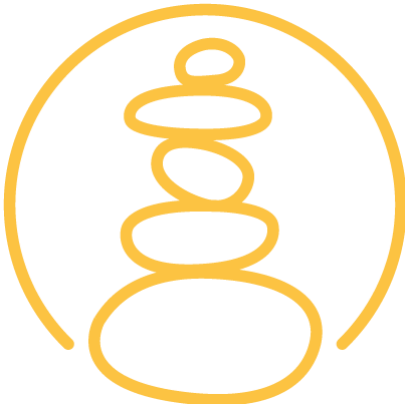
Kneipp-Verein Donauwörth e.V., Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth
Tel.: 0906/700 12 55 Telefax 0906/700 12 57
https://www.kneipp-verein-donauwoerth.de E-Mail: vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de

Die 5 Elemente

Das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp wurde stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse weiterentwickelt und umfasst heute fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung.

Wasser

Bewegung



Lebensordnung

Ernährung

Heilpflanzen

Wasser

„Die besten Gesundheitsmaßnahmen sind die, die Stärkendes auch spüren lassen.“ - Sebastian Kneipp

Die Hydro- und Balneotherapie ist ein Wasserheilverfahren, das individuell auf die Bedürfnisse abgestimmt wird. Grundsätzlich stärken Wasseranwendungen die Abwehrkräfte und das vegetative Nervensystem, sie wirken harmonisierend auf alle

Kneipp-Verein Donauwörth e.V., Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth
Tel.: 0906/700 12 55 Telefax 0906/700 12 57
https://www.kneipp-verein-donauwoerth.de E-Mail: vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de

Systeme im Körper und fördern die seelische Ausgeglichenheit. Das Wasser heilt aber nicht nur durch Temperaturwirkung, sondern es ist auch wichtiger Träger für die Wirkstoffe von Heilpflanzen.
Das Wasser veranlasst den Organismus durch Reize zu Reaktionen, die insgesamt zu positiven Regulationen aller Körperfunktionen führen. Dieses Prinzip lässt sich auch gut in der Prävention nutzen, in der Kneippsche Wasseranwendungen ebenfalls ihren Platz finden.

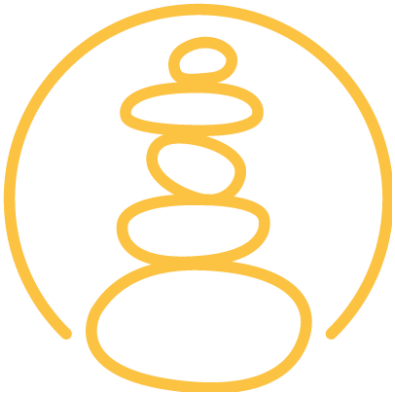
Bewegung

„Die Bewegung erhöht die Lebenslust und hilft dem Menschen durch die Stärkung seines Körpers.“ - Sebastian Kneipp

Mit moderater Bewegung harmonisiert man nicht nur den Bewegungsapparat, Herz und Kreislauf, sondern auch Stoffwechsel und Nerven, kurzum: Alle körpereigenen Systeme finden ihre Balance und machen den Menschen belastbarer, erholter, lockerer, stärker und leistungsfähiger für die Anforderungen des Alltags. Sebastian Kneipp betrachtete seine Patienten ganzheitlich: „Ein abgehärteter Körper besitzt den größeren Schutz vor den Krankheiten der Seele.“
Die aktive und „passive“ Bewegungstherapie umfasst alles, was guttut, bis hin zu Bewegungsbädern und Massagen. Sebastian Kneipp war außerdem ein engagierter Verfechter des Barfußgehens. Ideal ist regelmäßige Bewegung z.B. Wandern, Schwimmen, Radfahren, Reiten, Joggen, Walken, Tennis, Skilanglauf, Gymnastik und vieles mehr. Sportarten, die Spaß machen und den Kreislauf auf Trab halten, sind ideal.

Verein Kneipp - aktuell
aktiv & gesund

Kneipp-Verein Donauwörth e.V., Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth
Tel.: 0906/700 12 55 Telefax 0906/700 12 57
https://www.kneipp-verein-donauwoerth.de E-Mail: vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de



Lebensordnung

„Im Maße liegt die Ordnung, jedes Zuviel und jedes Zuwenig setzt an Stelle der Gesundheit Krankheit.“ - Sebastian Kneipp

Die Ordnungstherapie basiert auf den Prinzipien der Lebensordnung, also der Anleitung zur Gestaltung aller Lebensbereiche, die zur Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit notwendig sind und die seit der Antike einen festen Bestandteil von Gesundheitslehren und natürlichen Heilweisen darstellen. Wird Gesundheit als die stets neu herzustellende Ausgewogenheit zwischen den gesund erhaltenden Kräften im Menschen auf der einen und den belastenden Anforderungen der Umgebung auf der anderen Seite verstanden, dann zielt Ordnungstherapie darauf ab, diese Balance zu erhalten oder wiederherzustellen.

Ernährung

„Die Nahrung ist nur dann zuträglich und gesund, wenn sie der Natur des Menschen zuträglich ist und von ihr verarbeitet wird.“ - Sebastian Kneipp

Eine bedarfsgerechte, vollwertige, möglichst regionale und naturbelassene Ernährung ist wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden. Sie trägt zum Gesundbleiben wie zum Gesundwerden bei, indem sie die körpereigenen Schutzsysteme fördert. Nicht nur die Zusammensetzung der Speisen spielt für diese Wirkung eine Rolle, sondern auch das „Zusammensetzen“ am Tisch: Genuss, Freude, Ruhe und Zeit gehören ebenso zu einer gesunden Mahlzeit wie Küchenkräuter und Gemüse.

Verein Kneipp - aktuell
aktiv & gesund

Kneipp-Verein Donauwörth e.V., Jennisgasse 6, 86609 Donauwörth
Tel.: 0906/700 12 55 Telefax 0906/700 12 57
https://www.kneipp-verein-donauwoerth.de E-Mail: vorstand@kneipp-verein-donauwoerth.de

Heilpflanzen

„Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter, nicht das Übel erst groß werden lassen.“ - Sebastian Kneipp

Sebastian Kneipp hielt große Stücke auf die Pflanzen und verwendete sie als Badezusätze, Tinkturen, Salben, Tees und Säfte. Dabei stützte er sich auf die lange Tradition der Klostergärten in Europa und entwickelte seine Therapie stetig weiter. Für eine verantwortliche Selbstbehandlung eignen sich insbesondere die mild wirkenden Sorten, am besten aus der heimischen Umgebung.