



Sebastian-Kneipp-Tag am 17.05.



Der Kneipp-Bund e.V. möchte, dass der Geburtstag von Sebastian Kneipp am 17. Mai eines jeden Jahres bundesweit ein allseits bekannter Feier- und Aktionstag für die Gesundheitsförderung wird. Die Kneippsche Lehre verfügt über das Potenzial, sowohl in Lebens- als auch in Arbeitswelten die vorherrschende Lebensqualität in erheblichem Maße zu steigern. Der Sebastian-Kneipp-Tag ist eingetragen im Gesundheitstage-Kalender der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Die Kneippschen Naturheilverfahren wurden stetig und auf Basis neuester wissenschaftlicher Forschungsergebnisse weiterentwickelt und umfassen heute fünf Elemente: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung. Hinter diesem ganzheitlichen Ansatz verbirgt sich die Erkenntnis, dass ein richtig funktionierendes Immunsystem, eine umfassende körperliche Fitness und eine gute Stressresistenz wichtig für die Selbstheilungskräfte sind, mit denen die Widerstandsfähigkeit gestärkt wird.

Das Behandlungsspektrum der fünf Elemente der Kneipp-Therapie ist immens – neben dem Aspekt der Prävention können viele gesundheitliche Beschwerden auch geheilt oder Schmerzen gelindert werden. Dies bedeutet besonders im Hinblick auf die besorgnis-erregende Zunahme der sogenannten Zivilisationskrankheiten ein enormes Potenzial. So kann eine Integrative Medizin einen Beitrag dazu leisten, das steigende Bedürfnis der Menschen nach sanfter, natürlicher Medizin zu unterstützen, indem sie bei ihren Empfehlungen auch auf naturheilkundliche Maßnahmen zurückgreift und eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen vornimmt.