

Lebensordnung - die 5. Säule des Kneipp-Programms

Lange bevor Hans Selye den Stress und das Adaptationssyndrom (um 1930) definierte und Michael Balint als einer der Pioniere die psychosomatische Medizin im 20. Jhd. lehrfähig machte, hatte Sebastian Kneipp den Zusammenhang zwischen körperlicher und seelischer Gesundheit erkannt: „Erst als ich Frieden in die Seelen der Menschen brachte, besserten sich auch die körperlichen Leiden.“

Die **Lebensordnung** ist die 5. Säule des Kneipp-Programms. Alle 5 Säulen verstärken sich gegenseitig in der Wirkung, alle 5 haben einen ordnenden Einfluss auf uns. Wenn wir **Bewegung** machen, wird uns der Wechsel von Spannung und Entspannung am deutlichsten. Die Mahlzeiten, im richtigen Rhythmus genossen, unterstützen sinnvoll unsere Leistungskurve (Säule **Ernährung**). Die **Heilpflanzen** bringen uns die notwendigen Schutzstoffe, auch ihre Wirkstoffe sind von einem biologischen Rhythmus abhängig: Vor der Blüte haben Kräuter den höchsten Wirkstoffgehalt, im Spätsommer und Herbst hingegen sind die Wurzeln, in die die Wirkstoffe eingelagert werden, am gehaltvollsten. Die **Wasseranwendungen** greifen wunderbar regulierend in unsere Körper-Rhythmen ein, sie senken z. B. zu hohen Blutdruck und heben zu niedrigen, sie wirken vitalisierend oder beruhigend – abhängig von Zeitpunkt, Dauer und Reizstärke.

Der Takt des Alltags ist oft ungesund hektisch. Nicht immer empfinden wir Lebensfreude! Sorgen, Arbeits- und Leistungsdruck sowie Zeitmangel belasten uns. Mit kleinen Schritten in Richtung Gesundheit kann man gezielt die Lebensfreude fördern und ein eventuell drohendes Burnout abwehren. Die 5 Säulen des Kneipp-Programms mit den individuellen Anwendungsmöglichkeiten und speziell diese 10 Tipps zum Thema Lebensordnung sind sehr hilfreiche kleine Schritte!

Auch durch den Abstand vom Alltag setzen Sie einen wichtigen Reiz in puncto Lebensordnung. Ein Aufenthalt in einer der vielen Kneippkuranstalten und -hotels, in denen Sie auch die optimale Infrastruktur zum Kneippen finden, kann da Balsam für die Seele sein.



Die **Kneipp-Zeitschrift** erscheint 10-mal jährlich, setzt sich kritisch mit den modernen Gesundheitstrends, aber auch mit neuen Therapiemöglichkeiten und Arzneimitteln auseinander und gibt eine Fülle praktischer Tipps über Kneipp-Wasseranwendungen, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensstil.

So lange der Vorrat reicht:

- Ja**, bitte schicken Sie mir kostenlos den **Kneipp Wasser-Coach**
- Ja**, bitte schicken Sie mir kostenlos den **Kneipp Ernährungs-Coach**
- Ja**, bitte schicken Sie mir kostenlos den **Kneipp Heilkräuter-Coach**
- Ja**, bitte schicken Sie mir kostenlos den **Kneipp Bewegungs-Coach**
- Ja**, senden Sie mir kostenlos eine Ausgabe der Zeitschrift „Kneipp bewegt“

€ 0,68

die sich lohnen!

OFFIZIELLES VERZEICHNIS DER KNEIPPKURANSTALTEN UND KNEIPPHOTELS IN ÖSTERREICH

KÄRNTEN

● **Kurzentrums Bad Eisenkappel**
 Vellach 9, 9135 Bad Eisenkappel
 (0 42 38) 90 500
 Fax DW 400
eisenkappel@kurzentrum.com
www.kurzentrum.com

Rehabilitationszentrum Althofen
 Betriebsges.m.b.H. Althofen 10 %
 Moorweg 30, 9330 Althofen
 (0 42 62) 20 71 0, Fax DW 501
kurbad@humanomed-zentrum.at
www.humanomed-zentrum.at

NIEDERÖSTERREICH

● **Kneipp-Kurhotel der Fam. Wanzenböck** (♣)
 Paradiesweg 4,
 2734 Puchberg am Schneeberg
 (0 26 36) 23 10, Fax DW 58
wanzi@schlank-schoen.at
www.schlank-schoen.at

● **Kneippkurhaus Dr. Lumper** 10 %
 Unternberg 6, 3251 Purgstall
 (0 74 89) 23 28
kneippkurhaus.lumper@aon.at
www.kneippkurhaus.at

Moorheilbad Harbach 10 %
 Gesundheits- und Rehabilitationszentrum
 Bildbaumweg 1,
 3970 Moorbach/Harbach
 (0 28 58) 52 55 0
info@moorheilbad-harbach.at
www.moorheilbad-harbach.at

OBERÖSTERREICH

● **Kneipptraditions-Haus Aspach**
 Kneippstraße 1, 5252 Aspach
 (0 77 55) 70 51
 Für Mitglieder des Kneippbundes: Gutscheine des Jahresmitgliedsbeitrages von € 25,- beim ersten Aufenthalt und € 7,- pro Woche bei jedem weiteren Aufenthalt.
aspach@marienschwestern.at
www.kneippen.at

● **Kneipptraditions-Haus Bad Kreuzen**
 Nr. 106, 4362 Bad Kreuzen
 (0 72 66) 62 81
 Für Mitglieder des Kneippbundes: Gutscheine des Jahresmitgliedsbeitrages von € 25,- beim ersten Aufenthalt und € 7,- pro Woche bei jedem weiteren Aufenthalt.
badkreuzen@marienschwestern.at
www.kneippen.at

● **Kneipp-Kurhaus Bad Leonfelden** 10 %
 Spielau 8, 4190 Bad Leonfelden
 (0 72 13) 63 63
office@daskurhotel.at
www.daskurhotel.at

● **Kneipptraditions-Haus Bad Mühlacken**
 Bad Mühlacken 55, 4101 Feldkirchen/Donau
 (0 72 33) 72 15
 Für Mitglieder des Kneippbundes: Gutscheine des Jahresmitgliedsbeitrages von € 25,- beim ersten Aufenthalt und € 7,- pro Woche bei jedem weiteren Aufenthalt.
badmuehlacken@marienschwestern.at
www.kneippen.at

● **Kneipp-Gesundheitszentrum der Barmherzigen Brüder** 10 %
 Kurhausstr. 6, 4780 Schärding
 (0 77 12) 3221, Fax DW 400
kurhaus@bbschaerd.at
www.kurhaus-schaerding.at

● **Kurhaus Dr. Petershofer** 10 %
 Schulstr. 5, 4902 Wolfsegg
 (0 76 76) 73 03 0
info@petershofer.at
www.petershofer.at

Spa Hotel Bründl
 Badweg 1, 4190 Bad Leonfelden
 (0 72 13) 611 77, Fax DW 322
 E-Mail: info@hotelbruendl.at
www.hotelbruendl.at

BURGENLAND

● **Kneipp-Kurhaus und Entspannungszentrum Marienkron** 10 %
 Klostergasse 3, 7123 Mönchhof/Seewinkel
 (0 21 73) 80 205-44, Fax DW 40
info@marienkron.at
www.marienkron.at

SÜDTIROL

● **Privatklinik Dr. v. Guggenberg** 10 %
 Unterdrittelgasse 17
 I-39042 Brixen/Provinz Bozen
 0039 (0) 4 72 / 82 02 22
 Fax 0039 (0) 4 72 / 83 40 14
info@von-guggenberg.it
www.von-guggenberg.it

STEIERMARK

Bio-Thermen-Hotel 10 %
 Wagerberg 119, 8271 Bad Waltersdorf
 (0 33 33) 29 81-0, Fax DW 550
badwaltersdorf@wilfinger-hotels.at
www.wilfinger-hotels.at

● **Ring-Gesundheitszentrum** 10 %
 Schildbach 51, 8230 Hartberg
 (0 33 32) 608-0, Fax DW 550
hartberg@wilfinger-hotels.at
www.wilfinger-hotels.at

Gesundheitshotel MR. Dr. Kipper 10 %
 Nr. 85, 8524 Bad Gams
 (0 34 63) 22 66, Fax DW 58
info@gesundheitshotel-kipper.at
www.gesundheitshotel-kipper.at

● = Inhaber der Kneipp-Anerkennungsplakette

Preisvorteile für Kneipp-Mitglieder:
 10 % = 10 % Rabatt auf Kneippanwendungen
 (♣) = 10 % Naturalrabatt

VORARLBERG

● **Vital-Zentrum Felbermayer Träger: Dr. Felbermayer GmbH** 10 %
 Dorfstraße 20a,
 6793 Gaschurn/Montafon
 (0 55 58) 86 17-0, Fax DW 41
info@vital-zentrum.at
www.vital-zentrum.at

● **Kneipp-Kurhaus Rossbad GmbH & Co. KG** 10 %
 Rain 81, 6942 Krumbach
 (0 55 13) 5110, Fax DW 31
info@rossbad.at
www.rossbad.at

KNEIPPHOTELS

SALZBURG

Naturidyll Hotel Hammerschmiede
 Acharting 22,
 5102 Anthering bei Salzburg
 (0 62 23) 25 03, Fax DW 77
info@hammerschmiede.at
www.hammerschmiede.at

KÄRNTEN

● **Biohotel Daberer ****vital&spa**
 St. Daniel 32,
 9635 Dellach im Gailtal
 (0 47 18) 590
info@biohotel-daberer.at
www.biohotel-daberer.at

Der **Kneipp** **Lebensstil-** **Coach**

Tipp 1:
Lass Deinen Lebensrhythmus nicht fremdbestimmen



Foto: © Bluedesign - Fotolia

Unendlich viele Fernsehprogramme, Smartphone, Tablet, Mail, Facebook, Twitter – die digitale Welt bestimmt unser Leben und ist aus unserem Berufs- und Privatleben nicht mehr wegzudenken. Lege bewusst digitale Pausen ein, in denen Du nicht erreichbar bist, keine Mails „checkst“ oder Beiträge „likest“ – irgendwann müssen sich Augen, Geist, Körper und Seele ausruhen können.

Tipp 2:
Leg Deine Prioritäten fest

Ordne Deine Aufgaben für den nächsten Arbeitstag schon am Abend oder spätestens bei Arbeitsbeginn am Morgen nach ihrer Wichtigkeit und Dringlichkeit. Lass Dich nicht von Mails Lesen und Beantworten, Twittern oder Sonstigem ablenken – sonst sitzt Du nach 3 Stunden immer noch da, hast nichts geschafft und bringst Dich um den Erfolg des Arbeitstages!

Tipp 3:
Mach mal Pause

Pausen strukturieren den Tag. Nach 3 Stunden ist auch der Fleißigste müde und hat ein Break nötig. Mach bewusst Bewegung, iss etwas, gönne Dir ein paar Atemzüge Entspannung oder mach einen Powernap ... Auch wer gern arbeitet, braucht Pausen!

Lerne, wieder auf Deinen Körper zu hören und Warnsignale wahrzunehmen. Wenn ich müde bin, ist es an der Zeit aufzuhören – man muss sich nicht mit der 5. Tasse Kaffee aufputzen oder aus lauter Müdigkeit die nächste Rippe Schokolade zwischen die Zähne schieben. Wenn der Körper wegen des ständigen Arbeitsdrucks leidet und Pausen zum Fremdwort geworden sind, solltest Du dringend die Reißleine ziehen!

Tipp 4:
Feierabend

Mach den Abend zum Feierabend, nimm keine Arbeit mit nach Hause und lass Dich auch von unerledigter Hausarbeit nicht von der verdienten Ruhe abhalten. Such Dir ein Erholungsprogramm, das der Seele Ruhe gönnt und die Sinne entspannt oder anregt – je nachdem, was Dir guttut. Das kann ein schönes Buch sein oder auch Musik, eine Handarbeit oder vielleicht wirkt ein Abendspaziergang nach einem anstrengenden Tag ausgleichend? Fernsehen ist ok, wenn gerade die Lieblingsserie läuft – aber man muss sich nicht jeden Krimi „geben“! Für ausreichend Schlaf zu sorgen ist ein wesentlicher Schritt in die richtige Richtung!

Tipp 5:
Unersetzlich?

Das Streben nach Erfolg und der Ehrgeiz treiben uns an. Überstunden in Kombination mit übertriebener Verantwortung geben uns das Gefühl, unersetzbar zu sein. Das ist ein Trugschluss – jeder Mensch in der Arbeitswelt kann durch einen anderen ersetzt werden. Es fällt mit zunehmender Überlastung immer schwerer, die Arbeit gut zu erledigen: Der Mensch ist keine Maschine! Mit Überforderung schaden wir uns nur selbst: Denn müde und ausgebrannt sind wir zu nichts mehr nützlich! Es ist besser, die Aufgabenverteilung rechtzeitig unter die Lupe zu nehmen, auch den Kolleginnen und Kollegen eine gute Leistung zuzutrauen und sich vom Perfektionismus zu verabschieden.



Foto: © contrastwerkstatt - Fotolia

Tipp 6:
Dankbar sein

Schreib jeden Abend 3 Dinge auf, die gut waren an diesem Tag und für die Du dankbar bist. War z. B. ein guter Freund zur Stelle oder hattest Du ein nettes Telefonat? Freundschaften sind ein wichtiger Teil unseres Lebens und Basis unseres sozialen Wohlbefindens. Lass den Stress nie so weit kommen, dass Deine Freunde oder Deine Familie unter Deinem Rückzug leiden. Isolation ist ein Warnsignal für Burnoutgefahr.

Tipp 7:
Verbanne die Energieräuber!

Es gibt Menschen, die saugen uns aus, geben uns ständig Signale, dass sie mehr Aufmerksamkeit brauchen, nehmen keine Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer, sehen nur sich selbst als Mittelpunkt des Universums. Nur zu leicht lässt man sich in einen solchen Bannkreis ziehen und wird zum „Systemerhalter“. Entlarve solche ungesunden Beziehungen! Manchmal lassen sich Energieräuber nicht ganz aus dem Leben verbannen. Aber man muss sich nicht „auf Teufel komm raus“ ausliefern.



Foto: © Artenauta - Fotolia



Foto: © michaeljung - Fotolia

Tipp 8:
Verzeihen hilft

Lass alten Groll vergangen sein – auch wenn Du das Gefühl hast, dass Dir wirklich unrecht geschehen ist. Rachedgedanken belasten die Seele, sie verdüstern das Gemüt und verstellen den Blick auf das viele Schöne, das das Leben zu bieten hat. Wenn Du denen verzeihst, die Dir unrecht getan haben, tust Du nicht Deinen Feinden einen Gefallen, sondern Dir selbst.

Tipp 9:
Raus aus der Opferrolle – Mut zur Selbstverantwortung

Das Leben hat viele Hürden bereit und manchmal liegen auch schwere Steine auf unserem Weg. Es hilft enorm, sich Fehler einzugestehen und sich aus der Opferrolle zu verabschieden. Es geht beileibe nicht darum, Schuldgefühle zu kultivieren. Man macht Fehler im Leben und manchmal sind sie erst in der Rückschau als Fehler erkennbar. Als Opfer der Fehler anderer oder unglücklicher Umstände fühle ich mich fremdbestimmt und hilflos. Entscheide ich mich dafür, Verantwortung für mein Leben zu übernehmen, kann ich bestimmen, wohin es geht. Jede/r kann innerhalb seiner/ihrer Rahmenbedingungen neue Wege gehen, um das Blatt zu wenden oder zumindest eine Verbesserung herbeizuführen.

Tipp 10:
Hilfe suchen beweist Stärke

Wenn man merkt, man kommt aus dem Wellental nicht heraus und die Spirale führt nach unten, ist Hilfe zu suchen eine kluge Entscheidung: Das kann der Arzt sein, dem Du vertraust, oder ein guter Freund, das kann aber auch der Psychologe sein oder eine Selbsthilfegruppe. Es gibt immer Möglichkeiten, sich besser zu strukturieren, Probleme zu lösen oder zumindest Ansätze dazu zu finden. Einen anderen Blickwinkel zu bekommen, ist manchmal Teil einer möglichen Lösung.

Nicht zuletzt gibt es auch medikamentöse Hilfe, um beispielsweise aus einer Depression wieder herauszukommen. Stark ist der, der seine Grenzen rechtzeitig erkennt!

ANMELDUNG zum **Kneipp** Aktiv-Club

Ihr Kneipp-Aktiv-Club bietet ein reichhaltiges Programm, z.B. Kneipp-Kurse und Gymnastik an. Der Mitgliedsbeitrag beträgt zwischen € 28,- und € 40,- im Jahr und beinhaltet auch 10-mal jährlich die Kneipp-Zeitschrift. **50.000 Mitglieder gehören in Österreich dem Kneippbund an!** Mitglieder des Kneippbundes erhalten 10 % Rabatt in Kneippkuranstalten auf Kneippwendungen und 5 % Rabatt auf alle Produkte der Service Kneippbund GmbH. <http://service-kneippbund.at>

BITTE IN BLOCKSCHRIFT AUSFÜLLEN!

Frau Herr Firma Titel

Nachname

Vorname

Straße

PLZ

E-Mail

Tel./Handy

Datum

Unterschrift

Geb.Dat.

Hausnr./Stiege/Stock/Tür

Ort

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Die Mitgliedschaft kann jährlich bis zum 31. 10. schriftlich gekündigt werden.