



Unser Jahresthema 2013 – Kneipp bewegt

Kneipp bewegt – und zwar im wörtlichen wie auch im übertragenen Sinne. Denn wer sich nicht bewegt, der steht still. Und Stillstand ist weder für den Körper noch für den Geist eine gute Sache. Bewegung harmonisiert nicht nur das Herz-Kreislaufsystem, den Stoffwechsel und die Nerven, sondern aktiviert auch die Ausschüttung der so wichtigen Glückshormone.

Sebastian Kneipp hielt wenig von Hektik und Stress. Er empfahl vielmehr maßvolle Bewegung. Das bedeutet heutzutage Ausgleichssport: Wandern, Schwimmen, Walking, Yoga, Radfahren, Reiten, Joggen, Golf, Tennis, Skilanglauf, Gymnastik und vieles mehr – Sportarten, die Spaß machen und den Kreislauf auf Trab bringen.

Das ideale Wechselspiel zwischen Leistung und Ruhe stärkt Körper, Geist und Seele. Alle körpereigenen Systeme finden ihre Balance und machen den Menschen belastbarer, lockerer, leistungsfähiger und stärker. Kneipp legte bei den Ratsuchenden Wert auf die persönliche Situation: Beispielsweise verordnete er dem Schreibtisch-Beamten Holzhacken, Feldarbeit und flotte Spaziergänge.

Im 21. Jahrhundert haben uns die Autos das Gehen und Laufen abgenommen, Produktionsmaschinen und Computer ersetzen manche Bewegung und zwingen uns zum Sitzen; das Fernsehen verleitet uns ebenfalls dazu. Das bewegte Leben ist zum verhockten Leben geworden. Bewegungsmangel ist eines der typischen Zeichen unserer Zeit und ein bedeutender, gesundheitlicher Risikofaktor.

Dem möchten wir entgegenwirken. Die Kneippsche Gesundheitskonzeption – basierend auf den fünf Elementen Bewegung, Wasser, Heilpflanzen, Ernährung und Lebensordnung – hat all die Jahre überdauert und sich stetig weiterentwickelt. Aus der ursprünglichen Wasser- und Kräuterheilkunde entstand ein ganzes und hoch anerkanntes Gesundheitskonzept. Leben nach Kneipp ist einfach, kostet fast nichts und bringt den Menschen in Bewegung. Wir setzen uns dafür ein, dass bundesweit noch mehr Wassertretanlagen, Armbecken und Barfußpfade installiert werden – denn unserer Erfahrung nach sind alle Kneipp-Anlagen sinnvolle Investitionen in eine gesunde Zukunft!

„Ich halte den Gang für das Ehrenvollste und Selbständigste (...) und bin der Meinung, dass alles besser gehen würde, wenn man mehr ginge.“ (J. G. Seume)

Stimmen Sie Ihr Bewegungsprogramm auf Ihre persönlichen Neigungen, Fähigkeiten und auf Ihre Kondition ab. Bewegen Sie sich regelmäßig und auf eine Art, die Ihnen Freude bereitet!