

## Die fünf Kneipp-Wirkprinzipien / -Elemente

**Wasser:** *Die Kraft des Wassers*, heiß, kalt, im Wechsel, an unterschiedlichen Körperstellen, hat heilende und vorbeugende Wirkung.



**Bewegung:** *Leben ist Bewegung!* Regelmäßig bewegen, in frischer Luft, im Einklang mit der Natur, ohne einseitige Belastung und Hektik.



**Heilpflanzen:** *Natur wirkt in Kräutern!* Viele Heilpflanzen können uns in Form von Tees, Salben, Tinkturen und Badezusätzen, treue und hilfreiche Begleiter sein. Bei der persönlichen Entscheidung für einfache und hilfreiche „Hausmittel“ helfen Kräuterkundige oder auch Apotheker/innen. Diese können auch die Grenzen der Selbstbehandlung aufzeigen



**Ernährung:** *Nahrung - Genuss und Gesundheit!* Essen und Trinken verbinden wir mit Genuss und Wohlbefinden. Doch ein Großteil der Erkrankungen der westlichen Welt ist ernährungsbedingt. Die Auswahl unserer Lebensmittel, die möglichst vielseitig und natürlich sein sollte und die Art der Zubereitung beeinflusst entscheidend unser Wohlbefinden.



**Lebensordnung:** *Das Innerste im Gleichgewicht!* Die sogenannte „Ordnungstherapie“ ist sicher der Grundpfeiler der Kneippschen Wirkprinzipien. Körper, Geist und Seele sollen in harmonischer Balance die Basis für ein gesundes Leben schaffen. Heute zweifelt niemand mehr, dass es einen Zusammenhang zwischen Psyche, Nerven, dem hormonellen System und der Immunabwehr gibt.

