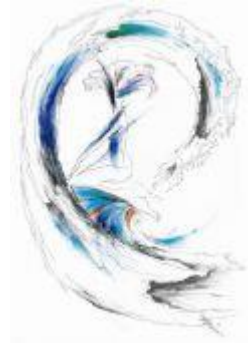


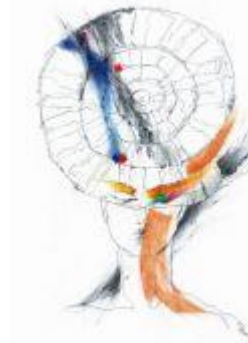
Wir freuen uns, Ihnen den Begründer Pfarrer Sebastian Kneipp und damit Deutschlands größte gemeinnützige Gesundheitsorganisation vorzustellen. Die Elemente / Wirkprinzipien sind ...



Wassermanwendungen

"Die besten Gesundheitsmaßnahmen sind die, die Stärkendes auch spüren lassen." (Sebastian Kneipp)

Die Hydro- und Balneotherapie ist ein hoch entwickeltes, individuell auf die Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmtes Wasserheilverfahren. Das [Wasser](#) veranlasst



Lebensordnung

Die Ordnungstherapie basiert auf den Prinzipien der Lebensordnung (griechisch: diaita), jenen Anweisungen zur Gestaltung aller Lebensbereiche, die zur Erhaltung oder Wiederherstellung von 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](#).



Pflanzen und Kräuter

„Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter, nicht das Übel erst groß werden lassen“, riet Pfarrer Sebastian Kneipp seinen Patienten.

Für eine verantwortliche Selbstbehandlung eignen sich insbesondere die mild wirkenden Sorten, am besten aus der heimischen Umgebung. Ein bekannter Klassiker ist [Kräutertee](#) ...



Ernährung

Eine ausgewogene und vielseitige Ernährungstherapie berücksichtigt im Sinne einer naturgerechten Vollwert- oder Basiskost Vollkornenerzeugnisse, Frischkostbeilagen, Milchprodukte, Vitamine, Mineralsalze, Fermente und Spurenelemente.

Eine gesunde Kost bekommt Ihnen aber auch, wenn Sie nicht krank sind, und beeinflusst Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag. Eine bedarfsgerechte [Ernährung](#) ...



Bewegung

Die aktive und "passive" Bewegungstherapie umfasst alles, was gut tut, bis hin zu Bewegungsbädern und Massagen. Bewegung fördert nicht nur die Fitness, sondern auch die Gelassenheit, und hebt die Stimmung.

Sebastian Kneipp war ein engagierter Verfechter des Barfußgehens. Er hielt wenig von Hektik und Stress, da beides auf Kosten der Gesundheit geht, und empfahl daher maßvolle [Bewegung](#) an der frischen Lust.