

# KNEIPP ZUM WOHLFÜHLEN

Kneipp ist Wellness pur und Kneipp-Wellness-Anwendungen sind überall am richtigen Platz, wo Menschen sich wohl fühlen und ihre Fitness selbst in die Hand nehmen möchten. Erspüren Sie sich in der Wellnessabteilung die eine oder andere reizvolle Wirkung des Wassers nach Kneipp. Das Fachpersonal zeigt Ihnen sehr gern, wie die Kneipp-Wellness-Anwendungen am besten zur Wirkung kommen und wie Sie sich auch zu Hause mit Kneipp verwöhnen können.

Ein wichtiges und vermutlich das bekannteste Element der klassischen Kneipp-Kur sind die Kneipp'schen Wasseranwendungen. Während eine Kur zur Behandlung und auch zu Vorbeugung von Krankheiten durchgeführt wird, können nachstehende Anwendungen zum Kennenlernen als Einzelmaßnahme ohne therapeutische Absicht in der Regel problemlos von gesunden Personen durchgeführt werden.

Wenn Sie die wohltuende Wirkung dieser Anwendungen erlebt und Lust auf mehr haben, dann fragen Sie doch einfach einen Kneipparzt und lassen sich die möglichen positiven Wirkungen einer Kneipp-Kur auf Ihre Gesundheit erklären!

DR. med Heinz Leuchtgens  
Kneipparzt

## **Kneipp®-Schönheitsguss**

*Für einen frischen und strahlenden Teint*

Die Gesichtshaut reagiert sofort auf diese kurze Behandlung mit kaltem oder kühlem Wasser. Beim Kneipp®-Schönheitsguss wird der sanfte Strahl erst auf dem Gesicht auf und ab und dann im Kreis geführt. Diese Kosmetik zum Nulltarif lässt wegen der besseren Durchblutung blasse und fahle Haut wieder strahlend aussehen und reduziert Falten und Faltentiefe. Der Kneipp®-Schönheitsguss, regelmäßig angewandt, bringt sichtbaren und dauerhaften Erfolg.

## **Kneipp®-Mutermacher**

*Regt an, ohne aufzuregen*

Ihre Arme tauchen beim Kneipp®-Mutermacher bis über die Ellbogen in kaltem Wasser. Das prickelt und hebt die Laune und den Kreislauf – daher nennt man da Armbad auch „Die Tasse Kaffee der Naturheilkunde“. Idealer Zeitpunkt ist der frühe Nachmittag, z.B. nach anstrengender Arbeit. Der Kneipp®-Mutermacher regt an, ohne aufzuregen.

## **Kneipp®-Gefäßjogging**

*Für schöne, gesunde Beine*

Verwöhnen Sie Ihre Beine: Beim Kneipp®-Gefäßjogging werden mit dem sanften Wasserstrahl die Beine abwechselnd warm und kalt nach dem Kneipp-Verfahren begossen. Es fördert die Durchblutung und strafft die Haut, aktiviert die Arterien und kräftigt die Venen.

## **Kneipp®-Kick**

*Wohlig-vitalisierend*

Der Kneipp®-Kick, bei dem die Arme zunächst in warmen, dann in kaltem und wieder warmen und dann kaltem Wasser baden, sorgt für Wohlfühl rundum. Verstärken lässt sich dieses noch durch duftende Zusätze in warmen Wasser. Mit dem Keipp-Energieschub bewirken Sie eine Harmonisierung des Kreislaufes und des Nervensystems und Sie gewinnen neue Vitalität.

### **Kneipp®-Allrounder**

*Harmonie und Balance für Ihre Energie*

Diese bekannteste und wohl auch beliebteste Anwendung ist fast universell einsetzbar. Der Kneipp®-Allrounder schafft Harmonie: Er erfrischt und vitalisiert am Tag und beruhigt am Abend. Man geht dabei wie ein Storch ca. ½ bis 1 Minute durch unterschenkelhohes kaltes Wasser und holt sich seinen persönlichen Ausgleich.

### **Kneipp®-Ruhequelle**

*Für Ruhe und Gelassenheit*

Mit der Kneipp®-Ruhequelle bekommt die Mußestunde z.B. nach dem Mittagessen noch zusätzliche Wellness. In kaltes Wasser getauchte Leinentücher werden dabei professionell um die Unterschenkel gewickelt und darüber Baumwoll- und Wolltücher. Der leicht kühle Reiz entlastet und stärkt die Venen und wirkt beruhigend.

### **Kneipp®-Morgentau**

*Aktiviert Körper und Geist*

Ein sinnlicher Genuss für die Füße, ein Schub für Ihre Widerstandskraft. Laufen Sie morgens einige Minuten barfuß über taufeuchtes Gras. Dies fördert die Durchblutung und wirkt tonisierend.

### **Kneipp®-Schneezauber**

Im Winter lockt frisch gefallener Schnee auf einem Rasenstück. Einige Sekunden barfuß darüber laufen und anschließend schnell trockenfrottieren. Der kräftige prickelnde Reiz erfrischt und macht immun gegen Infektionskrankheiten.

### **Kneipp®-Fitness**

*Eine angenehme Erfrischung*

Die dieser warm/kalten Kneipp-Wellness-Anwendung werden Hände und Arme bis zur Schulter mit sanftem Wasserstrahl begossen. Abgespanntheit oder Müdigkeit verfliegen im Nu und der Hydrokick wirkt anregend und erfrischend.