehrten auf traditionell Tibetische Art unterrichtet.

Bön-Zentrum Yeshe Sal Ling
Kurweg 2, St. Radegund
yungdrung-bon.com/
yeshe-sal-ling



STILLE QUELLE



Dr. Gustav Novy ließ bereits anno 1864 die „Stille Quelle“ fassen. Im Jahr 2000 wurde sie restauriert.

Da diese Quelle von den gewöhnlich begangenen Wegen etwas abseits liegt und daher weniger besucht wird, verdient sie ihren bescheidenen Namen. Sie ist jedoch einladend für jene, die dem „stillen Alleinsein ein Stündchen widmen wollen“.



Meditationsweg – Diese Quelle verschafft körperliche und geistige Ruhe, relativiert geglaubte Probleme und Ängste – Stressfrequenzen werden abgemildert. Ideal für Zappelphilippe unter Kindern!



Heilungsweg – Wo gelingt es mir in meinem Leben Stille und Ruhe zu finden und Gefühle der Angst vergessen zu machen? Spüre ich überhaupt das Bedürfnis nach Stille und Ruhe?



MELANIE-QUELLE



Bei der Namensgeberin dieser Quelle handelt es sich um Melanie Gräfin Forgács, eine Dame aus der St. Radegunder Kurgesellschaft des 19. Jahrhunderts.



Meditationsweg

Diese Quelle bringt die weiblichen Aspekte zum Strahlen, fördert die YIN-Aspekte auf allen Ebenen. Sie erzeugt das Gefühl, „geborgen in einem Daunennest“ zu sein.



Heilungsweg

Fühle ich mich in meinem Leben geborgen oder ausgesetzt?





Ruine Ehrenfels heute und seinerzeit, mit Mühle

4

RUINE EHRENFELS



Am Westhang des Schöckls in der Klamm zwischen Rüber-Quelle und Katharina-Quelle liegt etwas im Wald versteckt die Burg Ehrenfels.

Im 12. Jahrhundert erstmals erwähnt war sie bis ins 15. Jahrhundert im Besitz der Ehrenfelser, die auch die Grazer Burg am Schlossberg verwalteten. Im Laufe der Zeit verlor die Burg jedoch an Bedeutung und wurde zur Ruine. Nur der mächtige 25 m hohe, achteckige Bergfried mit Sichtverbindung zur Riegersburg ließ die einstige Größe erahnen.

Im Jahr 1983 erwarb Familie Machalka das Objekt. In langer Revitalisierungsarbeit wurde die Anlage aus dem Dornröschenschlaf geweckt und dient heute als Wohnsitz. Gleichzeitig ist sie auch romantischer Veranstaltungsort für Feiern aller Art mit Wein aus dem eigenen Weingut.

ehrenfried.machalka@aon.at, Tel. +43 / 664 / 210 79 43

KATHARINA-QUELLE



Die Katharina-Quelle wurde 1864 gefasst und laut Hortense Ruprichs Aufzeichnungen „wohl nach Dr. Novys Mutter so genannt“.



Meditationsweg

Unterstützt beim Erkennen der eigenen geglaubten Größe – diese ist manchmal zu groß, oft aber auch zu klein.

Gelegentlich ist es durchaus sinnvoll, alle eigenen Talente und Facetten dahingehend zu hinterfragen, um Plustern oder Schneckenhausverhalten aufdecken zu können.



Heilungsweg

Wo in meinem Leben gibt es mehr Schein als Sein?

Wo mache ich mich selbst klein?



Katharina-Quelle am Fuße des Novysteins



6

NOVYSTEIN



Der Obelisk auf der Fürwallnerhöhe ist ein weithin sichtbares Zeichen der Anerkennung der großen Verdienste Dr. Gustav Novys um St. Radegund. Er wurde im Jahre 1883 anlässlich seines 25jährigen Promotionsjubiläums errichtet.

Dr. Gustav Novy, 1831 in Krumau (das heutige Český Krumlov in Tschechien) geboren, verbrachte nach seinem Medizinstudium u. a. einige Zeit im oberschlesischen Gräfenberg (das heutige Lázně Jeseník in Tschechien), wo er auch als Assistent von Josef Schindler wirkte.

Dieser kaufte 1863 die St. Radegunder Kaltwasserheilanstalt und betraute Dr. Novy in der Folge mit der Leitung derselben.

Dr. Novy konnte in den darauffolgenden Jahren diese Heilanstalt durch seine fachliche Kompetenz und sein Vermarktungsgeschick als Einrichtung von internationalem Ruf etablieren, wodurch die Gästezahlen deutlich gesteigert werden konnten und der gesamte Ort einen wirtschaftlichen Aufschwung erlebte. Nach Dr. Novys Tod im Jahre 1896 wurde sein Werk durch seinen Schwiegersohn Dr. Gustav Ruprich fortgeführt.



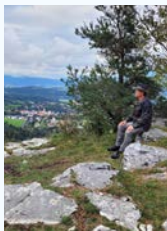
Dr. Gustav Novy; Ölgemälde im Gemeindeamt St. Radegund

ABSTIEG VOM NOVYSTEIN

VARIANTE 1: ÜBER DEN DR. HANS FUCHS THEMENWEG WALD

Dieser Rundweg führt vom Gehöft Fürwallner über den Novystein zum Hohenberg und wieder zurück. 10 Erlebnisstationen geben Impulse zur Naturerfahrung und Waldbewirtschaftung.

Der Abstieg vom Novystein führt an vier Stationen vorbei:



Station 1 beim Gipfel- kreuz:

Wer bin ich –
was will ich?

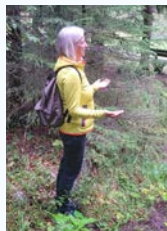


Station 2 Blick über Graz:

Ich öffne mich
wieder zu den
Menschen hin



Station 9: Auf- und Abladepunkte



Station 10: Emotionale Abschlusspolitur

Nach dem Gehöft Fürwallner führt die Kalvarienberggrunde steil bergab über den Alpenvereinsweg Nr. 28 zur Bushaltestelle und dann weiter über den Alpenvereinsweg Nr. 06 in den Teufelsgraben zur Willkomm-Quelle (siehe Seite 50).

VARIANTE 2

Vom Gipfelkreuz wieder zurück zum Novystein und dann den Weg zurück zur Katharina-Quelle. Nach der Überquerung der Straße geht es entlang des Baches bis zur Abzweigung zur Räuber-Quelle oder gleich weiter zur Emilien-Quelle.

7

RÄUBER-QUELLE



Diese Quelle kann in Situationen unterstützen,

in denen man Stärke zeigen muss, z. B. in unangenehmen Gesprächen. Die Quelle spendet dafür die notwendige Kraft.



Stelle ich mich Konfrontationen, oder weiche ich ihnen aus?



Der Quellenname lässt Phantasie-Geschichten entstehen

8

EMILIEN-QUELLE



Diese Quelle, errichtet 1864 und 2009 renoviert,

wurde nach Emilie von Reininghaus, Mutter von Paul von Reininghaus, dem Erbauer des Schlosses Isenrode, benannt.



Eine überaus feminine Quelle, die die schönen

Seiten des Lebens wieder bewusst macht – geradezu ein Gegenstück zur Räuber-Quelle, die gar nicht weit entfernt liegt.



Welchen Stellenwert hat Schönheit in meinem Leben?



Emilien-Quelle aus 1864, renoviert 2009

WILLKOMM-QUELLE



Meditationsweg – Jeder Mensch sollte bei sich sein und seine Talente zeigen und umsetzen. Diese Kräfte werden hier unterstützt.

Damit erhält die Gemeinschaft der Menschen eine gute und zufrieden machende Kraft.



Heilungsweg – Welchen Beitrag leiste ich für die Gemeinschaft?



Für die aus Graz auf der alten Straße anreisenden Kurgäste war dies der erste Willkommensgruß

ROSCHKER-QUELLE

Die Quelle ist nach Anton Roschker benannt, der das Haus 1932 errichtete und die Quelle fasste. Er war orthopädischer Schuhmachermeister, im Untergeschoß befand sich seine Werkstatt.




Meditationsweg: Die Roschker-Quelle gleicht einem sanften, warmen Wind, der alles durchflutet, wodurch der Kopf klar und der Körper gestärkt werden kann.




Heilungsweg – Bei Fortschritten in deinem Leben: Hast du versucht, sie gewaltsam heraufzubewegen, oder sind sie lautlos eingetreten?

11

EREMITEN-QUELLE

 In Mathias Machers „Führer auf das Schöckel-Gebirge“ aus dem Jahr 1873 ist zu lesen:

„Der Herr Pfarrer von Radegund hat eine Sage aufgezeichnet, nach welcher im 12. Jahrhundert unserer Zeitrechnung fromme Waldbrüder neben der Quelle, welche am jetzigen Kalvarienberg aus einem Gneisfelsen hervorsprudelt, eine Klausen und Kapelle zu Ehren der heiligen Radegundis aus Baumstämmen erbaut haben sollen.“ Besagte Quelle wurde schließlich von der Kurgemeinschaft neu gefasst und „Eremiten-Quelle“ benannt.

 **Meditationsweg:** Die Eremiten-Quelle hilft, bei langen Konzentrationsphasen einen klaren Kopf zu bewahren, z. B. in der Arbeit, in der Schule oder auch bei langen Autofahrten. Ideal, wenn Inhalte verstandesmäßig aufgenommen werden sollen.



Das Wasser der Eremiten-Quelle klärt den Verstand.

12

KALVARIENBERG-QUELLE

 **Meditationsweg**

Beide Quellen am Fuße des Kalvarienberges ergänzen sich perfekt: Eine stärkt den Geist, die zweite nährt die Herzenskräfte und führt bei Kopflastigkeit zum Ausgleich der Aura.





13

KALVARIENBERG



Der 1768 – 1776 von Pfarrer Franz Xaver Braun errichtete barocke Kalvarienberg dient auch heute als Ort der Ruhe und Besinnung.

In seinen 21 Kapellen mit über 30 Nischen wird – beginnend mit der Hochzeit zu Kanaan – die gesamte Passion Christi bis zur Auferstehung dargestellt. Meditationstexte bei allen Stationen bis hinauf zur Heiligen Stiege lassen den aufmerksamen Besucher Kraft und Hoffnung schöpfen. Bald nach der 1768 begonnenen Erbauung strömten Pilger und Wallfahrer herbei und suchten Heil und Heilung bei der Statue des Gegeißelten Heilands in der Kalvarienbergkirche. Diese ist eine beurkundete Kopie des in der Wieskirche in Oberbayern aufgestellten Gnadenbildes.

Für die entsprechenden Exerzitien auf der mit Reliquien ausgestatteten Heiligen Stiege mit ihren 14 Marmorstufen wurde den Büßern ein vollständiger Ablass gewährt. – www.kalvarienberg.jimdo.com



Meditationsweg – Bei allen Stationen befinden sich inspirierende Meditationstexte.



Hl. Nepomuk vor dem Kalvarienberg



Die Eremitage nach der aufwändigen Renovierung

DIE EREMITAGE AM KALVARIENBERG



Bereits im Mittelalter hatten Eremiten vom Orden der Waldbrüder bei den Quellen des Kalvarienberges ihre Klause und eine Kapelle errichtet.

Vor 200 Jahren wurde die Kapelle in ein Wohnhaus für einen Priester umgebaut. 2017 entdeckte man unter einer Verputz-Schicht Fresken, die unter der Leitung von Heribert Lantzberg, dem damaligen Obmann des Kalvarienbergvereins, in Koordination mit dem Denkmalschutz renoviert wurden.



Im Vordergrund die kleine „Eremitage“, direkt links davon die Kalvarienberg-Quelle

PFARRKIRCHE „HEILIGE RADEGUNDIS“



Die frisch renovierte spätgotische Kirche, von 1490

bis 1513 erbaut, ist vom Geist der Patronin, der heiligen Radegundis (518–587) erfüllt. Ihre Statue ziert den Hochaltar, der 1895 von August Ortwein entworfen wurde. Zwei Reliefs stellen Begebenheiten der thüringischen Prinzessin dar, deren Grab in der

Nähe von Poitiers heute ein Wallfahrtsort ist. An den Wänden der Seitenaltäre befinden sich bedeutende Fresken aus dem Jahr 1506. Der neue Volksaltar, 2011 von DI Heidrun Primas geschaffen, deutet mit einem Ikosaeder aus Kalksteinen den Quellenreichtum von St. Radegund an. Diese Steine wurden jahrelang von den Menschen der Pfarre gesammelt – als Symbol für lebendige Bausteine der Kirche.



Meditationsweg – Innehalten, beten, ruhig werden ...



Pfarrkirche „Heilige Radegundis“

Erstmalige Nennung: 1295
Kirchenpatronatstag: 13. 8.

Hauptstraße 19, St. Radegund
Tel. +43 / 3132 / 2337
st-radegund@graz-seckau.at

Gottesdienstzeiten und weitere Informationen:

www.einblicke.graz-seckau.at





Johann Klingbacher (2. v.l.) und ein Teil des ursprünglichen Quellenbaumeister-Teams

DIE QUELLENBAUMEISTER VON ST. RADEGUND

„Nutzen wir unsere Handwerks-Talente, geben wir den St. Radegundern ihre Quellen wieder zurück!“, so lautete der Aufruf des damaligen ÖKB-Obmannes Johann Klingbacher vor fast 25 Jahren.

Die Initiative kam von Andrea Adler-König, die Gemeinde stellte die Baumaterialien, gefeiert wurde bei den Quellenfesten mit der Bevölkerung. Jahr für Jahr wurden mittlerweile 14 der 22 Quellen teilweise oder vollkommen renoviert. Besonders aufwändig war die Renovierung der Stillen Quelle (2000), der Bertha-Quelle (2006 renoviert, 2018 neu gefasst) und der Schindler- und Rosa-Quellen, die beide völlig neu errichtet wurden.

Herzlicher Dank für das Engagement zur Erhaltung dieses wertvollen Erbes geht an das Team des ÖKB: Helmut Boschitsch, Karl Kropf †, Erich Möstl, Viktor Wagner, Martin Bauer sen. †, Günter Warmuth, Siegfried Stockner sen., Stefan Engelbrecht sen. †, Michael Neureiter sen., Peter Zierler, Johann Klammner Steinmetz, Andreas „Mauri“ Sauseng, Hannes Eibl, Helmut Gleis, Walter Gangl und Johann Klingbacher. Die Novy- und die Albertinen-Quelle wurden von Heribert Lantzberg, Albin Gangl † und Georg Ostermann † renoviert. Peter Hofer und seine Helfer haben sich um die Rinnegger Kostbarkeiten gekümmert: Katharina-Quelle und Teufelsbrücke. Walter Gangl renovierte die Béla-Bartók-Quelle und die Mauer der „Geduld“! 2019 hat Andreas Sauseng mit einem engagierten Team ein neues Steinmetz-Meisterstück geschaffen: die neue Rosa-Quelle.



GASTGEBER ENTLANG DER QUELLENWEGE



Curcafé 8061

The Corner Gastro GmbH
Schöcklstraße 1
8061 St. Radegund
Tel. +43 / 660 / 7044100
thecornergastro@gmx.at
Mo – Di geschlossen
Mi – So von 9.00 – 19.00 Uhr

Das stilvolle Curcafé im traditionsreichen Kurhaus St. Radegund bietet neben klassischer Kaffeehauskultur eine gemütliche Sonnenterrasse, viele kulinarische Spezialitäten, Mittagsmenüs, wöchentlich wechselnde Speisekarte und einen kleinen Souvenirshop mit feinen Mitbringseln.



Das Leaf

Willersdorferstraße 7
8061 St. Radegund
Tel. +43 / 664 / 888 699 08
www.dasleaf.at
office@dasleaf.at
Mo, Di, Mi geschlossen
Do + Fr: 17.00 – 22.00 Uhr
Sa + So: 12.00 – 15.00 und
18.00 – 22.00 Uhr

Unter der Devise „weg von der klassischen Wirtshausküche“ werden wechselnde Degustationsmenüs zubereitet (wahlweise von 3 bis 6 Gängen), bei denen das Hauptaugenmerk auf regionalen und saisonalen Zutaten liegt – nichts wird verkocht, was nicht gerade Saison hat.



Pizzeria DAVID im Freizeitpark St. Radegund

Erdem Abdullah
Badstraße 10
8061 St. Radegund
Tel. +43 / 664 / 1601794
Öffnungszeiten:
Während der Saison
Mo – So von 9.30 – 21.00
Uhr. Kein Ruhetag

Neben den kulinarischen "Freibad-Klassikern" bereiten wir Ihnen auch unsere Pizzaspezialitäten, Burger, Salate aller Art und andere Köstlichkeiten mit Freude zu.

Lassen Sie von unserer Terrasse den Blick über das Freibad schweifen und genießen Sie die herrliche Fernsicht!



Schöcklstube

Schöcklstraße 23
8061 St. Radegund
Tel. +43/676/64 64 185
schoecklstube@gmail.com
Find us von Facebook!
Öffnungszeiten:
Mi – So ab 10.00 Uhr,
Mo und Di Ruhetag

Die hausgemachten Mehlspeisen sind ein (be)lohnender Abschluss eines Schöckl-Besuchs!

Im Sommer lädt die herrliche Sonnenterrasse mit Blick auf die Lande-
wiese der Paragleiter und dem Zielbereich der Downhillstrecke zum
Genießen und Verweilen ein.



Café Herzhaft

Quellenstraße 1
8061 St. Radegund
Tel. +43 / 3132 / 2351-75139
Öffnungszeiten:
täglich von 9.30–19.30 Uhr

Café mit Terrasse im Herzen des Rehabilitationszentrums der PVA.
Großes Kaffee-, Eis- und Mehlspeisenangebot.
Geschenkartikel & andere Waren.



Gasthof Kirchenwirt

Familie Eva Pichler
Hauptstraße 24
8061 St. Radegund
Tel. +43 / 3132 / 22 34
www.radegund.info

Öffnungszeiten: Di. – Fr. von 8.00–23.00 Uhr
(Warme Küche: 10.00–20.00 Uhr), Sa. – So.
8.00–15.00 (Warme Küche: 11.00–14.00 Uhr).
Ruhetag: So. ab 15.00 Uhr & Mo. ganztägig.
Letztes Wochenende im Monat geschlossen.

Mitten in St. Radegund bietet dieses Haus ein Zweibett- und drei
Einbettzimmer mit allem Komfort und dem Flair des Dorfwirtshauses.
Gutbürgerliche steirische Küche. Reisegruppen willkommen!
Frühstückspension: ab 45,- Euro pro Person



Pizzeria St. Radegund

Harun Kömür
 Hauptstraße 42
 8061 St. Radegund
 Tel. +43 / 676 / 4229671
 koemuerharun@gmail.com
 Öffnungszeiten:
 Do – Di v. 10.00 – 21.00 Uhr
 Mittwoch: Ruhetag

Inhaber Harun Kömür bietet eine große Auswahl an Pizzen, Burger-spezialitäten und traditioneller Hausmannskost. Geöffnet ist täglich bis auf Mittwoch von 10.00 bis 21.00 Uhr. Speisen zur Abholung können unter Tel. +43 / 676 / 4229671 vorbestellt werden.



Café Treffpunkt

Josy Lammers
 Hauptstraße 20
 8061 St. Radegund
 Tel. +43 / 3132 / 5415
 www.treffpunkt-radegund.at
 Öffnungszeiten:
 Montag – Samstag ab 15.00
 Uhr, Sonntag: Ruhetag

Josy und Team begrüßen euch herzlichst mitten im Ort. Unser Angebot reicht von kleinen Snacks, Mehlspeisen bis zu Cocktails und Weine. Im Sommer gibt's auch Eis, das man herrlich in unserem Gastgarten genießen kann. Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Weitere Gastgeber in St. Radegund und am Schöckl:
www.radegund.info oder www.regiongraz.at



ANGEBOTE FÜR GRUPPEN IN ST. RADEGUND

Diese Angebote sind Beispiele,
das Gästeservice der Kurkommission berät Sie gerne!

KULTUR-FÜHRUNG FÜR GRUPPEN: „KALVARIENBERG & PFARRKIRCHE“

Anreise mit dem Bus bis ins Ortszentrum, Besuch der Pfarrkirche, Spaziergang zum Kalvarienberg, Führung, anschließend Mittagessen in einem der St. Radegunder Lokale.

Tel. +43 / 3132 / 2301-16, info@radegund.info



Der St. Radegunder Kalvarienberg – ein Höhepunkt am Mariazeller Pilgerweg

BARFUSSWANDERN AUF DEN ST. RADEGUNDER QUELLENWEGEN

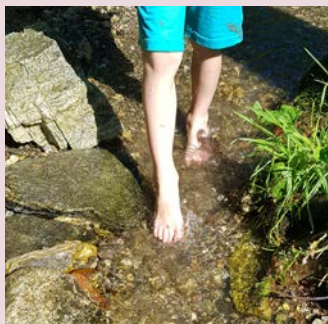
Die Wanderung mit verschiedenen Mobilisierungsübungen bei den Quellen und Kraftplätzen dauert ca. 1 Stunde und wird für eine freiwillige Spende für den Kneipp-Aktiv-Club angeboten.

Treffpunkt und Start vor dem Kurhaus, Termin nach Vereinbarung.

**Monika Farkas, Tel. +43 / 650 / 62 83 978,
monika.farkas@myprometheus.at**



Mit Monika Farkas barfuß unterwegs



Lustvolles Spüren mit den Füßen



Monika Farkas mit ihren Schöckl-Kräutern

GRUPPENANGEBOT FÜR NATURLIEBHABERINNEN: „UNTERWEGS MIT DER SCHÖCKLKRÄUTERFEE“

Ein spannendes Erlebnis, nicht nur für Kindergeburtstage: Pflanzenrätselgeschichten, Basteln mit Schätzen aus Wald & Wiese, Heilsalben rühren, Räuberessig mixen ... Monika Farkas, Kräuterpädagogin aus St. Radegund, erstellt ein individuelles Programm.

Monika Farkas, monika.farkas@myprometheus.at



Märchenerzähler Frederik Mellak

„QUELLENZAUBERWANDERUNG MIT MÄRCHENERZÄHLER FREDERIK MELLAK“

Erzählte Märchen, herzerfrischende Musik bis hin zu kleinen Theaterszenen ... Frederik bespielt den Quellenweg schon über 10 Jahre und stellt für jede Gruppe passende Programme zusammen. Gut kombinierbar mit dem Cursaal als Veranstaltungs- und Cateringraum.

Frederik Mellak

www.freudeanmaerchen.at, Tel. +43 / 650 / 910 88 88

Weitere Informationen zu allen Gruppenangeboten:

Gästeinformation der Kurkommission

Hauptstraße 10, Tel. +43 / 3132/2301-16, info@radegund.info

Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr, Do zusätzl. 16.00 – 19.00 Uhr

WICHTIGE INFORMATIONEN

SCHÖCKL SEILBAHN Betriebszeiten Sommer (1. Mai – 31. Oktober):
Mo. – Fr. von 9–17 Uhr. Sa., So., Ft., Sommerferien von 9–18 Uhr.

Betriebszeiten Winter (1. November – 30. April):

März, April: Mo–So v. 9–17. Nov, Dez, Jan, Feb: Mo–So v. 9–16.30 Uhr.

TIPPS FÜR WANDERER

Vom Grazer Jakominiplatz auf den Schöcklgipfel in 1 Stunde

Wandern mit Öffis – der Schöckl eignet sich besonders gut für abwechslungsreiche Routen. Details im Erlebnisführer Schöckl – St. Radegund.

POSTBUS LINIE 250: ab Graz Jakominiplatz – Mariatrost – Faßberg nach St. Radegund.
Aktuelle Verbindungen: www.busbahn bim.at

HUNDEWIESE: Hier können Ihre Hunde ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Ihre Lieblinge haben einen 2.000 m² großen Auslaufplatz zum Spielen.



Hundewiese neben Parkplatz Kurhaus



Impressum: Herausgeberin: Erlebnisregion Graz, Andrea Adler-König, a.adlerkoenig@gmail.com. Titelbild: Region Graz / Tom Lamm; alle anderen Bilder (wenn nicht anders angegeben) © Gemeinde St. Radegund. Kartografie: © Werbeagentur geografik, Graz / 23-49 / 10 23, Grundlagen: © BEV, CC BY 4.0; Illustrierte Karte auf S. 66–67: Andreas Maigl; Gestaltung: rinnerhofer.at; Druck: Medienfabrik, Graz. Stand: Oktober 2023.

Die Ausarbeitung aller in diesem Führer beschriebenen Wanderungen erfolgte nach bestem Wissen und Gewissen der AutorInnen. Die Benützung dieses Führers geschieht auf eigenes Risiko. Soweit gesetzlich zulässig, wird eine Haftung für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art aus keinem Rechtsgrund übernommen. Trotz sorgfältiger Bearbeitung wird keine Haftung für etwaige Fehler und Änderungen übernommen.

WICHTIGE SERVICE-LEISTUNGEN

Einkaufen bei „Nah & Frisch“ mit dem Service als ausgewählter Post-Partner, Hauptstraße 17, Tel. +43 / 3132 / 2202-0

Gundi's Laden Regionale Lebensmittel in Bioqualität und Kunsthandwerk. Hauptstraße 18, Tel. +43 / 664 / 43 55 300, www.gundisladen.at

Tabak-Trafik Köck mit Lottoannahmestelle und oeticket-Verkauf
Hauptstraße 18, Tel. +43 / 3132 / 2237

Allgemeinmedizin: Dr. Ute Müllner, Schöcklstraße 1, Parkgeschoß des Kurhauses, Tel. +43 / 3132 / 22436. Mo, Di, Do u. Fr 07.30–11.00 Uhr, zusätzlich Mo 15.00–18.00 Uhr, Mi 16.00–19.00 Uhr

Praxis am Hof – Gesundheitsschule:

Dr. Ursula Eichberger, Lindenweg 6, Tel. +43 / 676 / 4406018

Busunternehmen: Schöckelbus Bernhard Hauswirth, Wiesenweg 7a, 8061 St. Radegund, Tel. +43 / 3132/2982, www.hauswirth-bus.at



GUSTmobil – Anrufsammeltaxi

Hotline: 0123 500 44 11, www.ISTmobil.at

Mehr Informationen finden Sie im Erlebnisführer und in der Wanderfaltkarte – beide gratis erhältlich bei der Talstation der Schöckl Seilbahn und bei allen Gastronomiebetrieben sowie im Büro der Kurkommission/Gästeinfo.

INFORMATIONEN ZUM WANDERN UND RADELN RUND UM DEN SCHÖCKL

www.holding-graz.at/freizeit/schoeckl und

blog.holding-graz.at/wandern-schoeckl

www.radegund.info

www.regiongraz.at

www.schoeckl-trail-area.at

www.bergfex.at

NOTFALLNUMMERN

Euro-Notruf 112

Feuerwehr 122

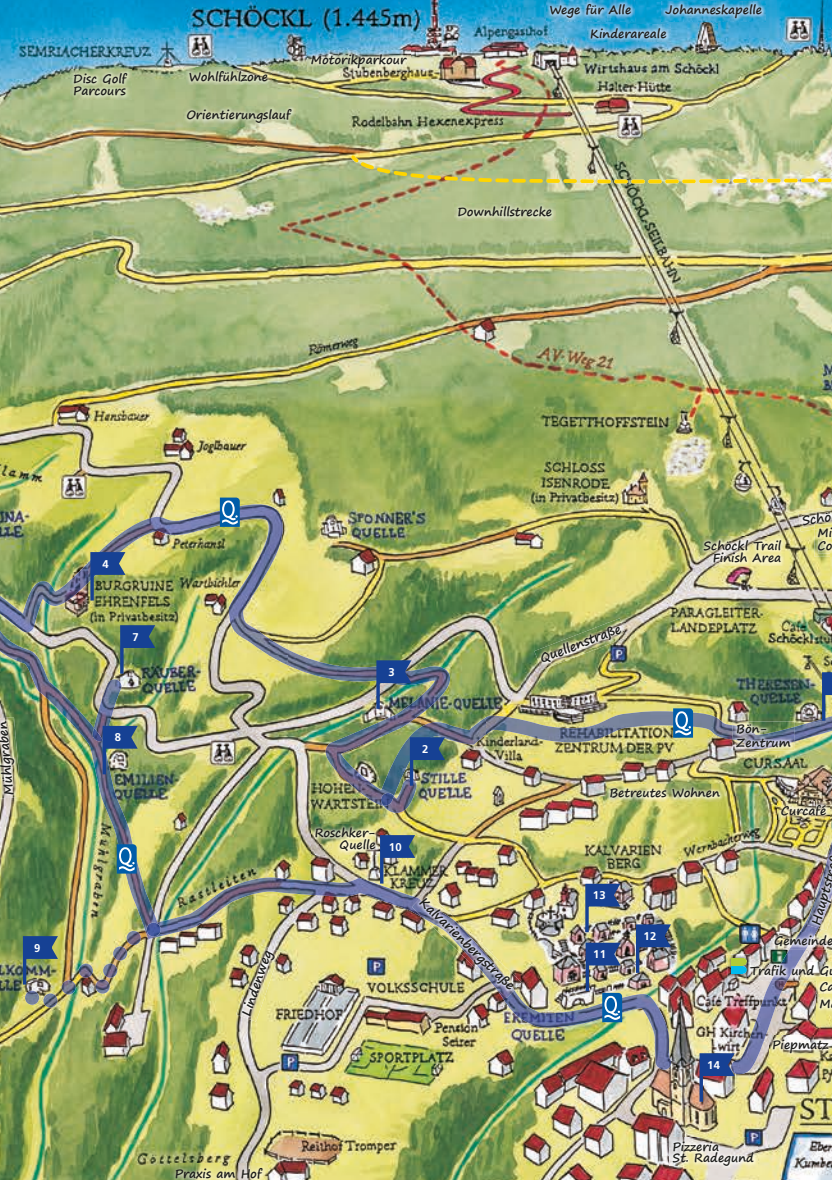
Polizei 133

Rettung 144

Bergrettung 140



SCHÖCKL (1.445m)



SEMRIACHERKREUZ

Wohlfühlzone

Motorikparkour
Stubenberghaus

Alpengasthof

Kinderareale

Johanneskapelle

Wirtshaus am Schöckl
Halter-Hütte

Disc Golf
Parcours

Orientierungslauf

Rodelbahn Hexenexpress

Downhillstrecke

Römerweg

AV-Weg 21

SCHÖCKL-SEILBAHN

Hensbauer

Jogibauer

TEGETTHOFFSTEIN

SCHLOSS
ISENRODE
(in Privatbesitz)

Schöckl Trail
Finish Area

4
BURGRUINE
EHRENFELS
(in Privatbesitz)

Warbüchler

SPONNER'S
QUELLE

PARAGLEITER-
LANDEPLATZ

7
RÄUBER-
QUELLE

3
MELANIE-QUELLE

Quellenstraße

REHABILITATION
ZENTRUM DER PV

8
EMILIEN-
QUELLE

2
STILLE
QUELLE

Kinderland-
Villa

Börsen-
Zentrum
CURSAAAL

HOHEN-
WARTSTEIN

1
KAMMER-
KREUZ

Betreutes Wohnen

Roscher-
Quelle

10
KAMMER-
KREUZ

KALVARIEN-
BERG

Werbacher-
Weg

9
LINDEN-
WEG

11
KAMMER-
KREUZ

13
KAMMER-
KREUZ

Gemeinde-
Trafik und G...
Ca...
M...

12
KAMMER-
KREUZ

14
KAMMER-
KREUZ

Ca...
Treffpunkt
GH Kirchen-
wirt
Piepmatz
Ka...
By...

1
KAMMER-
KREUZ

1
KAMMER-
KREUZ

Pizzeria
St. Ragedund

1
KAMMER-
KREUZ

1
KAMMER-
KREUZ

Eber...
Kumbe...

1
KAMMER-
KREUZ

1
KAMMER-
KREUZ

ST

1
KAMMER-
KREUZ

1
KAMMER-
KREUZ

ST

1
KAMMER-
KREUZ

1
KAMMER-
KREUZ

ST

1
KAMMER-
KREUZ

1
KAMMER-
KREUZ

ST

1
KAMMER-
KREUZ

1
KAMMER-
KREUZ

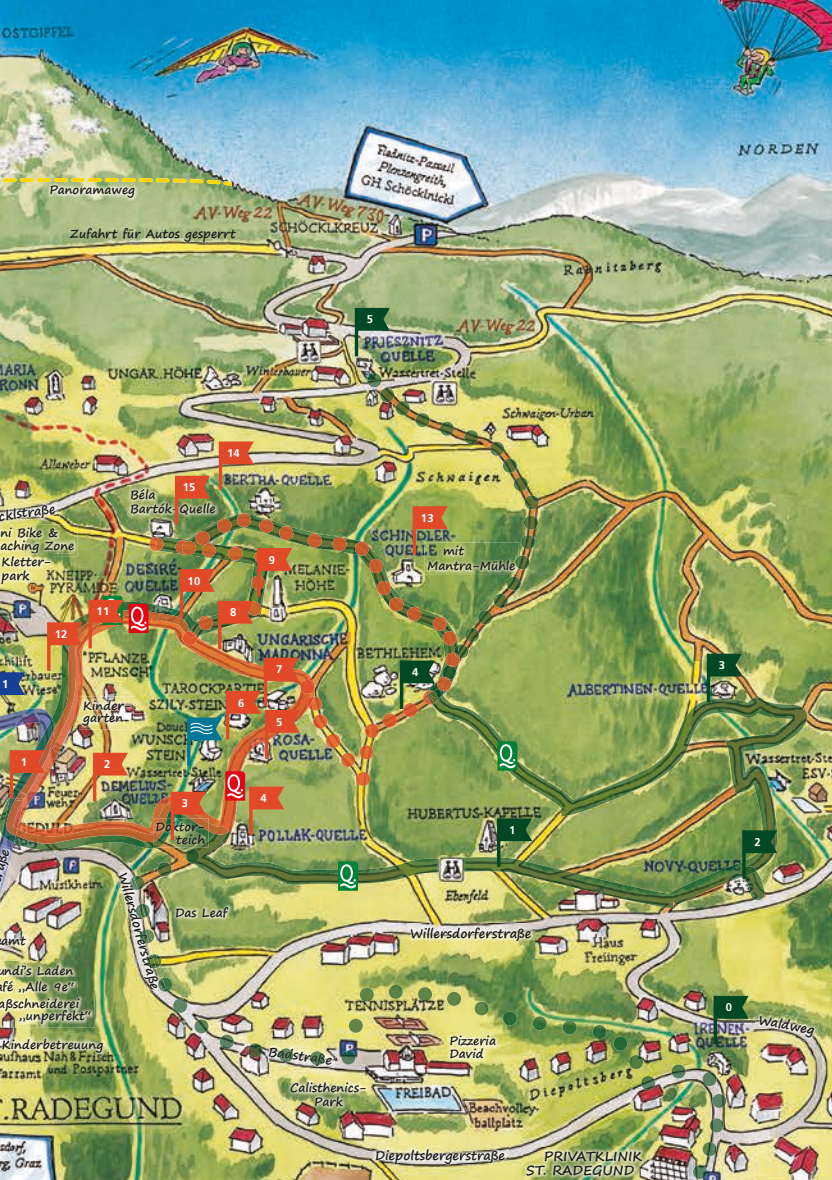
ST

Gottelsberg
Praxis am Hof

Reithof Tromper

Pizzeria
St. Ragedund

Eber...
Kumbe...



Radnitz-Pennall
Planzengröß,
GH Schöcklnick

Panoramaweg

AV-Weg 22
SCHÖCKLKREUZ

Zufahrt für Autos gesperrt

Rannitzberg

5
PRJESNITZ
QUELLE
Wassertret-Stelle

UNGAR. HÖHE

AV-Weg 22

Schwaigen-Urban

14
BERTHA-QUELLE

13
SCHINDLER-
QUELLE mit
Mantra-Mühle

Béla Bartók-
Quelle

BETHLEHEM

ALBERTINEN-QUELLE

15
DESIRÉ-
QUELLE

9
MELANIE-
HÖHE

UNGARISCHE
MADONNA

4

3
Wassertret-Stelle
ESV

11
"PFLANZE
MENSCH"

8

HUBERTUS-KAPELLE

NOVY-QUELLE

12
KNEIPP-
PYRAMIDE

7

1

10
TAROCKPARTIE
SZILY-STEIN

6

2

12
KINDER-
GARTEN

5

3

11
D. WUNSCH-
STEIN

4

Q

11
DEMELIUS-
QUELLE

3

Q

11
Wassertret-Stelle

2

Q

11
DOKTOR-
TEICH

1

Q

11
POLLAK-
QUELLE

1

Q

11
MUSTIKHEIM

1

Q

11
Das Leaf

1

Q

11
WILLERSDORFERSTRASSE

1

Q

11
TENNISPLÄTZE

1

Q

11
Pizzeria David

1

Q

11
FREIBAD

1

Q

11
Beachvolleyballplatz

1

Q

11
DIEPOLTSBERG

1

Q

11
Waldweg

1

Q

11
IRENE-
QUELLE

0

Q

11
DIEPOLTSBERGERSTRASSE

1

Q

11
PRIVATKLINIK
ST. RADEGUND

1

Q

ST. RADEGUND

...dorf,
...ing, Graz

IMMER EINE REISE WERT

So kommen Sie am schnellsten nach St. Radegund.



[asfinag.at](https://www.asfinag.at) →
Routenplaner

ANREISE MIT DEM AUTO

20 Kilometer nördlich von Graz | Von Wien: A2 (Südautobahn) Abfahrt „Gleisdorf West“, 20 Kilometer über B25 Richtung St. Radegund.

Von Graz: Ca. 20 Kilometer über Andritz oder Mariatrost Richtung St. Radegund.



[oebb.at](https://www.oebb.at)
[verbundlinie.at](https://www.verbundlinie.at)

BAHN & BUS

Postbus Linie 250: ab Graz Jakominiplatz – Mariatrost – Faßberg nach St. Radegund. Aktuelle Verbindungen: [oebb.at](https://www.oebb.at) und www.busbahnbm.at



Shuttletaxi

SHUTTLETAXI

Bus- & Taxiunternehmen

Schöckelbus Bernhard Hauswirth

Tel. +43 / 3132 / 2982

GUSTmobil – Anrufsammeltaxi

Hotline: 0123 500 44 11, www.ISTmobil.at

INFORMATIONEN

Gästeservice der Kurkommission

St. Radegund bei Graz

Hauptstraße 10, 8061 St. Radegund bei Graz

Tel. +43 / 3132 / 2301-16

Mo. – Fr. 9–12 Uhr, Do. zusätzlich 16–19 Uhr

info@radegund.info

www.radegund.info

