

Kneipp-Zitate (Seite 1 von 3)

„Ich bin Seelsorger und habe Gott schon oft gedankt dafür, dass er Krankheiten geschaffen hat, durch welche der Mensch heimgesucht und von Irrwegen abgelenkt wird.“



„Kaum irgend ein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage: ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sichere Existenz. Es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Lebensweise und dem Verbrauch an Nervenkraft. Haben viele nicht Gelegenheit zur Erhaltung und Vermehrung ihrer Kräfte, so ist es notwendig, dass wenigstens zeitweilig alle Teile des Körpers geübt und in Bewegung gesetzt werden.“ (S. KNEIPP, RIEDEL G.: S. 79, Zitat gekürzt)



Hier in voller Länge:

„Kaum irgendein Umstand kann schädlicher auf die Gesundheit wirken als die Lebensweise unserer Tage, ein fieberhaftes Hasten und Drängen aller im Kampfe um Erwerb und sicherer Existenz ... Es ist kein Wunder, wenn Krankheiten so viele Opfer fordern, denn die Menschheit ist von der früheren, einfachen, natürlichen Lebensweise abgewichen. Nicht etwa, daß die Errungenschaften unserer Zeit wieder geopfert werden müßten, aber es muss ein Ausgleich gefunden werden, um die überanstrengten Nerven zu stärken, ihre Kraft zu erhalten; es muss ein Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Arbeit und Lebensweise – und dem Verbrauch auch der Nervenkraft.“ (S. KNEIPP, RIEDEL G.: S. 79)



„Alles ist nervös, die ganze Welt, die Kinder im Kissen schon und die alten Weiber noch hinter dem Ofen; es ist eben alles erkünstelt. O, wenn die arme gequälte, sieche Menschheit doch einmal zur Einsicht kommen wollte, daß nur in der Rückkehr zur Natur eine Rettung und Wendung zum Besseren möglich sei!“
(S. KNEIPP, öffentliche Vorträge, 1895, S. 43)



„Häufig genug kommt es vor, dass körperlich Kranke noch viel kränker sind an der Seele.“

„Wie viele Leute findet man im heutigen Leben, die, solange ihre Kräfte reichten, nur auf ihr Geschäft versessen waren, aber an keinen Gott, an keine Religion dachten. Ihren Frieden, ihr Glück suchten sie nur im Zeitlichen; jetzt sind ihre Kräfte erlahmt, sie verfallen in Trübsinn, arden zu Neurasthenikern aus.“



Kneipp-Zitate (2 von 3)

„Wie viele waren hier, die nach langem Gebrauche der Wasserkur nicht besser dran waren, und bei denen die neurasthenischen Schmerzen an allen möglichen Stellen sich immer wieder fühlbar machten.(...) Erst, als man den Zustand ihrer Seele kannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit dem körperlichen Leiden auch besser. Sie bekamen mehr Ruhe und Zufriedenheit, kurz, sie fühlten sich besser.“



„Wer selbst in Not und Elend saß, der weiß Not und Elend des Nächsten zu würdigen.“

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

Ich will euch nur aufmerksam machen, daß ihr jeder Zeit recht vernünftig lebt. Wer lang leben will muß die erste Aufmerksamkeit seiner Seele schenken, damit diese nicht krank wird; zweitens muß er sorgen, daß der Leib, soviel als möglich und notwendig ist, im besten Zustande erhalten werde. Wenn die erste Aufgabe gelöst ist, so sorgt für den Leib!“ (S. KNEIPP, öffentliche Vorträge, 4. Band, S. 286)



„Ihr müßt stets bedenken, die Geister sind in die Körper eingesperrt.“
(S. KNEIPP, 32 Vorträge über Krankheiten und Heilkräuter, 1893, S. 113)



„Wer gesund leben will und sein Dasein weise genießen will, der muß vor allem
1.) geregelt leben – arbeiten, einen Lebenszweck haben
2.) er muß sich vernünftig ernähren, nicht nur was die Wahl der Speisen betrifft, sondern auch was die Zeit des Essens angeht
3.) er muß Luft und Bewegung suchen, die gehören zu einem guten Gedeihen so notwendig wie die Nahrung selber.“ (S. KNEIPP, öffentliche Vorträge, 1895, S. 164)



„Wie viele, die lange Zeit krank daliegen mußten, haben ihr verfehltes Leben eingesehen und kamen zu der Überzeugung, daß alles Haschen, Streben und Jagen nach den irdischen Gütern nur Eitelkeit ist, wenn man nicht auch für seine höhere Bestimmung sorgt.“ (S. KNEIPP, Codizill zu meinem Testament, S. 4)

„Wenn nun das Licht eine solche Macht auf die anderen erschaffenen Wesen ausübt, warum sollte dasselbe nicht auch besondere Einwirkung auf den menschlichen Körper und Geist haben?“ (S. KNEIPP, So sollt ihr leben, S. 4)



Kneipp-Zitate (3 von 3)

„Möge sich ein jeder wie die Pflege der Seele, so auch eine richtige Pflege des ganzen leiblichen Organismus angelegen sein lassen.“ (S. KNEIPP, *Codizill zu meinem Testament*, S. 141)



„Lebe recht vernünftig; schätze es hoch, im Sonnenlicht dein Tagwerk vollbringen zu können; verdirb nicht selbst die gute Luft, welche du einatmen kannst, und sei nicht frevelhaft gegen deinen Körper, indem du mehr von ihm verlangst, als er zu leisten vermag, oder mit anderen Worten: Handle nicht unvernünftig gegen dich selbst!“ (S. KNEIPP, *So sollt ihr leben*, S. 30)

„Vor allem sind drei Sünden der Menschheit zum Nachteil. Diese sind: Verweichlichung, Genußsucht, Eitelkeit. Diesen 3 Sünden will ich 3 Tugenden entgegenstellen: Abhärtung gegen die Verweichlichung, Einfachheit gegen die Eitelkeit und Genügsamkeit gegen die Genußsucht. Mit diesem Rezept könnte man alle Menschen glücklich und zufrieden machen, und die soziale Frage, die keiner zu lösen imstande ist, würde von selbst gelöst sein.“ (S. KNEIPP)

