



# Das Kneipp'sche Wellness-Konzept



Was viele nicht wissen und die meisten nicht glauben werden, die Wellness-Idee wurde von einem Europäer entwickelt und wurde unter einem ganz anderen Namen bekannt.

Das Konzept ? Der Erfinder ?

Ganz einfach: Die Kneipp-Kur und das „Wellness“-Konzept des deutschen Pfarrers Sebastian Kneipp (1821-1897) basiert auf fünf Säulen, die zusammen ein ganzheitliches Gesundheitskonzept darstellen.

Jede Säule steht für ein Teilkonzept. Die einzelnen Methoden sollte man miteinander kombinieren und dadurch deren heilende Wirkung noch verstärken. Der Kneipp-Lebensstil ist positiv, gesundheitsbewusst und lebensbejahend.

## Die 5 Säulen des Kneipp'schen Wellness-Konzepts:

### Heilkräuter - Phytotherapie

Pflanzen und Heilkräuter werden schon seit alters her zur Bekämpfung und Vorbeugung verschiedenster Krankheiten eingesetzt.

Was einst Volksglaube war, ist heute wissenschaftlich belegt und liegt im Trend wie nie zuvor: die gesundheitsfördernde Heilkraft der Kräuter. Dabei liegt der Vorteil der natürlichen Phytotherapie im Sinne von Sebastian Kneipp vor allem in der guten Verträglichkeit von pflanzlichen Arzneien. Sie sind wirksam, schonen jedoch den Organismus.

KNEIPP bietet eine große Auswahl an pflanzlichen Mitteln für die unterschiedlichsten Beschwerden.

Vorteil dieser Kräutermischungen ist, dass es eben keine Auszüge oder selektierte Bestandteile der Pflanzen sind, sondern die Kombination der 1000den Stoffe die in den Pflanzen enthalten sind und von denen nur ein Teil wissenschaftlich erkannt und erforscht ist.

### Bewegung - Anspannung und Entspannung

Obwohl Bewegung dem Menschen durch die körperliche Betätigung allein schon eine Anregung des Stoffwechsels, eine bessere Durchblutung der Muskulatur und eine Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit bringt, kommen erst bei regelmäßigem Bewegungstraining die wichtigsten Vorsorgeparameter zum Tragen: systematischer Kraftaufbau bringt nicht nur erhöhte Muskelkraft, sondern stärkt auch das Knochen- und Gelenksystem, regelmäßiges Ausdauertraining bietet den besten Schutz gegen Herz-Kreislaufprobleme, Koordinationsübungen verbessern Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Haltung und Bewegungsgefühl und Entspannungsübungen ermöglichen Stressabbau.

### Naturbelassene Ernährung

Mehr von der Pflanze, weniger vom Tier !

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung steigert das allgemeine Wohlbefinden und fördert die Gesundheit. Kneipps Ernährungs-Therapie setzt hier weitgehend auf, vorwiegend vegetarische Kost, die schonend und möglichst naturbelassen zubereitet werden sollte.

Die von Kneipp gelobte "einfache, nahrhafte Kost" steht im Einklang mit den heutigen Erkenntnissen der modernen Ernährungslehre. Empfehlenswert ist eine vollwertige Mischkost mit viel Obst, Gemüse, Getreide- und Milchprodukten nach dem Motto "Mehr von der Pflanze, weniger vom Tier".

### Wasser - Hydrotherapie

Ob Güsse, Bäder, Waschungen, Wickel oder Packungen. Wasseranwendungen trainieren die Blutgefäße und härten den Körper ab. Der Stoffwechsel kommt in Schwung und die Durchblutung wird gefördert. Man fühlt sich wohl und entspannt. Die Hydrotherapie nach Sebastian Kneipp kann Infektionen vorbeugen.

Selbst die einfachste Wassergymnastik (Aqua-Aerobic) ist jedem angenehm und hat die positivsten Wirkungen auf Körper und Psyche.