

## KNEIPP



**Wasser Heilkräuter Ernährung Bewegung Lebensfreude**

*Die fünf Säulen für ein gesundes Leben.*

### **Der Österreichische Kneippbund**

- gemeinnützige, ehrenamtliche, private, überparteiliche sowie überkonfessionelle Gesundheitsorganisation
- Interessensgemeinschaft aller Gesundheitsbewussten
- über 30.000 eingetragene Mitglieder und viele Interessenten
- 200 Kneipp-Aktiv-Clubs und 7 Landesverbände
- Herausgeber des Gesundheitsmagazins „Kneipp BEWEGT“ und des Mitgliedermagazins „Kneipp AKTIV“
- seit über 60 Jahren (1958) Sitz in Leoben
- Grundlage sämtlicher Aktivitäten ist das Kneipp-Gesundheitsprogramm mit seinen fünf Säulen
- Oktober 2020: Aufnahme des „KNEIPPENS“ ins nationale Verzeichnis des immateriellen Kulturerbes der Österreichischen UNESCO-Kommission



### **Sebastian Kneipp 1821-1897**

- nach Kindheit in großer Armut
- Pfarrer in Bad Wörishofen
- nach Lungenschwindsucht: Selbstversuch mit Tauchbädern in der eiskalten Donau – Heilung
- war umfassend ganzheitsmedizinisch ausgerichtet
- erkannte Bedeutung der Vorbeugung und Eigenverantwortung für die Gesundheit



## ***Unser Ziel - Gesundheitsvorsorge***

- Wir setzen uns für die Gesundheitsvorsorge ein und leisten damit einen wesentlichen Beitrag zur Lebensqualität und Lebensfreude der Menschen.
- Wir halten uns in unserer Arbeit und in unseren Leistungen an den Grundsatz der Qualität und stärken durch unser einheitliches Auftreten das Ansehen und das Durchsetzungsvermögen des Kneippbundes.
- Wir motivieren unsere Mitglieder zu einem verstärkten Gesundheitsbewusstsein und übernehmen damit einen wichtigen Beitrag zur sozialen Verantwortung.

## ***Das Kneipp-Gesundheitsprogramm***

- seinerzeit von Sebastian Kneipp (1821 – 1897) entwickelt
- Stärkung von Gesundheit und Wohlbefinden
- bio-psycho-soziales Gesundheitskonzept
- einfach, natürlich, wirksam
- heute noch mindestens so aktuell wie damals
- vieles ist heute wissenschaftlich erforscht und medizinisch begründet
- der entscheidende Erfolg des Kneipp-Gesundheitsprogramms beruht auf dem einzigartigen Zusammenwirken aller 5 Säulen, die sich in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken:



Wasser



Heilkräuter



Ernährung



Bewegung



Lebensfreude

## ***Der Grundstein für Gesundheit wird im Kindesalter gelegt –***

### ***Kneipp-zertifizierte Kindergärten & Schulen***

Das Kneipp-Gesundheitsprogramm ist natürlich, einfach und ganzheitlich ausgerichtet und kann wunderbar in den Kindergarten- bzw. Schulalltag integriert und leicht umgesetzt werden.

Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu fördern, wird immer wichtiger und stellt eine große Herausforderung dar. Übergewicht, Bewegungsmangel, Stress und Druck rücken immer mehr in den Vordergrund und Kneipp kann hier sehr viel bieten und die Gesundheit von Kindern, vor allem die Entwicklung einer positiven Einstellung zur Gesundheit, nachhaltig fördern und verankern. An die 80 Kindergärten und Schulen sind bereits Kneipp-zertifiziert und viele weitere befinden sich gerade auf dem Weg dorthin.

## Die 5 Kneipp-Säulen



**Hydrotherapie** – das Kernstück des Kneipp-Gesundheitsprogramms

Es gibt über 100 verschiedene Kneippanwendungen:

- kalte, warme, Wechselanwendungen, Wassertreten, Güsse, Bäder, Waschungen, Wickel und Auflagen.
- Sie alle haben den Sinn, Temperaturreize an die Haut zu bringen und den Körper zu einer Reaktion anzuregen – die eigenen Kräfte des Körpers werden mobilisiert und durch regelmäßiges Training gestärkt.

## Heilkräuter

Die Verwendung von Heilpflanzen ist so alt wie die Menschheitsgeschichte. Zu Kneipps Zeiten war das Wissen um deren Wirkung oft die einzige Chance, um Krankheiten bekämpfen zu können. Sebastian Kneipp erprobte und analysierte das Kräuter-Volkswissen und eigene Erfahrungen.

**„Jahrelang habe ich ausschließlich mit Kräutern und weniger mit Wasser kuriert und dabei die schönsten Erfolge erzielt.“**



## Ernährung

**„Wenn der Vater einer Erkrankung unbekannt ist, die Mutter ist immer die Ernährung“** – Sebastian Kneipp bezog in seine Betrachtungen über die Gesundheit die Ernährung stets mit ein und wusste schon seinerzeit den Wert einer vollwertigen ausgewogenen Kost zu schätzen.

Die meisten seiner Ernährungsempfehlungen sind inzwischen wissenschaftlich bestätigt und finden sich in der modernen Ernährungslehre wieder.

## **Bewegung**

**Wer gesund bleiben will, sollte auch Bewegung in seinen Alltag integrieren!**

Bewegung ist Leben und für den Erhalt einer guten Lebensqualität bis ins hohe Alter von großer Wichtigkeit. Dabei bedeutet gesunde Bewegung nicht immer gleich Sport – es gibt unzählige Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit.



## **Lebensfreude**

Lebensfreude bedeutet für jeden Menschen etwas anderes!

Sebastian Kneipp erkannte sehr früh die ursächlichen Zusammenhänge zwischen seelischen Problemen und körperlichen Erkrankungen. Er hielt die Menschen dazu an, Ordnung bzw. Freude in ihr Leben zu bringen, um wieder gesund zu werden und sich wohlfühlen zu können, und richtete sein Behandlungskonzept auch danach aus.

Wir dürfen uns über eine steigende Lebenserwartung freuen - doch es geht darum, dieses Mehr an Jahren auch gesund und vital zu erleben, Wohlbefinden und Lebensfreude zu genießen - gerade dafür ist das **Kneipp-Programm** mit seinen **fünf Säulen** wunderbar geeignet.

Es ist heute noch so aktuell wie damals, ja vielleicht sogar noch mehr. Vieles ist wissenschaftlich erforscht und medizinisch begründet - ob das Kreislauftraining durch die regelmäßigen Kältereize oder deren genauso vorteilhafte Wirkung auf das Immunsystem. Der Trend zu natürlichen Methoden, um bei einfachen Beschwerden Linderung zu finden, führt mehr denn je zu Kneipp, denn:

**„Vorbeugen ist besser als heilen.“ (Sebastian Kneipp)**



*natürlich gesund leben*