



Die ganzheitlichen Methoden von Sebastian Kneipp zielen in eine Richtung: Gesundheit. Dabei unterscheidet man zwei unterschiedliche Wirkungsweisen. Auf der einen Seite wirkt die klassische Kneipp-Kur gegen die verschiedensten akuten und chronischen Krankheiten und hilft die Selbstheilungskräfte des Menschen wieder instand zu setzen. Sie entfaltet am Patienten mit einfachsten Mitteln eine große Wirkung. Auf der anderen Seite bietet Kneipp verschiedene Anwendungen für Gesunde, die gesund bleiben oder noch gesünder werden wollen. Die Kur oder Therapie also mindert Leid, die Wohlfühlmethoden hingegen bereiten Genuss und kräftigen Körper, Geist und Seele. Egal wo Sie Kneipp kennen lernen, eins ist sicher: Sie möchten es nicht mehr missen. Gönnen Sie sich Ihre Lieblingsanwendungen auch zu Hause.

Und Kneipp bedeutet mehr als nur Wasser-Anwendungen. Beim Kneipp'schen 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.



Mit freundlicher Unterstützung der



# Kneipp

*zum Wohlfühlen*



Kneipp-Bund e.V.

**Bundesverband für  
Gesundheitsförderung  
und Prävention**

Adolf-Scholz-Allee 6-8  
86825 Bad Wörishofen

Telefon 08247 3002-102  
Telefax 08247 3002-199

E-Mail [info@kneippbund.de](mailto:info@kneippbund.de)  
[www.kneippbund.de](http://www.kneippbund.de)

Kneipp® = eine eingetragene  
Marke der Kneipp-Werke Würzburg

20/05-2014





## 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 zur 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-Muntermacher

*Regt an, ohne aufzuregen*

Ihre Arme tauchen beim Kneipp-Muntermacher bis über die Ellbogen in kaltem Wasser. Das prickelt und hebt die Laune und den Kreislauf – daher nennt man das Armbad auch „Die Tasse Kaffee der Naturheilkunde“. Idealer Zeitpunkt ist der frühe Nachmittag, z.B. nach anstrengender Arbeit. Der Kneipp-Muntermacher 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 warmem, dann in kaltem und wieder warmem und dann kaltem Wasser baden, sorgt für Wohlfühl rundum. Verstärken lässt sich dieses noch durch duftende Zusätze im warmen Wasser. Mit dem Kneipp-Energieschub bewirken Sie eine Harmonisierung des Kreislaufs 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. 1/2 bis 1 Minute durch unter-schenkelhohes kaltes Wasser und holt sich seinen persönlichen Ausgleich.



### Kneipp-Ruhequelle

*Für Ruhe und Gelassenheit*

Mit der Kneipp-Ruhequelle bekommt die Muße-stunde 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 Infekt-anfälligkeit.



### Kneipp-Fitness

*Eine angenehme Erfrischung*

Bei 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.