Verein Kneipp aktiv & gesund

EINFACH.
GANZHEITLICH.
NATÜRLICH!

DAS KLEINE KNEIPP 1×5

Kneipp Bund
aktiv & gesund

WER WAR SEBASTIAN KNEIPP? 6

WAS MACHT DER KNEIPP-BUND? 5

WARUM EIGENTLICH 1×5? 11

WIE KANN ICH DABEI SEIN? 9

WO KANN ICH MEHR DARÜBER LESEN? 22

WELCHE VORTEILE HABE ICH? 10

WAS UNTERSTÜTZE ICH MIT MEINER MITGLIEDSCHAFT? 8

GIBT ES SPEZIELLE AUS- UND WEITERBILDUNGEN? 23

DAS KNEIPP-BUND-GÜTESIEGEL 26

Immaterielles Kulturerbe
Wissen. Können. Weitergeben.

Eintrag im Bundesweiten Verzeichnis
Kneippen – traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps

Wer war Sebastian Kneipp?

Sebastian Kneipp …

- … hat von 1821 bis 1897 gelebt
- … war ein Menschenfreund und Visionär
- … hat den Präventionsgedanken gelebt und weltweit bekannt gemacht
- … prägte die Lehre vom vernünftigen, gesunden Leben und naturgemäßen Heilen
- … hat den Menschen als Einheit erfasst
- … ist heute aktueller denn je (in Zeiten eines gesellschaftlichen und demografischen Wandels ist eine selbstbestimmte Eigenverantwortlichkeit von größter Bedeutung)
- … kam 1855 als „Beichtvater“ der Dominikanerinnen nach Wörishofen
- … schrieb 1886 sein Buch „Meine Wasserkur“, das binnen weniger Jahre in 14 Sprachen übersetzt wird
- … veröffentlichte 1889 sein Bestsellerbuch „So sollt ihr leben“
- … eröffnete 1891 das Sebastianeum und hielt dort seine Sprechstunden
- … betrieb seit 1893 das Kinderasyl und 1896 errichtete er das Kneippianum

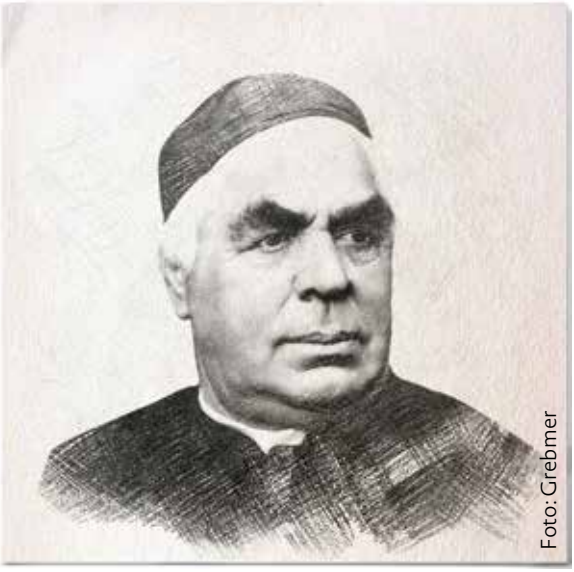


Foto: Grebmer

„Gesund bleiben und lang leben will jedermann,
aber die wenigsten tun etwas dafür.
Wenn die Menschen nur halb so viel Sorgfalt
darauf verwenden würden,
gesund zu bleiben und verständig zu leben,
(...) die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart.“

Was macht der Kneipp-Bund?

Wir begleiten und unterstützen Menschen aller Altersgruppen ein Leben lang im Sinne eines gesunden, eigenverantwortlichen und naturverbundenen Lebensstils seit 1897.

Der Kneipp-Bund…

- … ist der unabhängige und gemeinnützige Dachverband seiner 1.200 Kneipp-Vereine, Landes- und Fachverbände und zertifizierten Einrichtungen
- … ist die größte private deutsche Gesundheitsorganisation
- … erreicht rund 200.000 Menschen, die täglich mit den Kneippschen Naturheilverfahren in Berührung kommen
- … kümmert sich in seinem Berliner Büro u.a. um Lobbyarbeit in Sachen Prävention, Gesundheitsförderung und Naturheilverfahren
- … ist in ständigem Austausch mit Politikern, Krankenkassen, anderen Verbänden und Akteuren des Gesundheitswesens

Was unterstütze ich mit (m)einer Mitgliedschaft?

- Der Vereinsgedanke und die soziale Gemeinschaft sind ein zentrales Anliegen der Kneipp-Bewegung
- Ideelle und finanzielle Unterstützung der satzungsgemäßen Aufgaben des Kneipp-Bundes, z.B. in seiner Arbeit in der Gesundheitspolitik und Forschung
- Die Unterstützung der Arbeit von engagierten, fachlich und sozial qualifizierten Ehrenamtlichen, aber auch von gleichermaßen geeigneten hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern
- Je mehr wir sind, desto lauter wird unsere Stimme in Gesellschaft und Politik. Gemeinsam sind wir stark

Wie kann ich dabei sein?

Entdecken Sie die Kneipp-Idee und werden Sie Mitglied!

Alle, die am ganzheitlichen Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp interessiert sind, können Mitglied im Kneipp-Bund oder in einem Kneipp-Verein werden.

Auf der Website des Kneipp-Bund e.V. finden Sie eine Liste mit den Kneipp-Vereinen in Ihrer Nähe.

Alle Informationen zur Mitgliedschaft und den Kneipp-Vereinen in Ihrer Nähe:

www.kneippbund.de/mitglied-werden

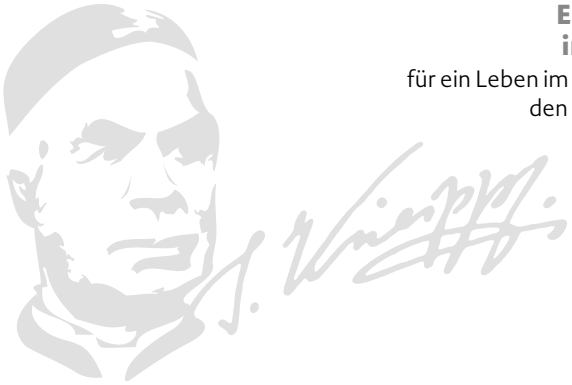
08247 3002-113

info@kneippbund.de

Welche Vorteile habe ich?

Ihre Mehrwerte als Kneipp-Vereinsmitglied:

- Erleben Sie das umfassende Angebot der ganzheitlichen Kneippschen Naturheilverfahren mit den fünf Elementen
- Finden Sie schnell Kontakt zu Gleichgesinnten bei Gesundheitskursen, Reisen, Ausflügen, Wanderungen, Veranstaltungen und vielem mehr
- Sie erhalten das informative Kneipp-Journal (6 Ausgaben/Jahr) gratis – auch zusätzlich als App für Smartphones und Tablets
- Als Mitglied im Kneipp-Verein können Sie neben den Newslettern der Einrichtungen des Kneipp-Bundes auch den exklusiven Newsletter „Kneipp-Gesundheitsvisite“ unter www.kneippbund.de/newsletter-anmeldung mit Gesundheitstipps zu wechselnden Themengebieten abonnieren
- Außerdem stehen Ihnen der digitale Gesundheitsratgeber www.kneippvisite.de und die App „Kneipp-Anlagen“ zur Verfügung



Eine Mitgliedschaft im Kneipp-Verein –
für ein Leben im Einklang mit sich selbst, den Anderen und der Natur!

Welche Vergünstigungen & Rabatte bekomme ich?

Profitieren Sie durch folgende Vergünstigungen und Rabatte:

- Bei Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen der Sebastian-Kneipp-Akademie
- Bei Aufenthalten in den Kneipp-Bund Hotels Bad Wörishofen und Bad Lauterberg
- 5 % Rabatt beim Einkauf von Gesundheitsprodukten (keine Bücher und Werbemittel; nicht kombinierbar mit anderen Rabatten) im Shop des Kneipp-Verlags in Bad Wörishofen bzw. bei Bestellungen per E-Mail unter shop@kneippverlag.de
- 10 % Rabatt beim Kauf von leguano-Barfußschuhen (gültig nur in leguano-Barfußläden und gegen Vorlage des Mitgliedsausweises)
- 10 % Rabatt beim Einkauf (telefonisch & Online-Shop) in MyReformhaus (www.my-reformhaus.de) gegen Vorlage des Mitgliedsausweises bzw. Nennung der Mitgliedsnummer
- 10 % Rabatt beim Einkauf in einem Kneipp-Shop der Kneipp GmbH auf das gesamte, reguläre Sortiment (keine Sonderangebote) gegen Vorlage des Mitgliedsausweises in Kombination mit einem gültigen Lichtbildausweis. Einlösbar ist dieser Vorteil in allen Shops (auch Outlets) in Deutschland, Österreich und Italien (nicht im Online-Shop)

Warum eigentlich 1 × 5?

Das kleine Kneipp 1 × 5

Kneipp bedeutet mehr als nur Wasser-Anwendungen. Beim Kneippschen Gesundheitssystem wirken fünf Elemente zusammen: neben Wasser auch Bewegung und Sport, eine frische, gesunde Ernährung, Heilpflanzen etwa in Form von Tees oder Badezusätzen und nicht zuletzt die Lebensordnung – ein vernünftiges Verhältnis zwischen An- und Entspannung im Alltag.

- ✔ Zusammen wirken die fünf Kneippschen Elemente sanft, aber wohltuend auf den ganzen Menschen

- ✔ Kneipp-Anwendungen sind mühelose Maßnahmen nach dem Motto: kleiner Aufwand, große Wirkung. Bauen Sie Schritt für Schritt unterschiedliche und für Sie passende Kneipp-Verfahren in Ihren Alltag ein

Wasser

... machte Sebastian Kneipp berühmt. Er heilte seine Tuberkulose durch Bäder im kalten Flusswasser und entwickelte daraus ein komplexes System für Gesundheitsförderung.

Die Hydro- und Balneotherapie ist ein hoch entwickeltes Wasserheilverfahren. Das Wasser veranlasst durch thermische, chemische, mechanische oder hydroelektrische Reize den Organismus zu sinnvollen Reaktionen, die insgesamt zu positiven Regulationen aller Körperfunktionen führen.

Kneipp-Muntermacher – das kalte Armbad

Regt an, ohne aufzuregen

Die „Tasse Kaffee der Naturheilkunde“ macht geistig fit, beruhigt aber auch. Denn der Muntermacher wirkt ausgleichend und anregend zugleich. Sie können diese beliebte Kneippanwendung morgens oder besser noch am frühen Nachmittag machen und werden sehen, dass Müdigkeit oder Erschöpfung verschwinden.

So wird's gemacht:

Bitte beachten Sie – nur mit warmen Armen und Händen ins kalte Wasser! Füllen Sie Ihr Waschbecken (besser: Ihr Kneipp-Armbecken) mit kaltem Wasser (12 Grad oder wärmer – es soll sich nicht unangenehm anfühlen!) und tauchen Sie die Arme bis zur Mitte der Oberarme ein. Nach 30 Sekunden – falls die Kälte schmerzt, früher – beenden. Wasser abstreifen, nicht abtrocknen. Arme bewegen, bis ein Wärmegefühl eintritt.

Kneipp-Morgentau – das Tautreten

Aktiviert Körper und Geist

Wussten Sie, dass 15 Prozent der Menschheit zur Gattung der Morgenmuffel gerechnet werden? Für sie gibt es eine angenehme Methode, um wach und fit zu werden: den Kneipp-Morgentau. Das macht nicht nur Spaß, es kräftigt auch Venen und Durchblutung, stabilisiert das vegetative Nervensystem (zuständig für Stress und Ruhe) und stärkt, vor allem bei wiederholter Anwendung, die Widerstandskräfte gegen Infekte und andere Krankheiten.

So wird's gemacht:

Stapfen Sie morgens ein paar Minuten barfuß durch taufeuchten Rasen. Wenn Sie sich beim Laufen unwohl fühlen oder gar schneidenden Kälteschmerz in den Füßen empfinden, sofort aufhören! Hinterher Strümpfe und Schuhe anziehen und bewegen zum Wiederwarmwerden.

Bewegung

Wandern, Radfahren, Schwimmen, Walken oder sanfte meditative Bewegungsformen aus fernen Ländern – es gibt viele Möglichkeiten, genau das Richtige für mehr Entspannung, mehr Beweglichkeit und Freude im Leben zu finden. Je nach Beruf, Lebensweise und persönlichem Spaßfaktor treffen Sie Ihre Wahl aus dem Angebot ihres Kneipp-Vereins.

Kneipp bedeutet, Bewegung sinnvoll in den Alltag zu integrieren und damit Ausdauer, Koordination und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Bieten Sie dem Krankmacher Nummer 1 unserer Zeit die Stirn: dem Stress. Einen Gesundheitsbonus erreichen Sie mit Bewegung im Freien – Licht und Luft streicheln die Seele.

Wer rastet, der rostet

Tipp 1:

Möglichst viel gehen und täglich ein wenig laufen, am besten im Freien und viel barfuß. Ansonsten auf gutes fußgerechtes Schuhwerk achten. Mit drei flotten Spaziergängen pro Woche von je 20 Minuten tragen Sie optimal zur Erhaltung Ihrer Gesundheit bei.

Tipp 2:

Sport treiben. Am besten Ausgleichssport ohne Ehrgeiz zu sportlichen Hochleistungen, wobei Radfahren, Walking oder Schwimmen besonders zu empfehlen sind.
Die Anstrengung darf Erwärmung, leichtes Schwitzen und eine gesteigerte Herzfrequenz hervorrufen. Das richtige Maß der Belastung haben Sie erreicht, wenn Sie sich während des Laufens oder Gehens noch gut unterhalten können, ohne außer Atem zu geraten.

Tipp 3:

Keine Überforderung! Sie sollen sich beim Sport wohl fühlen und es soll Ihnen Spaß machen. Mit Partnern und in der Gruppe fällt es leichter.

Ernährung

Essen nach Kneipp ist einfach gut – schmackhaft, vielseitig, vollwertig und frisch. In der Zubereitung geben Sie den regionalen Produkten der Saison den Vorzug. Ballaststoffreiche Kost fördert Ihr Wohlbefinden und Ihre Vitalität, macht Sie fit für die Anforderungen des Alltags und versorgt Sie mit allem, was Körper und Sinne brauchen.

Nehmen Sie sich Zeit, in Ruhe zu essen, und genießen Sie mit allen Sinnen Ihre Mahlzeit. Ein hübsch gedeckter Tisch und bunte, dekorierte Speisen schaffen eine angenehme Atmosphäre.

Empfehlungen für eine ausgewogene Ernährung

Vielseitig genießen
Mit einer vielseitigen und abwechslungsreichen Ernährung erhält Ihr Körper am einfachsten die für ihn wichtigen Nährstoffe. Ein „Verbot" für einzelne Lebensmittel gibt es nicht. Entscheidend sind vielmehr ihre Menge, Auswahl und Kombination.

Fünf Portionen Gemüse und Obst täglich
Wissenschaftliche Studien belegen: Menschen, die viel Gemüse und Obst essen, erkranken weniger häufig an Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Verantwortlich dafür sind nicht nur Vitamine, sondern vor allem sekundäre Pflanzenstoffe. Sie regen das körpereigene Immunsystem an und sind wichtig bei der Vorbeugung von Krankheiten.

Milch und Milchprodukte jeden Tag
Sie sind wichtige Nahrungsquellen für Calcium, dem Baustein für die Knochen. Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir oder Dickmilch sind besonders wertvoll und gut bekömmlich. Fettreiche Käsesorten und Sahneprodukte sollten Sie nur in kleinen Mengen genießen.

Fleisch, Wurst und Eier in Maßen
Im Gegensatz zu früheren Gewohnheiten soll Fleisch nur Beilage und nicht der Hauptbestandteil der Mahlzeit sein. Fleisch und Wurst liefern teilweise viel Fett, Cholesterin und Purine. Zwei Fleischmahlzeiten pro Woche sind daher ausreichend. Brotaufstriche aus Gemüse, Getreide oder Milchprodukten ersetzen sehr gut Wurst als Brotbelag.

Mindestens einmal wöchentlich Seefisch
Seefisch verbessert deutlich die Jodzufuhr. Fette Fische wie Lachs, Hering oder Makrele enthalten wichtige Omega-3-Fettsäuren, die sich positiv bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen auswirken.

Richtige Wahl der Fette
Insgesamt ist ein sparsamer Umgang mit Nahrungsfetten zu empfehlen. Pflanzliche Fette wirken sich besonders günstig auf die Gesundheit aus. Wertvoll sind vor allem kaltgepresste, nicht raffinierte Öle wie Olivenöl, Rapsöl oder Leinöl.

Ausreichend Trinken
Trinken Sie täglich etwa 1,5 Liter Flüssigkeit wie Wasser, Saftschorle und Tees. Genießen Sie Genussmittel wie Schwarztee, Kaffee oder alkoholische Getränke nur in kleinen Mengen.

Zutatenauswahl
- Bereiten Sie Ihre Speisen aus frischen Zutaten und mit schonenden Garmethoden zu. Fertigprodukte sollten nur selten verwendet werden.
- Bevorzugen Sie Lebensmittel aus regionaler Herkunft und entsprechend der Jahreszeit.

Lebensordnung

Dieses Element – auch Ordnungstherapie genannt – verbindet die übrigen vier miteinander und liefert die Grundlage für ein Leben in Balance und im Einklang mit der Natur. Es geht darum, eine gesunde Lebensweise anzustreben, zu der auch das Bemühen um seelische Ausgeglichenheit, Stresstoleranz und soziale Kompetenz gehört.

Lieblingsort finden

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie sich erholen können, Energie tanken können, einen Ort, an dem Sie sich glücklich und wohl fühlen. Das können die unterschiedlichsten Plätze sein, ein Café, eine Parkbank, das Sofa zuhause, oder irgendwo draußen in der Natur.

Dankbarkeit

Dankbarkeit ist ein mit positiven Emotionen verbundenes Gefühl. Vor allem ist es gar nicht so schwer dankbar zu sein. Im Grunde geht es nur um eine Verschiebung des Fokus von „das fehlt, das gefällt nicht, das passt nicht" hin zu großen und kleinen Erfolgen. Eventuell wird das schon als „Normal" oder „Selbstverständlich" gesehen.
Ein Dankbarkeitstagebuch schreiben hilft uns dabei innezuhalten und auch die vermeintlich kleinen Momente zu feiern („Ich bin dankbar/glücklich, dass …"). Im Dankbarkeitstagebuch das Positive erwähnen und aufschreiben. Es trägt dazu bei, dass wir wieder achtsamer durchs eigene Leben gehen und auch kleineren Dingen Wertschätzung entgegenbringen (z.B. Freizeit/Hobby, Freunde, Familie, Arbeit, Ich).

Guter Schlaf ist wichtig

Suchen Sie sich vor dem Schlafen gehen eine Tätigkeit, die Sie zur Ruhe bringt. Etwas das hilft, den Kopf frei zu bekommen und all das, was einen bewegt und aufwühlt, einfach mal ausschalten. Zum Beispiel: Musik hören, ein gutes Buch lesen, Meditieren, frische Luft schnappen.

Kontakt mit lieben Menschen

Der Mensch ist ein Gruppentier, soziale Kontakte sind wichtig. Enge Freunde und die Familie geben Sicherheit und Unterstützung. Senden Sie mal wieder einen Brief oder eine Postkarte an einen lieben Menschen! Das sorgt für Glücksgefühle bei Empfänger und Sender.

„Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen, ist auch anderen gern behilflich dazu."

Sebastian Kneipp

Heilpflanzen

Gesunde Wirkung aus der Natur: So schützen Sie sich vor Krankheit und lindern viele Beschwerden. Sebastian Kneipp war ein überzeugter Kräuterexperte und Phytotherapeut. Nach seinem Tod bewies die Forschung, wie Recht er mit seinen Empfehlungen hatte. Lernen auch Sie die Hausmittel schätzen, die er schon vor 150 Jahren eingesetzt hat. Ob als Tee, Gewürz, Wickel- und Badezusatz oder Salbe: Pflanzen sind vielseitige Helfer für Gesundheit und Wohlbefinden.

Kleine Heilpflanzenkunde

Arnika

(*arnica montana*)

Die Arnika ist eine schöne Pflanze der Gebirgswiesen. Sie wächst stellenweise in großen Mengen, steht unter Naturschutz und darf deshalb nicht ausgegraben werden. Die Blüten haben eine orange-gelbe Farbe und einen charakteristischen Geruch. Gebraucht werden die Blüten, Flores arnicae, als Tee (aber Achtung: nicht zum Trinken, nur für die äußerliche Anwendung) oder Tinktur. Zwei Anwendungsgebiete sind bis heute üblich: das Mundspülen und Gurgeln bei Zahnfleischentzündungen, bei Mandelentzündung (Angina) und Rachenkatarrh; und feuchte Umschläge mit Arnikatee oder verdünnter Arnikatinktur bei Gelenkentzündungen, auch bei Quetschungen und Zerrungen, etwa bei verstauchten Füßen.

Für feuchte Umschläge nimmt man einen Esslöffel Tinktur auf ¼ bis ½ Liter Wasser. Damit tränkt man ein feuchtes Tuch, legt es um das Gelenk und erneuert den Umschlag mehrfach, sobald er trocken ist. Bei schweren Beinen erweist sich Arnika-Salbe oder ein Arnika-Gel als hervorragendes Mittel. „Arnika ist mit Gold nicht zu bezahlen“, sagte Sebastian Kneipp.

Holunder

(Sambucus nigra)

- Vom Holunderstrauch werden die weißen Blüten verwendet, Flores Sambuci, auch Fliederblüten genannt. Nach wie vor gilt ein solcher heißer „Fliedertee“ als schweißtreibendes Mittel bei Erkältungen und Grippe. Er gilt im Rahmen einer Schwitzkur zur Anregung der Abwehrkräfte bei grippalen Erkältungen. Man trinkt dazu einen Tee aus den Blüten, einen gehäuften Teelöffel voll auf eine Tasse Wasser – oder besser noch: eine Handvoll frisch gepflückter Blüten –, heiß überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und dann recht warm, schluckweise, mehrfach am Tag eine Tasse voll.
- Auch die schwarzen Holunderbeeren werden volksmedizinisch als Heilmittel verwendet. Man stellt daraus ein Mus her, indem man sie mit Zucker oder besser mit Honig einkocht. Ein Löffel davon in ein Glas Wasser verrührt, gibt ein wohlschmeckendes Getränk, das besonders Stoffwechselkranken und Rheumatikern in den Wintermonaten gut tut.

Rosmarin

(Rosmarinus officinalis)

Die Blätter enthalten reichlich Rosmarin-Kampfer. Der stark duftende Stoff wirkt anregend auf Kreislauf und Nervensystem und gilt als ein gutes allgemeines Tonikum bei Schwächezuständen, insbesondere Kreislauf- oder Nervenschwäche, die mit niedrigem Blutdruck einhergeht.

- Aus den getrockneten Blättern kann ein Tee zubereitet werden.
- Stärkung versprechen auch die anregenden Rosmarin-Bäder: am besten morgens oder vormittags und mit einer ausgiebigen Ruhepause danach.
- Bewährt haben sich auch Einreibungen mit Salbe oder Balsam, vor allem bei Herzbeschwerden.

Wo kann ich mehr darüber lesen?

www.kneippbund.de

Unsere Publikationen

Im Kneipp-Verlag erscheint die Mitglieds- und Fachzeitschrift ***Kneipp-Journal***. Als Zeitschrift für gesundes Leben, Naturheilverfahren und Prävention hat sich das Kneipp-Journal zu einem wertvollen Ratgeber entwickelt. Im Rahmen der Mitgliedschaft erhalten Sie es gratis 6-mal im Jahr.

4-Jahreszeiten ist ein Kneipp-Kalender und Jahrbuch des Kneipp-Bundes. Sebastian Kneipp selbst gab 1891 den ersten Kneipp-Kalender heraus. Er enthält Rezepte, Geschichten, Informationen aus Medizin und Forschung und viele Gesundheitstipps.

Online steht den Mitgliedern das ***Kneipp-Intern*** mit Berichten aus der Vereins- und Verbandsarbeit zur Verfügung.

Als Mitglied im Kneipp-Verein können Sie den monatlichen Newsletter ***Kneipp-Gesundheitsvisite*** unter www.kneippbund.de/newsletter-anmeldung mit Gesundheitstipps zu wechselnden Themengebieten abonnieren.

Für ***Kindertageseinrichtungen*** steht im Online-Kitabereich auf www.kneippbund.de Praxismaterial zur Verfügung. Hier werden ***Praxismaterialien, Anregungen, Tipps und Lesegeschichten*** rund um die fünf Kneippschen Elemente für Kinder eingestellt. Passend zum Lauf der Jahreszeiten gibt es vier Mal im Jahr entsprechende Themenpakete.

Gibt es spezielle Aus- und Weiterbildungen?

Sebastian-Kneipp-Akademie

Die Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA) mit ihrem Sitz in Bad Wörishofen ist das überregionale Bildungszentrum des Kneipp-Bundes. Die Akademie wurde 1977 gegründet, ursprünglich um Übungsleiter/innen für ihre Tätigkeit im Kneipp-Verein zu qualifizieren.
Heute versteht sich die SKA als Bildungseinrichtung, die das ganzheitliche Gesundheitskonzept nach den Grundannahmen der Lehre Sebastian Kneipps weiterführt und weiterentwickelt. Dies erfolgt im Konsens mit den Erkenntnissen der heutigen Gesundheits- und Kommunikationswissenschaften.
Aus- und Weiterbildungen zum/zur Kursleiter/in, Übungsleiter/in, Trainer/in, Lehrer/in, Gesundheitspädagoge/in und Kneipp-Zertifikate in den Bereichen

- Kneipp-Gesundheitsbildung und Kneipp-Anwendungen
- Heilpflanzen
- Ernährung
- Haltung und Bewegung
- Lebensordnung und Entspannung
- Yoga, Qigong, T'ai Chi Ch'uan

Kontakt:

Sebastian-Kneipp-Akademie

Adolf-Scholz-Allee 6 – 8, 86825 Bad Wörishofen
08247 3002-132, -133 oder -134
ska@kneippbund.de
www.kneippakademie.de
www.facebook.de/kneippakademie
sebastian_kneipp_akademie_de

Berufsausbildung

Sebastian-Kneipp-Schule

Die Sebastian-Kneipp-Schule (SKS) in Bad Wörishofen steht seit 1958 für Ausbildungs-Qualität in den Bereichen Physiotherapie und Physikalische Therapie.
Lern- und Lehrziele orientieren sich am staatlichen bzw. vom Träger vorgegebenen Bildungsauftrag. Dabei soll sich das Kneippsche Konzept in seiner umfassenden Form – also angepasst an die fünf Grundelemente – im pädagogischen Alltag, in den Unterrichtszielen und im „Geist" der Schule wieder finden.
Die praktische Ausbildung am Patienten findet in unterschiedlichen Einrichtungen und an unterschiedlichen Orten statt, so dass die Schüler schon frühzeitig eine Orientierungshilfe für ihr späteres Berufsleben erhalten.
Die SKS arbeitet mit den wichtigen Fachorganisationen eng zusammen, teilweise engagieren sich die Mitarbeiter hier auch. Sie pflegt Kontakt zu anderen Schulen im In- und Ausland.

Kontakt:

Sebastian-Kneipp-Schule

Brucknerstr. 1, 86825 Bad Wörishofen
08247 9676-0
info@kneippschule.de
www.kneippschule.de
www.facebook.com/kneippschule

Kneipp Worldwide

Kneipp Worldwide ist der internationale Verband der Kneipp-Bewegung. Er besteht aus den Kneipp-Bünden Deutschland, Österreich, Schweiz und weiterer europäischer Länder sowie Verbänden, Institutionen und Einzelmitgliedern aus insgesamt 40 Ländern. Es gibt Vereine in Bulgarien, in Österreich, in Slowenien, Südtirol und Ungarn – und einzelne Mitglieder auf der ganzen Welt. Das Generalsekretariat hat seinen Sitz in Bad Wörishofen in Deutschland.

Kneipp Worldwide bietet international Austausch, Know-how und Unterstützung beim Aufbau der ehrenamtlichen Strukturen. Wir koordinieren Maßnahmen der angeschlossenen Institutionen; ein weiterer wichtiger Arbeitsbereich sind überregionale Veranstaltungen wie Fortbildungen oder Kongresse. Kneipp Worldwide fördert den Erfahrungsaustausch über Kneippsche Naturheilverfahren sowie gesundheitsfördernde Projekte besonders mit Kindern und Jugendlichen in aller Welt.

Kontakt:

Generalsekretariat Kneipp Worldwide

Adolf-Scholz-Allee 6 – 8, D-86825 Bad Wörishofen

00 49 8247 3002-103

kneippworldwide@kneippbund.de

www.kneippworldwide.eu

Das Kneipp-Bund-Gütesiegel

Kur und Urlaub

Nach wie vor boomt Kneipp auch in vielen Touristengebieten und Kurorten. Unsere Plakette für ***Kur- und Badebetriebe*** gilt als verlässliches Qualitäts-Markenzeichen. Unsere zuständigen Fachausschüsse legen die Qualitätskriterien fest und bieten entsprechende Fort- und Weiterbildungen an. Ein von uns anerkannter Kurbetrieb gewährleistet eine ordnungsgemäße Kneipp-Kur. Das Prädikat „Kneipp-Badebetrieb“ wird an Kurkliniken verliehen, die die Kneipp-Therapie weitgehend in ihren Behandlungsplan integrieren. Außerdem können Ambulatorien und Praxen, die eine fachgerechte Abgabe aller Kneipp-Anwendungen garantierten, die Plakette erwerben.

Ein von uns anerkannter ***Gesundheitshof*** ist ein landwirtschaftlicher Betrieb mit dem Betriebszweig „Urlaub auf dem Bauernhof“. Der Landwirt bzw. die Landwirtin hat einen Lehrgang der Sebastian-Kneipp-Akademie absolviert und den Hof entsprechend ausgestattet. Ein Gesundheitshof bietet alle Voraussetzungen für einen naturnahen, erlebnisorientierten Urlaub, basierend auf den fünf Elementen der Kneipp-Lehre. Die Angebote eines Gesundheitshofes sind nicht therapeutischer Natur.

Im Unterschied zum Gesundheitshof finden Sie im ***Gästehaus*** zwar keine landwirtschaftliche Nutzung vor, aber auch hier erleben Sie Kneipp-Güsse, Arm- und Fußbäder, Sauna, Wassertreten, Taulaufen, Vollwert-Ernährung und Kräuter aus dem eigenen Garten sowie Bewegung an der frischen Luft. All das trägt dazu bei, dass Sie sich rundherum wohl fühlen. Entspannende Literatur und interessante Gesprächsrunden wirken positiv auf das Wohlbefinden.

Kinder von heute – gesundheitsbewusste Erwachsene von morgen

Immer mehr ***Kindertageseinrichtungen*** und ***Schulen*** setzen das Kneipp-Gesundheitskonzept in ihrem Alltag um. Kinder erleben die fünf Kneippschen Elemente auf spielerische Weise und werden dadurch frühzeitig an eine gesunde Lebensweise herangeführt.
Aus diesen Kindern werden später gesundheitsbewusste Erwachsene.

Kneipp in der Pflege

Gesundheitsförderung nach Kneipp ist in jedem Alter möglich. Das Konzept wird erfolgreich in den Pflegealltag zur Gesundheitsprävention von Bewohnern/innen in ***Senioreneinrichtungen*** eingesetzt. Dadurch erhalten wir bei steigender Lebenserwartung eine größtmögliche Lebensqualität. Das seelische Wohlbefinden wird ausgleichend beeinflusst sowie das Immunsystem gestärkt. Täglich eingesetzte Kneippsche Anwendungen fördern die Eigenverantwortung für die Gesundheit und erhalten die Selbstständigkeit der Bewohner und Bewohnerinnen.

Kneipp Bund
aktiv & gesund

Kneipp-Bund e. V.
Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention
Adolf-Scholz-Allee 6 – 8
86825 Bad Wörishofen
08247 3002-102
info@kneippbund.de
www.kneippbund.de

Bildnachweis:
Daxiao Production, Nieriss, Robert Knetsch, Aamulya, Volff, Scisetti Alfio, A. Rochau, BillionPhotos, Lagom, A. Tiplyashin, D. Taliun – alle Adobe Stock;
Caritas-Zentrum Lindenberg;
Schweizer Kneippverband e.V.;
Foto Grebmer;
Kneipp-Bund e.V.

kneippbund
kneippbund_de
www.youtube.com/@kneippbund_de