

## Kosten und Zeit

Bei „Schlank mit Kneipp“ wird sehr großer Wert auf Individualität gelegt und auf die Wahrung der Intimsphäre geachtet: So unterbleibt das „öffentliche“ Abwiegen und jeder Teilnehmer legt für sich selbst fest, wie viel er abnehmen möchte. Das

Wohlfühlen steht ganz hoch im Kurs bei „Schlank mit Kneipp“.

„Schlank mit Kneipp“ hat ein sehr gutes Preis-Leistungsverhältnis. Der Kurs umfasst 10 Kurseinheiten, die jeweils ca. 1 Stunde dauern. Die Kurse finden zu Beginn 1-mal wöchentlich statt, später kann der Zeitabstand zwischen den Kursen auch größer sein.

Weitere Informationen bei Ihrem Kneipp-Aktiv-Club und unter [www.kneippbund.at](http://www.kneippbund.at)



## Rezepte austauschen

Im Rahmen der Schlank-mit-Kneipp-Gruppe werden beliebte Rezepte ausgetauscht und besprochen. Fettreiche Zutaten werden durch fettarme ersetzt. Der Fantasie der Gruppenteilnehmer sind keine Grenzen gesetzt – und manch köstliches

Rezept wechselt hier seinen „Besitzer“ ...

### Feiner Ei-Aufstrich

Rezept für 8 Portionen

#### Zutaten:

- 150 g Topfen, mager
- 2 EL Schlagobers (halbfett)
- 4 hart gekochte Eier
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 2 EL Essiggurken, fein geschnitten
- 2 TL Senf
- Salz, Pfeffer



#### Zubereitung:

1. Topfen und Senf glatt rühren.
2. Hart gekochte Eier schälen und fein hacken bzw. Dotter zerdrücken.
3. Topfen und Eier zu einer glatten Creme verrühren.
4. Essiggurken und Schnittlauch unter die Creme heben.
5. Mit Salz und Pfeffer glatt rühren.

#### Nährwerte pro Portion:

Energie:	102 kcal
Eiweiß:	5,9 g
Fett:	8 g
Kohlenhydrate:	1 g
Cholesterin:	140 mg
Kalzium:	50 mg

Diese Information wird durch den Kneipp-Aktiv-Club überreicht!

**Kneipp**  
Aktiv-Club



## Schlank und fit

Schlank und fit zu bleiben, steht bei vielen Menschen als Wunsch sehr hoch im Kurs. Nicht nur aus optischen Gründen. Übergewicht fördert die Entstehung vieler Krankheiten und ist somit zu einem der größten gesundheits-

politischen Probleme unserer Gesellschaft geworden. Der Kneippbund empfiehlt, ein Körpergewicht anzustreben, bei dem man sich wohlfühlt und das man auch langfristig ohne rigorose Kontrolle der Essgewohnheiten einhalten kann. Die Schlank-mit-Kneipp-Gruppen helfen dabei!

## Das Team

„Schlank mit Kneipp“ wird im Kneipp-Aktiv-Club als geführte Selbsthilfegruppe angeboten. Die Gruppenleiter werden fachlich in einem Intensivseminar ausgebildet und treffen sich regelmäßig zu Fortbildungen, um auf dem neuesten Stand der Erkenntnisse zu sein.



„Schlank mit Kneipp“ steht unter der ärztlichen Leitung von Ernährungsmediziner Dr. Sahba Enayati, Facharzt für Innere Medizin.



Die ernährungswissenschaftliche Betreuung erfolgt durch MMag. Doris Passler.



Kneipparzt MR Dr. Heinz Schiller sorgt dafür, dass die Kneippanwendungen begleitend zur Gewichtsreduktion richtig eingesetzt werden.



## Die Schwerpunkte

Der Österreichische Kneippbund hat die Methode „Schlank ohne Diät“ für die „Schlank-mit-Kneipp“-Gruppen adaptiert und um wichtige Aspekte erweitert: Kneippanwendungen, Heilkräuter, Vollwertkost, aber auch Fragen des biologischen Anbaus und der Nachhaltigkeit der Ernährung. Die zugrunde liegende Methode „Schlank ohne Diät“ wurde vom Institut für Sozialmedizin der Universität Wien, Frau Prof. Kiefer und Herrn Prof. Kunze, entwickelt und an über 20.000 Klienten erprobt.

Das Projekt „Schlank mit Kneipp“ wurde im Jahr 2003 gestartet und ist sehr erfolgreich. Viele Menschen haben mit „Schlank mit Kneipp“ nicht nur abgenommen – sondern haben ihr reduziertes Körpergewicht auch gehalten und sind durch die langfristige Begleitung dauerhaft schlank geblieben.

Das Projekt „Schlank mit Kneipp“ wurde im Jahr 2003 gestartet und ist sehr erfolgreich. Viele Menschen haben mit „Schlank mit Kneipp“ nicht nur abgenommen – sondern haben ihr reduziertes Körpergewicht auch gehalten und sind durch die langfristige Begleitung dauerhaft schlank geblieben.

## Bewegung, die Freude macht



Optimal ist die Verbindung von „Schlank mit Kneipp“ mit den Bewegungsangeboten der Aktiv-Clubs, denn nur Bewegung, die Freude macht, hilft, den Erfolg dauerhaft zu sichern.

## Flexible Selbstkontrolle



Die Schwerpunkte von „Schlank mit Kneipp“ liegen auf Ernährungsumstellung und Bewegung, auf flexibler Selbstkontrolle, Verhaltensänderung und Motivation zu einem gesünderen Lebensstil nach Kneipp. So geht es bei Schlank mit Kneipp u. a. um Genuss, die richtige Gestaltung beliebter Rezepte, die Qualität der Nahrungsmittel, um Erfahrungsaustausch und einfache Ratschläge, die man in den Alltag integrieren kann.



Der „Weg der kleinen Schritte“ wird gemeinsam gegangen, um einen überdurchschnittlichen Konsum an Süßigkeiten in den Griff zu bekommen oder den Fettverbrauch langsam zu reduzieren. Es gibt keine Verbote und Gebote. Wichtig ist, dass jeder einzelne Teilnehmer für sich persönlich erarbeitet, was ihm guttut und aus Vergleichen zwischen verschiedenen Lebensmitteln lernt. Der Gruppenleiter und die anderen Teilnehmer helfen dabei.

## Keine Verbote und Gebote

