

Das kleine Kneipp 1 x 5



Kneipp
BUND

PORTRAIT |

WER WAR SEBASTIAN KNEIPP?

- ... hat von 1821 bis 1897 gelebt
- ... war ein Naturheilkundler, 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 wurde
- ... veröffentlichte 1889 sein Bestsellerbuch „So sollt ihr leben“
- ... eröffnete 1891 das Sebastianeam und hielt dort seine Sprechstunden
- ... errichtete 1893 das Kinderasyl und 1896 das Kneippianum

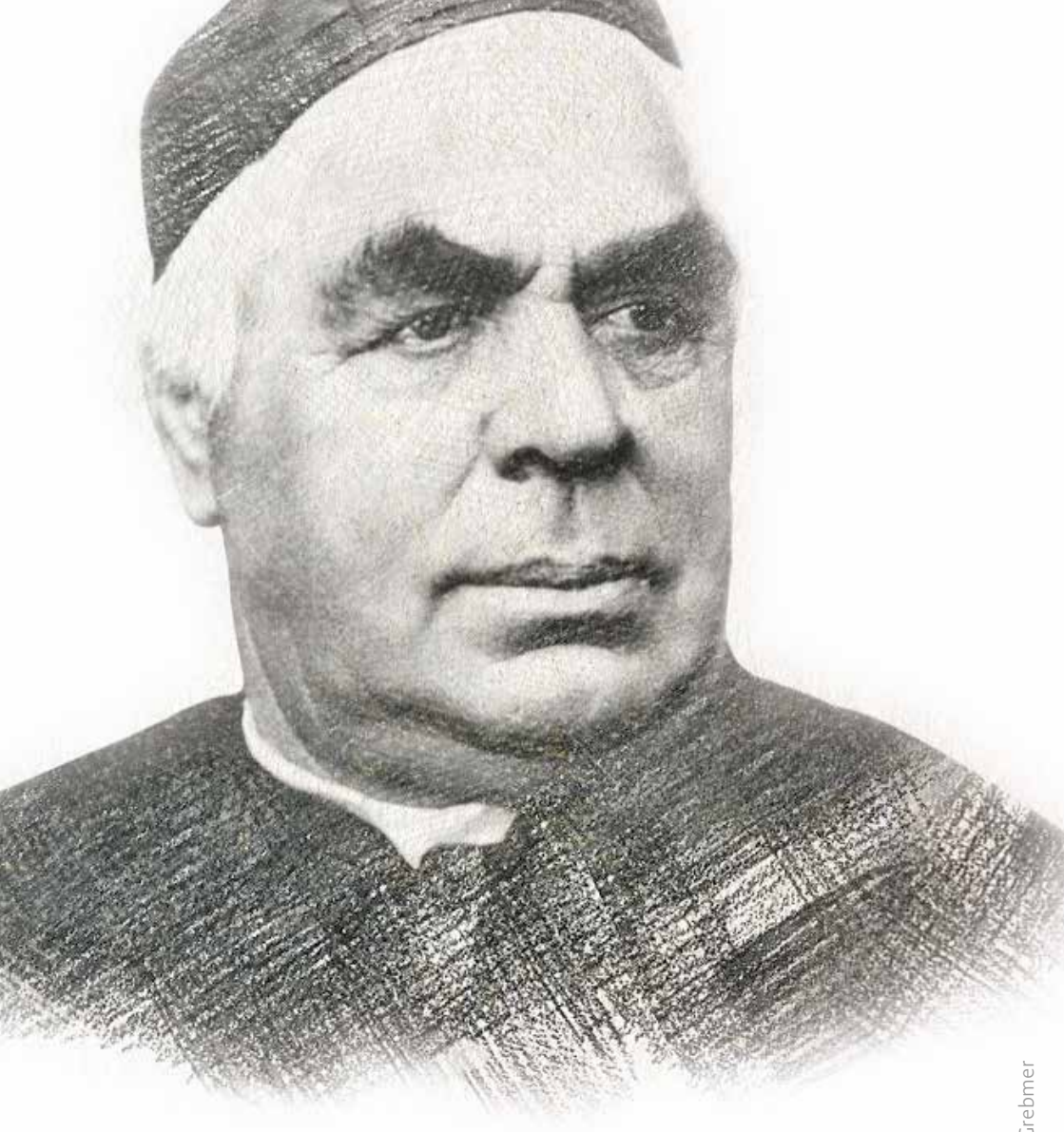


Foto: Grebmer

„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 mit seinem Hauptstadtbüro in Berlin u.a. um Lobbyarbeit für Prävention, Gesundheitsförderung und Naturheilverfahren
- ... ist in ständigem Austausch mit Politikern, Krankenkassen, anderen Verbänden und Akteuren des Gesundheitswesens

Kneipp
BUND



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

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. bei der Pflege des Andenkens an Sebastian Kneipp und seiner ganzheitlichen Gesundheitslehre, bei 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, in einem Kneipp-Verein oder einem Kneipp-Landesverband 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 HAT EINE MITGLIEDSCHAFT?

Ihre Mehrwerte als Kneipp-Vereinsmitglied:

- Erleben Sie das umfassende Angebot der ganzheitlichen Kneipp'schen Naturheilverfahren mit den fünf Elementen
- Finden Sie Kontakt zu Gleichgesinnten bei Gesundheitskursen, Reisen, Ausflügen, Wanderungen, Veranstaltungen und vielem mehr
- Sie erhalten regelmäßig das informative Kneipp-Journal gratis - auch zusätzlich in der App für Smartphones und Tablets
- Als Vereinsmitglied können Sie die Newsletter des Kneipp-Bundes sowie auch den exklusiven Newsletter „Kneipp-Gesundheitsvisite“ abonnieren und erhalten so wertvolle Gesundheitstipps zu wechselnden Themengebieten. Melden Sie sich an unter www.kneippbund.de/newsletter-anmeldung
- 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 UND RABATTE GIBT ES?

Profitieren Sie durch folgende Vergünstigungen und Rabatte:

- Bei Aus-, Fort- und Weiterbildungskursen der Sebastian-Kneipp-Akademie
- 10 % Rabatt beim Einkauf im Shop des Kneipp-Verlags auf das gesamte, reguläre Sortiment (keine Bücher; kein smovey Vibroswing). Einlösbar ist dieser Vorteil im Ladengeschäft in Bad Wörishofen und im Online-Shop unter shop.kneippverlag.de
- 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)
- 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

WAS BEDEUTET EIGENTLICH 1x5?

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



Bewegung



Lebensordnung



Heilpflanzen



Ernährung



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

Der „Kneippsche Espresso“ 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:

Achtung: 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 die für ihn wichtigen Nährstoffe. Ein „Verbot“ gibt es nicht. Entscheidend sind Menge, Auswahl und Kombination.

Fünf Portionen Gemüse & Obst täglich

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.

Milch und Milchprodukte jeden Tag

Sie liefern Calcium, den 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 1x 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

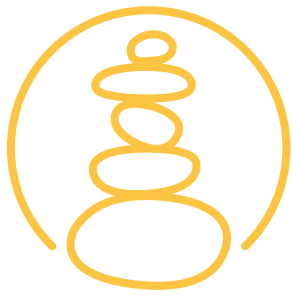
Insgesamt ist ein sparsamer Umgang mit Nahrungsfetten zu empfehlen. Pflanzliche Fette wirken sich besonders günstig auf die Gesundheit aus. Wertvoll sind vor allem kaltgepresste, nicht raffinierte Öle wie Olivenöl, Rapsöl oder Leinöl.

Ausreichend Trinken

Trinken Sie täglich etwa 1,5 l Flüssigkeit wie Wasser oder Tee. Genießen Sie Genussmittel wie Schwarztee, Kaffee oder alkoholische Getränke nur in kleinen Mengen.

Zutatenauswahl

- Bereiten Sie Ihre Speisen aus frischen Zutaten und schonend 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 $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ 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 wohl-schmeckendes 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-oderNervenschwäche,diemit 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.



KNEIPP-VERLAG GMBH



Das Kneipp-Journal

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.

Bücher

Im Kneipp-Verlag erscheinen (Fach-)Bücher rund um die Kneippschen Naturheilverfahren, beispielsweise zum Bau von Kneipp-Anlagen, zum fach- und sachgerechten Anlegen Kneippscher Wickel und Auflagen, aber auch unsere beliebte „Luna & Basti“-Serie – für das kindgerechte Vermitteln wertvoller gesundheitsförderlicher Inhalte.



Gesundheitsprodukte

Im Shop des Kneipp-Verlags finden Sie alles rund um die Kneippschen Naturheilverfahren – vom wohlriechenden Kräuterkissen, über unsere Fuß- und Armbadewannen bis hin zum klassischen Gießrohr.

Kontakt:



Adolf-Scholz-Allee 6, 86825 Bad Wörishofen



08247 3002-212



info@kneippverlag.de



www.kneippverlag.de | shop.kneippverlag.de

SEBASTIAN-KNEIPP- AKADEMIE (SKA)

Die SKA ist das Bildungszentrum des Kneipp-Bundes e.V. Seit der Gründung 1977 ist es unser Ziel, Menschen berufsbegleitend zu qualifizieren und für neue Aufgabenfelder vorzubereiten. Unsere Akademie hat sich als Bildungseinrichtung der ganzheitlichen Gesundheit nach den Lehren von Sebastian Kneipp verschrieben. Dabei möchten wir seine Grundprinzipien bewahren und diese im Konsens mit den Erkenntnissen der heutigen Gesundheits- & Bildungswissenschaften weiterentwickeln. Gelegentlich in idyllischer Umgebung finden Sie bei uns moderne Seminar- sowie Bewegungsräume inmitten der Natur. Hier können Sie in entspannter Atmosphäre lernen und den alltäglichen Druck hinter sich lassen.

Das SKA-Angebot:

Aus- & Weiterbildungen zum/zur Kursleiter/in, Übungsleiter/in, Trainer/in, Lehrer/in, Gesundheitspädagoge/in und Kneipp-Zertifikate in folgenden Bereichen:

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

Kontakt:



Adolf-Scholz-Allee 6, 86825 Bad Wörishofen



08247 3002-132, -133 oder -134



info@kneippakademie.de



www.kneippakademie.de



www.facebook.de/kneippakademie



sebastian_kneipp_akademie_de

SEBASTIAN-KNEIPP- SCHULE (SKS)

Die Berufsfachschule für Massage und Physiotherapie vermittelt mit langjähriger Tradition (seit 1958) ihren Schüler/innen therapeutische Ansätze und Möglichkeiten, den Menschen als Ganzes wahrzunehmen.

Dabei steht neben den staatlich festgelegten Lehrplänen auch der ganzheitliche Kneippsche Ansatz im Fokus. Das Ziel ist, die Schüler/innen so auszubilden, dass sie den ständig wachsenden Herausforderungen des Gesundheitswesens gerecht werden können. Dafür werden aktuelle Erkenntnisse und Entwicklungsschritte zur Umsetzung der Lehrpläne eingesetzt. Die praktische Ausbildung am Patienten findet in ausgewählten Facheinrichtungen statt, welche in einer festen Kooperation zur Schule stehen.

In der Fort- und Weiterbildung setzen wir darauf, mit Fachdozenten evidenzbasiertes Wissen und Handeln über effektive Behandlungstechniken weiterzugeben. Die Sebastian-Kneipp-Schule in Bad Wörishofen ist deutschlandweit der einzige Anbieter von Kneipp-Ausbildungen mit einem hohen Qualitätsanspruch und einem breiten Anwendungsspektrum.

Kontakt:



Brucknerstraße 1, 86825 Bad Wörishofen, Tel. 08247 9676-0



info@kneippschule.de



www.kneippschule.de



[kneippschule](https://www.facebook.com/kneippschule)



[kneippschule](https://www.instagram.com/kneippschule)



UNSER HAUPTSTADTBÜRO IN BERLIN

- Politisches Netzwerk in der Bundeshauptstadt
- Ansprechstelle für gesundheitspolitische Themen
- Ständige Präsenz gegenüber Bundesministerien und Bundestagsabgeordneten, Krankenkassen, Fachverbänden sowie Forschung & Lehre
- Lobbyarbeit in Sachen Prävention und Gesundheitsförderung
- Ausrichter des Kongress-Formats „Zukunft Prävention“

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. – Berliner Büro

c/o Hauptstadtbüro Integrative Medizin und Gesundheit



Kronenstraße 4, 10117 Berlin



Tel. 030 – 209 668 371



berlinerbuero@kneippbund.de



www.kneippbund.de





DIE KNEIPP-BUND GÜTESIEGEL



Seit 1897 sieht der Kneipp-Bund seine Kernaufgabe darin, das von Sebastian Kneipp entwickelte ganzheitliche Gesundheitskonzept für Körper, Geist und Seele zu verbreiten und zur Gesundheit möglichst vieler Menschen beizutragen.

EINFACH. GANZHEITLICH. NATÜRLICH.

Durch unser Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Einrichtung“ werden die Kneippschen Elemente in die Lebenswelten aller Altersklassen gebracht: in Kindertageseinrichtungen, in Schulen, in Kur- und Badebetriebe, in Unternehmen, in Senioreneinrichtungen und auch in Gesundheitshöfen. Das Gütesiegel wird an Einrichtungen vergeben, die professionell und qualitätsgesichert das Kneipp-Gesundheitskonzept umsetzen.

Ein besonderer Mehrwert sind die Praxismaterialien, die der Kneipp-Bund eigens für zertifizierte Kindertageseinrichtungen und Schulen entwickelt hat. Über einen exklusiven Login-Bereich auf der Homepage stehen thematisch auf die Jahreszeiten abgestimmte Materialpakete zur Verfügung, mit denen das Fachpersonal die fünf Elemente einfach und zugleich qualitätsgesichert umsetzen kann.

SIE MÖCHTEN SICH ÜBER DAS GÜTESIEGEL GENAUER INFORMIEREN?

Weitere Infos finden Sie auf unserer Homepage (Rubrik Gütesiegel) oder kontaktieren Sie die Abteilung Zertifizierungswesen des Kneipp-Bundes e.V. per Mail oder Telefon: zertifizierungswesen@kneippbund.de oder 08247 3002 -183 oder -136.



KNEIPP-BUND PREMIUMSIEGEL

Mit dem „Premiumsiegel – Kneippsche Naturheilverfahren“ in Bronze, Silber oder Gold werden Freizeitbetriebe ausgezeichnet, die ihren Gästen ein Umfeld bieten, in dem die ganzheitliche Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp authentisch erlebbar wird.

Das Premiumsiegel des Kneipp-Bundes ist eine besondere Auszeichnung für Premium-Partner, die die Kneippsche Gesundheitsphilosophie umfassend, qualitätsbewusst und zeitgemäß in ihrem Betrieb umsetzen. Es wird an Bäder- und Saunabetriebe sowie künftig auch an Beherbergungsbetriebe verliehen, die die fünf Säulen der Kneipp-Lehre – Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung – in ihre Konzepte ganzheitlich integrieren.

Mit dem Premiumsiegel im Freizeitbereich möchte der Kneipp-Bund die Kneipp-Philosophie über den Gesundheits- und Bildungssektor hinaus für alle Menschen erlebbar machen – dort, wo Erholung, Wohlbefinden und Gesundheit auf natürliche Weise zusammenfinden.



Wo kann ich mehr darüber lesen?




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

WWW.KNEIPPBUND.DE
WWW.ZUKUNFT-KNEIPP.DE



Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6
86825 Bad Wörishofen
Telefon: 08247 3002-0

E-Mail: info@kneippbund.de
Internet: www.kneippbund.de

 [kneippbund](https://www.facebook.com/kneippbund)
 [kneippbund_de](https://www.instagram.com/kneippbund_de)
 [@kneippbund_de](https://www.youtube.com/@kneippbund_de)

