

Diese Information wird durch Ihren Kneipp-Aktiv-Club überreicht!
Alle Adressen der 200 Kneipp-Aktiv-Clubs auf der Homepage:
www.kneippbund.at

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

Ja, senden Sie mir eine Ausgabe der Kneipp-Zeitschrift kostenlos

Ja, bitte schicken Sie mir den kostenlosen Kneipp-Ratgeber (48 Seiten starke Broschüre über Kneippanwendungen)

So lange der Vorrat reicht:

Titelfoto: © WILKE KB_10Tipps_04/2010



1

Trinken Sie tagsüber reichlich ungesüßten Kräutertee. Wechseln Sie regelmäßig alle 3 Wochen die Sorte oder lassen Sie sich in der Apotheke neue Mischungen zusammenstellen. Auf der Homepage www.kneippbund.at finden Sie viele Rezepturen. Auch Mineralwasser und Wasser sind geeignete Durstlöcher. Obstsaft sollte man 1:1 mit Wasser verdünnen.

8

Nutzen Sie täglich die Bewegungs-Chancen im Alltag: Treppe steigen statt Lift fahren, den Weg zur Arbeit für einen Fußmarsch nützen u.v.m. Zusätzlich sollten Sie gezielt trainieren: 3-mal die Woche etwa 30 bis 40 Minuten. Flott spazieren gehen, Rad fahren, Nordic Walking, schwimmen, laufen – wählen Sie jene Sportart, die Ihnen Freude macht. Einmal die Woche besuchen Sie die Kneipp-Gymnastikgruppe und lassen sich von guten Kneipp-Trainerinnen in Form bringen.

9

Am Abend ist eine Kneippanwendung – das Wassertreten – zum Einschlafen genau richtig: 30 Sekunden im fast knietiefen kalten Wasser (Fußkneipper verwenden, Auskunft: Österreichischer Kneippbund) im Storchenschritt gehen, Wasser nur abstreifen und gleich ins Bett – Sie schlafen danach wie ein Murmeltier!



10

Das Kneipp-Programm mit den 5 Säulen (Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung und Lebensordnung) ist heute aktueller denn je. Beim Essen, beim Arbeiten, beim Sport gilt: das richtige Maß finden! Ruhe und Gelassenheit sind wichtig, um seelisch im Gleichgewicht zu bleiben.

Genau das meinte schon Sebastian Kneipp:

„Nicht zu wenig, nicht zu viel und nicht zu oft.“

(Sebastian Kneipp, „Mein Testament“, 1894)

Das Kneipp-Programm umfasst 5 Bereiche, die sich in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken:

Wasseranwendungen:

von kalt bis warm, in unterschiedlicher Form und Intensität.

Heilkräuter:

Natürlich und mild wirksam.

Ernährung:

Gesund, vollwertig, frisch.

Bewegung:

Täglich und regelmäßig.

Lebensordnung:

In einem gesunden Lebensstil die richtige Balance finden und wahren.

www.kneippbund.at

Wir machen Sie fit!
200-mal in Österreich!

www.kneippbund.at

10 Tipps für einen guten Tag



Kneipp Bund
Natürlich gesund leben

An den

Kneipp
Bund

Künigundenweg 10
A-8700 LEOBEN

€ 0,55
die sich
lohnent!



1 **Beginnen Sie den Tag mit positiven Gedanken.** Freuen Sie sich auf etwas Schönes: ein gutes Gespräch, ein Kapitel im Lieblingsbuch, einen Spaziergang, gutes Essen. Dehnen Sie sich dann wie eine Katze, machen Sie noch ein paar Radfahrbewegungen im Bett und beginnen Sie gut gelaunt den Tag.

2 **Ihre Wohlfühl-Kneippanwendung** nach der Reinigungsdu- sche sollte zur täglich lieben Gewohnheit werden. Einen Knieguss oder einen Schenkelguss, Wasser- treten oder eine Wechselanwendung sind gut geeig- net, um Ihren Kreislauf in Schwung zu bringen und die Immunkraft zu stärken. Immer an der herzfernsten Stelle (z. B. der rechten kleinen Zehe) beginnen. Jede Wasseranwendung verursacht eine Reaktions- zeit von etwa 2 Stunden in Ihrem Körper. Eine Anwen- dung am Morgen, eine am Nachmittag, bzw. Abend genügt! In der Regelmäßig- keit liegt das Geheimnis des Erfolgs!



3 **Das Frühstück** sollte vitalstoffreich sein. Vollkornbrot, Müsli und Milchprodukte sind empfehlenswert. Kräu- tertee wäre optimal, aber um fit in den Tag zu kom- men, gehört für viele Kaffee oder Tee dazu. Genießen sie Ihr Getränk. Kaffee hat den Nimbus des Ungesun- den längst abgelegt. Man weiß heute, dass der ent- wässernde Effekt nicht so groß und – wenn Sie an Koffein gewöhnt sind – auch der Blutdruckanstieg für die meisten Menschen kalkulierbar ist.

4 **Achten Sie auf den Zuckerkonsum:** Hoher Zuckerkonsum ist der Wegbereiter für Typ 2 Diabetes und gefährdet Ihre Gesundheit. Leider enthalten viele scheinbar gesunde Lebensmittel auch viel Zucker. Vor allem die meisten Frühstückscerealien sind echte Zuckerbomben: ein Blick auf die Zuta- tenliste hilft. Nicht nur nach „Zucker“ fahnden, sondern auch Saccharose, Glucosesirup Fruc- tose, Maissirup beachten. Auch di- verse Müsliriegel fallen eher unter Süßigkeit als unter „Vollwertkost“.



5 **Steht der Einkauf von Lebensmitteln an?** Beachten Sie die 3 Tipps:

- Möglichst frisch!
- Möglichst wenig verarbeitet!
- Möglichst wenig verpackt!

6 **Die Ernährungswissen- schaft empfiehlt,** 5-mal am Tag Obst oder Gemüse zu essen. Möglichst vielfältig und bunt sollte die Sortenauswahl sein. Produkte aus heimi- schem Anbau haben geringere Transport- wege, das schont den Vitamingehalt und die Um- welt!



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 in Bezug auf Ernährung, Heilkräuter, Bewegung und Kneipp.



Ihr Kneipp-Aktiv-Club bietet ein reichhaltiges Programm, z. B. Kneipp-Kurse und Gymnastik an. Der Mitgliedsbeitrag beträgt zwischen € 25,- und € 35,- 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.

ANMELDUNG zum **Kneipp** Aktiv-Club

BITTE IN BLOCKSCHRIFT AUSFÜLLEN!

Frau Herr Firma Titel

Nachname

Vorname

Geb.Dat.

Straße

Hausnr./Stiege/Stock/Tür

PLZ

Ort

E-Mail

Tel./Handy

Datum

Unterschrift

Bitte buchen Sie den Jahres-Mitgliedsbeitrag von meinem Bankkonto ab:

Konto-Nr.

Bank

BLZ

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

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