

Kneipp-Anlage

Hotel Sonnenhof

percorso Kneipp

www.hotelsonnenhof.net
Familie Hellrigl
Marling
Tel. +39 0473 447258

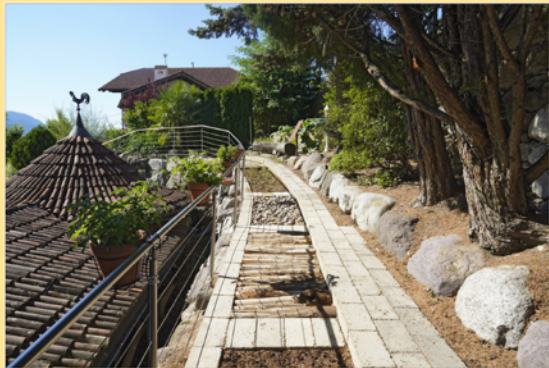
7 Kräuter - Erbe



6 Kompost: der Kreislauf der Natur Il compost: il ciclo della natura



5 Barfuß gehen - Camminare a piedi scalzi



4 Wassertreten - Camminata nell'acqua



7

6

5

4

3

2

1

Die 5 Säulen der Kneipp'schen Philosophie

Der Erfolg der kneipp'schen Gesundheitslehre beruht auf dem
Ineinanderwirken von 5 Säulen:
Wasser – Kräuter – Ernährung – Bewegung – Lebensordnung

1) Wasser

Am bekanntesten sind wohl Kneipps **Wasserkuren (Hydrotherapie)**.
Wasseranwendungen sind ein wirksames Mittel, regulierend auf das autonome Nervensystem einzuwirken. Sie stärken das Immunsystem, bringen den Kreislauf in Schwung, lindern Schlafstörungen, beugen Infektanfälligkeit vor und fördern das Wohlbefinden. Sie sind das geeignetste Mittel, jeden Tag selbst etwas für die eigene Gesundheit zu tun!

2) Kräuter

Die Heilkraft der **Kräuter (Phytotherapie)**, die uns seit jeher vertraut ist, verstärkt die Wirkung der Wasseranwendungen. Kräuter gehören seit jeher zur Volksmedizin und zum alten Wissen in jeder Kultur. Mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen schützen die Heilpflanzen vor Erkrankungen, lindern viele Beschwerden und unterstützen den Heilungsprozess maßgeblich.

3) Ernährung

Die Kneipp-Ernährungslehre stützt sich vorwiegend auf eine flexitarische Ernährungsform. Sebastian Kneipp hob den Genuss von frischem Gemüse und Obst hervor und warnte vor Genussmittelmisbrauch. Er war ein großer Befürworter der vollwertigen, regionalen und saisonalen Kost. „Die Zubereitung der Speisen soll einfach und ungekünstelt sein, je näher die Speisen dem Zustand kommen, in welchem sie uns von der Natur geboten werden, desto gesünder sind sie“, riet Kneipp.

4) Bewegung

Leben ist Bewegung! „Wenn das Wasser immer ruhig und stille steht, wird es bald faul; wenn ein Pflug nicht gebraucht wird, wird er bald rostig; wenn eine Maschine lange der Witterung ausgesetzt ist und nicht verwendet wird, so wird sie bald ihre Dienste versagen; sie wird zuletzt gebrechlich werden und zerfallen, ohne dass man sie gebraucht hat. Gerade so geht es mit dem menschlichen Körper.“ (Sebastian Kneipp)

Bewegung umfasst alle Möglichkeiten der aktiven und passiven Bewegung, wie Gymnastik, Wandern, Sport, Radfahren, Schwimmen usw. sowie Massagen. Wichtig dabei ist, dass die Bewegung fördert, aber nicht überfordert.

5) Lebensordnung

Ein gesunder Körper, ein frischer Geist und ein frohes Herz gehören idealerweise zusammen!

In der Lebensordnung spielen die Rhythmen der Natur, Spiritualität und eine bejahende Lebenseinstellung ineinander. Sie ist die tragende und verbindende Säule in der Kneipp-Philosophie.

„Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel!“ sagte Sebastian Kneipp.

Sebastian Kneipp wurde als armer und einfacher Webersohn in Stephansried (D) geboren. Er hegte nur einen Wunsch: Priester zu werden. Dank seines großen Willens und des Glaubens an seine Berufung wurde er schließlich 1852 in Augsburg zum Priester geweiht und wirkte dann 40 Jahre lang in Bad Wörishofen. Er selbst erkrankte in seiner Jugend an Lungentuberkulose und konnte sich selbst mit Hilfe von Wasseranwendungen und Kräutern heilen. Daraus entwickelte er eine alle Bereiche des Lebens betreffende Gesundheitslehre, welche heute aktueller ist denn je.



Sebastian Kneipp
(1821 – 1897)



I cinque pilastri del metodo Kneipp

Il successo del metodo Kneipp si basa su 5 pilastri fondamentali che s'intrecciano tra loro:
l'acqua – le erbe – l'alimentazione – il movimento – l'ordine della vita

1) L'acqua

L'aspetto certamente più noto sono le cure idroterapiche Kneipp, che sono annoverate tra i metodi di cura naturale più apprezzati nella nostra cultura. Le applicazioni idroterapiche sono un mezzo efficace di auto-aiuto per rafforzare il sistema immunitario, stimolare la circolazione, ridurre i disturbi del sonno, prevenire le infezioni, aumentare il benessere generale, ecc. Le applicazioni in acqua e d'acqua costituiscono ancora oggi la base della terapia Kneipp.

2) Le erbe

Il potere curativo delle piante, delle erbe aromatiche e officinali, noto da sempre, fa parte della medicina popolare e degli antichi saperi di ogni cultura. Con i loro principi attivi naturali, le piante officinali proteggono dalle malattie, leniscono molti disturbi ed attivano notevolmente il processo di guarigione.

3) L'alimentazione

La terapia alimentare Kneipp si basa su un regime alimentare "flessitario". Kneipp sottolineava il valore di frutta e verdura fresche e metteva in guardia dall'abuso di cibi consolatori, cibiricchi di zuccheri e di proteine animali. Era un grande sostenitore di cibi regionali, stagionali ed integrali. „La preparazione dei piatti dev'essere semplice e poco elaborata; quanto più il cibo si avvicina al suo stato naturale, tanto più esso è sano“, così scriveva Kneipp.

4) Il movimento

Il movimento regolare significa vita sana!
"Se l'acqua è sempre calma e ferma, presto stagnerà; se un aratro non viene utilizzato, presto arriverà la ruggine; se una macchina è esposta alle intemperie e non viene utilizzata, presto non funzionerà più e alla fine cadrà a pezzi senza essere stata utilizzata. Esattamente così funziona il corpo umano." (Sebastian Kneipp)

La terapia del movimento comprende tutte le possibilità di movimento attivo e passivo, ginnastica, camminate, sport, andare in bici, nuotare, come pure i massaggi. Attenzione: anche il movimento esagerato o non corretto può avere effetti negativi sulla salute! Trascurare il movimento danneggia il corpo, ma anche uno sforzo fisico eccessivo può provocare danni e lesioni.

5) L'ordine della vita

"La salute non si compra, ma si ottiene con uno stile di vita sano", diceva Sebastian Kneipp

Uno sviluppo armonico del corpo, della mente e del cuore contribuisce alla serenità di ognuno. Corpo, mente e anima formano un'unità nell'essere umano e si influenzano reciprocamente. Nell'ordine della vita i ritmi della natura, uno spirito vivace e una visione ottimista si alimentano reciprocamente. Esso consiste in uno stile di vita equilibrato che rispetta pienamente l'unità di corpo, spirito e anima. L'ordine della vita costituisce il pilastro portante del metodo Kneipp.

Sebastian Kneipp nacque povero, figlio di un tessitore a Stephansried in Germania. Aveva solo un grande sogno: diventare parroco. Grazie alla sua grande volontà e alla convinzione che questo fosse il suo compito nella vita, nel 1852 fu insignito del ruolo di parroco ad Augsburg. Esercì la sua funzione di parroco a Bad Wörishofen per 40 anni. Da giovane, durante gli studi si ammalò di tubercolosi e guarì curandosi soltanto con l'acqua fredda e con le erbe. Da allora iniziò a creare il suo metodo che si estende a tutti gli aspetti della vita e che oggi è più attuale ed efficace che mai.

1 Kaltes Armbad - Il bagno freddo alle braccia



2 Güsse - getti Gesichtsguss - Il getto a viso Armguß - Getto sulle braccia Knieguß - Getto sulle ginocchia Kalte Dusche - Doccia fredda



3 Ruhe, Entspannung rilassamento e pace

