



WASSER

Von kalt bis warm, in unterschiedlicher Form und Intensität.



HEILKRÄUTER

Natürlich und mild wirksam.



BEWEGUNG

Täglich und regelmäßig.



ERNÄHRUNG

Gesund, vollwertig, frisch.



LEBENSSTIL

In einem gesunden Lebensstil die richtige Balance finden und wahren.

Das kalte Armbad



- Washbecken mit kaltem Wasser füllen
- Erst den rechten, dann den linken Arm eintauchen
- Leichte Bewegung der Arme im Wasser
- Laut zählen, damit auf das Ausatmen nicht vergessen wird
- Danach kräftig Armkreisen
- Dauer: ca. 20 Sekunden

Wirkung:

- Beruhigend
- Senkt die Schlagfrequenz des Herzens
- Erfrischend, vor allem am frühen Nachmittag (Mittagstief)!

Nicht geeignet bei:

- Organischen Herzkrankheiten
- Bluthochdruck
- Chronischen rheumatischen Erkrankungen

Es wird wegen seiner anregenden Wirkung auch der „Espresso der Kneipper“ genannt. Das Armbad kann auch als Wechselarmbad durchgeführt werden (nicht geeignet bei koronarer Herzkrankheit, bei Kreislauf- und/oder Atemproblemen Arzt vorher konsultieren).



Das Temperatur ansteigende Fußbad

- Der Fußkneipper steht am besten in der Badewanne oder Brausetasse
- In den Fußkneipper lauwarmes Wasser einfüllen (ca. 32 Grad)
- Beine entkleiden, Oberkörper muss bekleidet bleiben
- Beine hineinstellen
- Im Laufe einer Viertelstunde langsam heißes Wasser zufließen lassen, bis die Badetemperatur ca. 42 Grad erreicht hat
- Noch ca. 5 Minuten im Wasser verweilen
- Dann gut abtrocknen, Pyjama anziehen und
- Eine halbe Stunde Bettruhe einhalten

Dauer: ca. 20 Minuten

Wirkung:

- Lokale Überwärmung der Beine
- Reflektorische Wirkung auf den Urogenitaltrakt
- Durchblutungsfördernd für die Schleimhäute des Nasen-Rachenraums
- Führt meistens zum Schweißausbruch

Beste Therapie bei einer beginnenden Erkältung, die man mit dem ansteigenden Fußbad abfangen kann.

Nicht geeignet bei:

- Krampfadern (strengstens verboten)
- Venenproblemen
- Arteriellen Durchblutungsstörungen
- Organischen Herzerkrankungen
- Kreislaufproblemen

Fußbäder sind auch als Wechselanwendung sehr beliebt, um chronisch kalten Füßen vorzubeugen, bei chronischen Nebenhöhleninfekten und Erkältungsanfälligkeit sowie zur Stärkung der Immunabwehr. Die Wechselanwendung an den Beinen kann man auch variieren: 5 Minuten warmes Fußbad, 10 Sekunden kalter Guss (rechts herzfern beginnen).

Der Schönheitsguss (Gesichtsguss)

- An der rechten Schläfenseite beginnen
- Zuerst Stirn begießen
- Dann beginnend an der rechten Nasenwurzel die rechte Gesichtshälfte begießen
- Über die Stirn zur linken Gesichtshälfte wechseln
- Linke Seite begießen
- Zum Schluss dreimal das Gesicht umrunden
- Zwischendurch atmen
- Danach leicht abtrocknen

Dauer: ca. 10 Sekunden

Wirkung:

- Durchblutungsfördernd
- Regeneriert die elastischen Fasern
- Hautstraffend
- Beruhigend
- Erfrischend

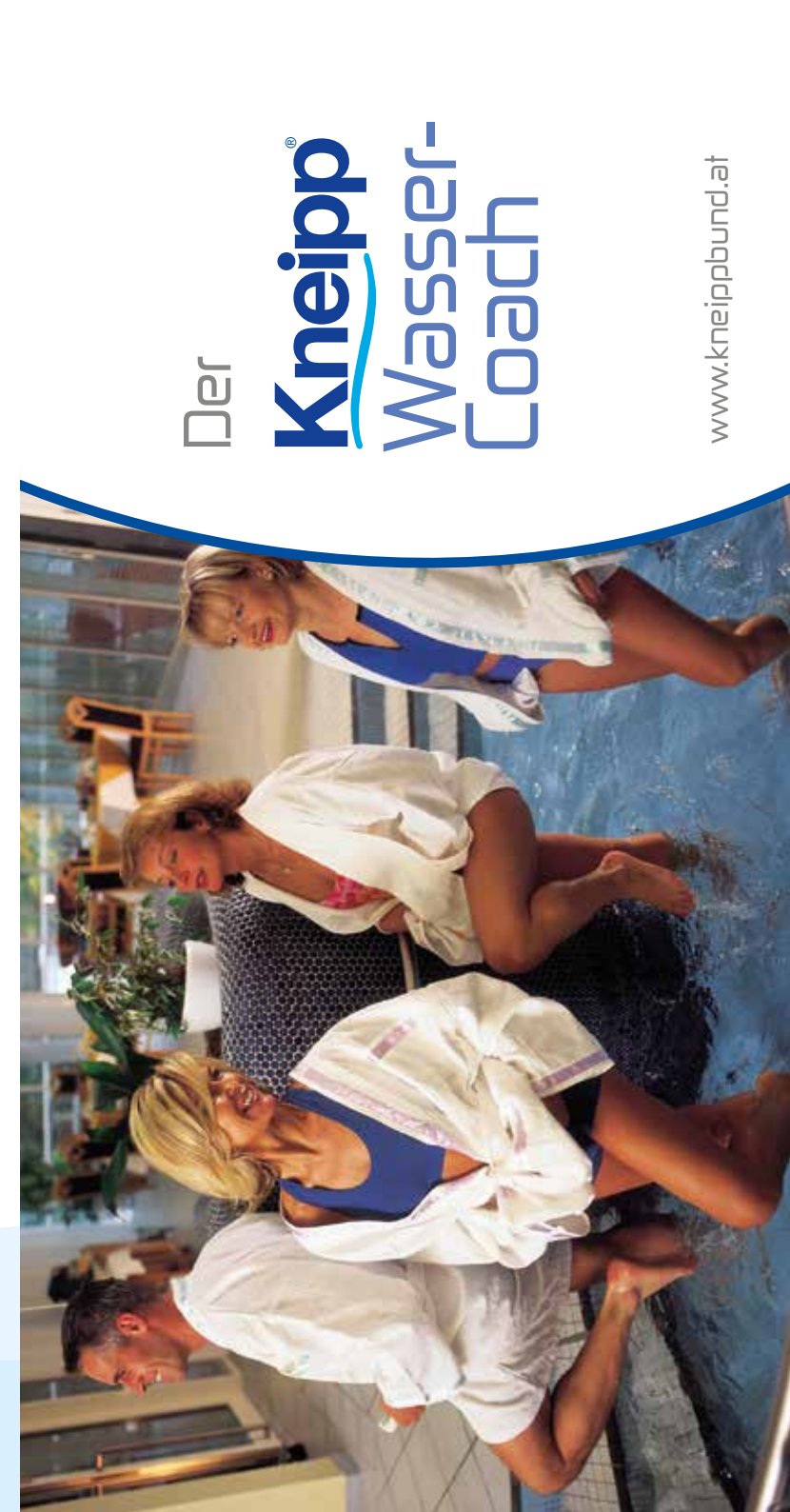
Sorgt für einen frischen Teint und ein strahlendes Aussehen!

Nicht geeignet bei:

- Augenerkrankungen
- Gesichtsnervenstörungen (z. B. Trigeminusneuralgie)
- Akuten Nebenhöhlenerkrankungen

Die richtige Durchführung der Kneippanwendungen lernt man bei den Kneipp-Aktiv-Clubs oder in den Kneipp-Kuranstalten. Bei Erkrankungen ist immer der Arzt zu fragen, ob man kneippen darf und welche Anwendung geeignet ist.

Einmal ist keinmal – das gilt auch für Kneipp. Den Immunkraftstärkenden Effekt haben Kneippanwendungen bei täglicher Durchführung, zumindest über 3 Wochen. Danach die Anwendung verändern (z. B. Ausdehnung) oder eine andere Anwendung wählen.



Der
Kneipp
Wasser-
Coach

So lange der Vorrat reicht:

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

Weitere Infos:
Bundessekretariat des Österreichischen Kneippbundes
A-8700 Leoben · Künigundenweg 10
Tel.: (0 38 42) 2 17 18 · Fax: (0 38 42) 2 17 18 19
E-Mail: office@kneippbund.at www.kneippbund.at

An den

Kneipp Bund

Künigundenweg 10
A-8700 LEOBEN

€ 0,68
die sich
lohnen!

Sebastian Kneipp (1821-1897)



Nach entbehrungsreicher Kindheit als Sohn eines Webers im Allgäu schaffte Sebastian Kneipp mit Hilfe eines Gönners die Lateinschule und den Eintritt ins Priesterseminar. Unterernährung und Überanstrengung förderten Tribut: Eine Lungentuberkulose brachte sein Leben in Gefahr. Er befolgte den Rat aus dem Büchlein von Siegmund Hahn „Von der Kraft des frischen Wassers“ und nahm kurze Tauchbäder in der winterlichen Donau. Diese Rosskur brachte seine Abwehrkräfte in Schwung, so dass er die Tuberkulose besiegte. Der Grundstein zur Kneipp-Therapie war im Selbstversuch gelegt! Kneipp beobachtete die Wirkung der Kaltwasserreize richtig, kombinierte das Wasser mit Heilkräutern, gesunder Ernährung, Bewegung und Lebensordnung. Seine Erfahrungen ließ er später als Pfarrer in Bad Wörishofen vor allem der armen Bevölkerung zugutekommen. Aber auch das reiche Bürgertum und der Adel suchten Kneipps Rat bei chronischen Erkrankungen. Sebastian Kneipp wurde weltberühmt. Auf seinen Vortragsreisen gründete er viele Kneippvereine, um seine Lehre zu verbreiten.

Das Kneipp-Programm heute

Das Kneipp-Programm mit seinen 5 Säulen – Wasser, Heilpflanzen, gesunde Ernährung, Bewegung und Lebensordnung – ist ein modernes, medizinisch anerkanntes, ganzheitlich orientiertes Lifestyle-Konzept. Das Kneipp-Programm ist das beste, einfachste und wirksamste Anti-Aging-Mittel!



Vitalität, Immunsystem, kognitive Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden werden durch das Kneipp-Programm positiv beeinflusst. Es ist eine gute Wahl, sich auf den „Wasserdoktor“ einzulassen, um auf die Anforderungen – und vielfach Überforderungen – unserer Zeit richtig reagieren zu können und die innere Balance zu bewahren.

Der Österreichische Kneippbund

ist die größte gemeinnützige freiwillige Gesundheitsorganisation mit 50.000 Mitgliedern, die von 210 lokalen Kneipp-Aktiv-Clubs betreut werden. Viele Aktivitäten zur Gesundheitsförderung, für Wohlbefinden und Geselligkeit werden angeboten – von Sport- und Gymnastikprogrammen bis zu Vorträgen, Workshops, Kochkursen, Reisen, Wanderungen u.v.m.

Der Mitgliedsbeitrag wird vom jeweiligen lokalen Kneipp-Aktiv-Club festgelegt und beträgt zwischen € 28,- und € 40,- jährlich. Der Bezug der hochwertigen Zeitschrift „Kneipp bewegt“ (10-mal jährlich) ist inkludiert.

Die Kneipp-Bewegung wird ehrenamtlich geführt. Führungskräften und Mitarbeitern in den Clubs, auf Landes- und Bundesebene ermöglicht die Kneipp-Akademie ein umfangreiches Fortbildungsprogramm auf dem Gesundheitssektor.

Die Service Kneippbund GmbH bietet eine vielfältige Auswahl ausgezeichneter Gesundheitsprodukte an: Kneipp-Produkte, Staudt-Therapie-Manschetten und -Gel, Produkte von Dr. Jacobs Medical, Gesundheits-Ratgeber, Medizintechnik- und Sport-Geräte u.v.m. Mitglieder erhalten 5 % Rabatt.

Gerne informieren wir Sie über den Ihrem Wohnort nächstliegenden Kneipp-Aktiv-Club und unsere vielfältigen Angebote.

Informationen

**Österreichischer Kneippbund
Bundessekretariat**

**Kunigundenweg 10
8700 Leoben**

Tel. 0 38 42 / 217 18

Fax: 0 38 42 / 217 18 19

E-Mail: office@kneippbund.at

www.kneippbund.at



Bildnachweis:
Cover: Wassertreten in Bad Mühlacken in Oberösterreich
© ÖÖ. Tourismus/Hims!
Seite 1: © ÖÖ. Tourismus/Erber
Wilke, Elisabeth Baumkirchner

10 Punkte, die Sie bei Kneippanwendungen beachten sollten

Es gibt über 100 verschiedene Kneippanwendungen: kalte, warme, Wechselanwendungen, Wassertreten, Güsse, Bäder, Waschungen, Wickel und Auflagen. Sie alle haben den Sinn, Temperaturreize an die Haut zu bringen und den Körper zu einer Reaktion anzuregen.

▶ Kalte Anwendungen dauern immer nur ganz kurz (wenige Sekunden).

▶ Sie dürfen nur auf den gut gewärmten Körper gebracht werden.

▶ Nach einer kurzen Kaltanwendung sorgt man für schnelle Wiedererwärmung: Bewegung, Wollsocken, warme Kleidung oder bei intensiveren Anwendungen Bettruhe.

▶ Mit der Kneippanwendung beginnt man am herzfernsten Körperteil (kleiner Finger der rechten Hand, kleine Zehe am rechten Fuß).

▶ Um die Immunkraft zu fördern, sind Wechselanwendungen empfehlenswert (3-5 Minuten warm, 10 Sekunden kalt), warm beginnen, kalt abschließen, 2-mal wechseln.

▶ Das Beobachten der Reaktionsfähigkeit ist wichtig: Eine zarte Hautrötung zeigt die gewünschte Reaktion an.

▶ Kneippanwendungen wirken regulierend: Sie beruhigen oder regen an, entspannen, kräftigen, vitalisieren, entziehen dem Körper Wärme oder regen ihn zur Schweißbildung an.

▶ Die Konstitution des Menschen, die Art, Dauer und Ausdehnung der Anwendung, die Temperatur des Wassers, verschiedene Zusätze (z. B. Heilkräuter), der Wasserdruck und der Zeitpunkt bestimmen die Reaktion.

▶ Nicht mit vollem Magen kneippen, aber auch nicht mit ganz leerem Magen.

▶ Kneippen ist vom Kleinkindalter bis ins hohe Alter möglich. Bei kleinen Kindern und alten Menschen muss man die stärkere Kälteempfindlichkeit berücksichtigen – und stets besonders vorsichtig handeln.

Kleine Reize fachen die Abwehrkraft an

Mittlere Reize stärken die Abwehrkraft

Starke Reize schwächen den Körper



Der kalte Knieguss

Hinten:

- ▶ Beginn an der rechten kleinen Zehe
- ▶ Außenseite des Beines bis zur Kniekehle
- ▶ Dreimal über der Kniekehle hin und her
- ▶ Innenseite des Beins hinunter
- ▶ Dasselbe mit dem linken Bein

Vorne:

- ▶ Beginnend an der rechten kleinen Zehe
- ▶ Außenseite hinauf bis Handbreit oberhalb des Knies
- ▶ Oberhalb des Knies dreimal hin und her
- ▶ Innenseite des Beins hinunter
- ▶ Dasselbe am linken Bein
- ▶ Zum Schluss werden die Fußsohlen begossen
- ▶ Wollsocken anziehen
- ▶ Am Stand warm laufen

Bitte beachten Sie die Zeichnungen!

Dauer: ca. 20 Sekunden insgesamt

Wirkung:

- ▶ Blutdruckregulierend
- ▶ Entzündend
- ▶ Durchblutungsfördernd
- ▶ Reaktiv erweiternd auf die Arterien
- ▶ Kräftigend für die Venen
- ▶ Vegetativ beruhigend
- ▶ Schlaffördernd
- ▶ Fördert die Durchblutung der Rachenschleimhaut als Fernwirkung

Gut geeignet zur Abhärtung und bei gefäßbedingten Kopfschmerzen!

Nicht geeignet bei:

- ✗ Arteriellen Durchblutungsstörungen der Beine
- ✗ Menstruation
- ✗ Ischiasnervenschmerzen
- ✗ Harnwegsinfekten
- ✗ Frischen offenen Verletzungen

Der Knieguss kann zum Schenkelguss ausgedehnt werden (bis zur Leistenbeuge) und kann auch als Wechselguss durchgeführt werden (Vorsicht bei Krampfadern und akuten Arthroseschüben).

Das Wassertreten

▶ Etwa 20 bis 40 Schritte

▶ Im kalten knapp knietiefen Wasser (Bach, See, Kneipp-Tretanlage, Fußkneipper)

▶ Im Storchenschritt

▶ Danach nicht abtrocknen (nur Zehenzwischenräume)

▶ Wollsocken anziehen und

▶ Am Stand warm laufen

Dauer: ca. 10-20 Sekunden

Wirkung:

- ▶ Durchblutungsfördernd
- ▶ Kreislaufanregend
- ▶ Venenkräftigend
- ▶ Entstauend
- ▶ Beruhigend (am Abend)
- ▶ Erfrischend (tagsüber)

Stärkt die Immunkraft!

Nicht geeignet bei

- ✗ Durchblutungsstörungen der Beine
- ✗ Thrombosen
- ✗ Akuten fieberhaften Erkrankungen
- ✗ Kaltfuß
- ✗ Menstruation
- ✗ Harnwegsinfekten
- ✗ Unterleibsinfekten

Eine ähnlich tolle Wirkung haben das Schneetreten im frisch gefallenen Schnee und das Taulaufen am frühen Morgen.



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 Kneippanwendungen und 5 % Rabatt auf alle Produkte der Service Kneippbund GmbH. <http://service-kneippbund.at>

ANMELDUNG zum Kneipp Aktiv-Club

BITTE IN BLOCKSCHRIFT AUSFÜLLEN!

Frau Herr Firma Titel

Nachname

Vorname

Straße

PLZ

Ort

E-Mail

Teil./Handy

Datum

Unterschrift

Geb.Dat.

Hausnr./Stiege/Stock/Tür

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

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