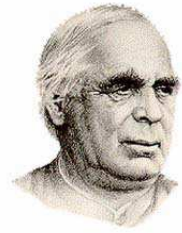


Sebastian Kneipp

* 17.05.1821 – Stephansried bei Ottobeuren

† 17.06.1897 – Wörishofen



Als Sebastian Kneipp die heilende Kraft des Wassers entdeckte, ahnte er wohl kaum, was er damit auslösen würde. Ihm ging es zunächst einmal ums eigene Überleben.

Als 28-jähriger, schwer an Tuberkulose erkrankt und von den Ärzten längst aufgegeben, heilte er sich selbst durch Tauchbäder in der eiskalten Donau. Im Jahr 1884 nutzte er sein Wissen erstmals zur Heilung seiner Patienten.

DAS KONZEPT

Die meisten Menschen denken bei Kneipp an Wassertreten und kalte Güsse. Sicherlich sind die Wasseranwendungen ein wesentlicher Bestandteil der Kneipp'schen Philosophie, aber eben nur einer. Das gesamte Prinzip steht auf fünf Säulen: Wasseranwendungen, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Ordnungstherapie. Einem ganzheitlichen Konzept, das auf natürliche Weise zu Gesundheit und Entspannung verhilft. Die heutigen Kneippanwendungen basieren auf den von Sebastian Kneipp entwickelten Grundsätzen, erweitert um Erkenntnisse der modernen Medizin und ergänzt durch vielfältige Wellness-Angebote.

Wasseranwendungen

Unsere Haut mit ihren Millionen von Nerven nimmt die prickelnde Kühle eines Tautropfens ebenso wahr, wie die wohltuende Wärme eines Dampfbads. Genau dies macht sich die Kneipp'sche Wassertherapie zu Eigen. Sie setzt genau dosierbare Kälte- und Wärmereize ein, um positive Reaktionen des Körpers auszulösen. Die Wirkung beruht vor allem auf thermischen Reizen mit ihren vielfältigen Wirkungen auf den Organismus. Behandelt werden können nahezu alle Erkrankungen von Herz-/Kreislaufproblemen bis hin zu Rheuma und Stoffwechselstörungen. Nach einer kurzen Einweisung durch können Wasseranwendungen auch zuhause durchgeführt werden.

Ernährung

Zu viel, zu fett, zu süß und zu ballastarm - eine falsche Ernährung verursacht heute die höchsten Kosten im Gesundheitswesen. Es gilt mehr denn je, den krankmachenden Versuchen einer denaturalisierten und nahezu ohne natürliche Ballaststoffe auskommenden Ernährungsweise zu widerstehen. Die zunehmende Zahl fettsüchtiger und stoffwechselkranker Kinder und Erwachsener zeigt: Eine Rückbesinnung auf das Wesentliche der Ernährung ist nötig. Kneipp, obwohl keinesfalls Kostverächter, hat die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung schon frühzeitig erkannt. Ernährung nach Kneipp bedeutet hochwertige Vollwert- und Basiskost, die reich ist an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien. Diese Gesundkost ist nicht nur ausgewogen, naturbelassen und kalorienreduziert, sondern vor allem auch schmackhaft. Viel Obst und Gemüse-Rohkost, Salat, Milch- und Vollkornprodukte sorgen für ein neues Wohlbefinden.

Bewegung

Dass Bewegung fit hält weiß jedes Kind. Bei vielen scheitert die Sache jedoch oft am inneren Schweinehund. Dabei ist der so leicht zu überlisten. Beim Schwimmen, Radfahren, Reiten, Wandern Joggen, bei Golf, Tennis oder Skilanglauf, durch Gymnastik, Rückenschule und Massagen entwickelt man ein Gespür für die Kraft der eigenen Muskeln und Sehnen. Die Körperfunktionen harmonisieren sich, Herz und Kreislauf sind neu angeregt und zunehmend belastbar, das Immunsystem wird immer stärker.

Heilpflanzen

Heilpflanzen waren die ersten Medikamente des Menschen und sind auch heute noch Grundlage für eine ganze Reihe moderner Heilmittel. Für die Kneippkur sind sie trotz aller Fortschritte der Chemie ein entscheidender Baustein geblieben. Sebastian Kneipp hat erkannt, dass gegen fast alles ein Kraut gewachsen ist und setzte diese Erkenntnis gezielt für die Behandlung seiner Patienten ein. Körper und Seele werden mit sanft oder stark wirkenden Heilpflanzen wieder in Einklang gebracht. Äußerlich angewendet in Form von Salben, ätherischen Ölen, Badezusätzen und Kompressen entfalten sie lindernde Wirkung. In Tees, Dragees, Tinkturen oder Säften bewirken sie die Entgiftung und Reinigung des Körpers. Heute wie damals gilt, dass Heilpflanzen nicht automatisch harmlos sind, also immer nur mit ärztlichem Rat angewendet werden dürfen.

Ordnungstherapie

Hierbei geht es nicht um den aufgeräumten Schreibtisch. Vielmehr darum, die innere Ordnung, also den Einklang von Körper, Seele und Geist zu erreichen. Die Ordnungstherapie gibt den vier anderen Säulen ihre übergeordnete Bedeutung. Sebastian Kneipp hat damit dem Denken seiner Zeit weit vorausgegriffen, lange bevor seine Erkenntnisse durch die moderne Psychosomatik bestätigt wurden. Mit autogenem Training, Yoga und anderen Entspannungstechniken lässt sich die innere Stabilität und Ausgeglichenheit vertiefen. Das Verhältnis zur eigenen körperlichen und geistigen Gesundheit verändert sich und hilft, neue Wege zu gehen und den eigenen natürlich-biologischen Rhythmus selbst zu bestimmen.