

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

KB_Willkommen_12/2010

Adressen

BUNDESSEKRETARIAT:

Generalsekretär Siegfried Ruth
A-8700 Leoben, Kunigundenweg 10
Tel. (0 38 42) 2 17 18
Fax: (0 38 42) 2 17 18 19
E-Mail: office@kneippbund.at
www.kneippbund.at

KNEIPPÄRZTEBUND:

Dr. Gebhard Breuss
7123 Mönchhof,
Kneippkurhaus Marienkron
Tel. (01) 50 36 203,
(06 99) 19 52 49 06
E-Mail: gebhard@breuss.eu
<http://aerztbund.at>

BURGENLAND:

HR DI Erhard Albeseder
7000 Eisenstadt, Bahnstraße 55/7
Tel. (0 26 82) 7 21 36, (06 64) 4 50 94 0,
E-Mail: eisenstadt@kneippbund-bgld.at
<http://burgenland.kneippbund.at>

KÄRNTEN:

Annemarie Warl
9300 St.Veit/Glan, Klagenfurterstraße 25
Tel. +Fax: (0 42 12) 38 38,
(06 99) 10 00 38 38, E-Mail: a.warl@aon.at
<http://kaernten.kneippbund.at>

NIEDERÖSTERREICH:

Adelinde Plattner
3580 Horn, Hopfengartenstr. 11/4/15
Tel. +Fax: (0 29 82) 43 83, (06 76) 69 00 199
E-Mail: a.plattner@tele2.at
landesverband@kneippbund-noe.at
<http://kneippbund-noe.at>

OBERÖSTERREICH:

Dr. Sahba Enayati, 4600 Wels,
Grieskirchnerstr. 49
Tel. (06 50) 369 369 2,
E-Mail: info@enayati.at
<http://oberoesterreich.kneippbund.at>

SALZBURG:

Information:
Vizepräsidentin Ingrid Voithofer,
5730 Mittersill, Sepp-Bacher-Straße 16
Tel.: (06 50) 573 00 16, E-Mail: voiti@sbg.at

PRÄSIDENT:

Prof. Mag. pharm. Bernd Milenkovics
8010 Graz, Hauptplatz 17/1,
Tel. (03 16) 83 03 42, Fax DW 10,
E-Mail: office@adlerapotheke-graz.at
bernd@milenkovics.at

KNEIPP-BADEMEISTER:

Ulrike Herzig
9020 Klagenfurt,
Reichenbergerstraße 40,
Tel. +Fax (04 63) 32 93 72,
(06 64) 93 05 307
E-Mail: ulrike.herzig@chello.at
<http://heilmasseurverband.at>

STEIERMARK:

Mag. pharm. Ernst Frühmann
8472 Strass in Steiermark
Hauptstraße 14a
Tel.: (06 64) 34 53 261
E-Mail: ernst@fruehmann.com
<http://steiermark.kneippbund.at>

TIROL:

Romana VILL
Mobil: (06 64) 73 49 86 59
romana.vill@aon.at
Tel. +Fax: (05 12) 34 47 61
6020 Innsbruck
Reichenauerstr. 97b, Top36
<http://tirol.kneippbund.at>

VORARLBERG:

Josef Amann
6850 Dornbirn
Alte Erlösenstraße 8,
Tel. +Fax: (0 55 72) 366 01
E-Mail: josef.amann@tele2.at
<http://vorarlberg.kneippbund.at>

WIEN:

Dipl.-Kos. Friederike Zelenka
1070 Wien,
Neubaugasse 66/2/2/18
Tel. +Fax: (01) 5 26 75 08
E-Mail: friederike.zelenka@a1.net
<http://wien.kneippbund.at>



Prof. Mag. pharm. Bernd Milenkovics
Präsident des Österreichischen Kneippbundes

Unser Leitbild

1 Wir sind die führende gemeinnützige, private, überparteiliche sowie überkonfessionelle Gesundheitsorganisation, deren Grundlage das Kneipp-Gesundheitsprogramm ist. Es ist das 1. medizinische Ganzheitskonzept im Sinne der Einheit von Körper, Geist und Seele.

2 Dieses voll wirksame Kneipp-Gesundheitsprogramm gibt es nur beim Kneippbund mit seinen 200 Aktiv-Clubs in ganz Österreich. Wir setzen uns dafür ein, dass unser Kneipp-Gesundheitsprogramm allen Menschen offen steht. Wir verstehen uns als Interessensgemeinschaft aller Gesundheitsbewussten.

3 Wir sind die einzige Vereinigung, die das von Pfarrer Sebastian Kneipp begründete und von den Medizinern sinngemäß erweiterte und wissenschaftlich untermauerte Programm praktisch und umfassend vermittelt.

4 Das Kneipp-Gesundheitsprogramm ist natürlich, umfassend wirksam und auch zu Hause leicht machbar. Es ist allen Menschen zu empfehlen, die in der heutigen Leistungsgesellschaft körperlich und geistig fit sein wollen. Der entscheidende Erfolg beruht auf dem einzigartigen Zusammenwirken aller 5 Säulen: Wasser, Heilkräuter, Bewegung, Ernährung, Lebensordnung.

www.kneippbund.at

5 Wir setzen uns für die Gesundheitsvorsorge ein, unterstützen die Heilung des kranken Menschen und informieren über die intensive Kneipp-Therapie in den Kneipp-Kuranstalten. Wir verstehen uns als Motor für die Gesundheit und leisten damit einen wesentlichen Beitrag zur Lebensqualität und Lebensfreude der Menschen.

6 Wir halten uns in unserer Arbeit und in unseren Leistungen an den Grundsatz der Qualität und stärken durch unser einheitliches Auftreten das Ansehen und das Durchsetzungsvermögen des Kneippbundes.

7 Wir motivieren unsere Mitglieder zu einem verstärkten Gesundheitsbewusstsein und übernehmen damit einen wichtigen Beitrag zur sozialen Verantwortung und Entlastung des öffentlichen Gesundheitsbudgets.

8 Wir sind im Interesse der Gesundheit offen für den Dialog und für die Zusammenarbeit mit allen österreichischen und internationalen Institutionen, Organisationen und Behörden.

9 Wir streben eine Position in der Öffentlichkeit an, die für die Kneipp-Bewegung und für potenzielle Mitglieder Attraktivität ausstrahlt.

10 Wir pflegen und fördern den gesellschaftlichen und zwischenmenschlichen Kontakt unserer Mitglieder und wirken damit der zunehmenden Vereinsamung vieler Menschen entgegen.



Willkommen beim

Kneipp Bund

Natürlich gesund leben

www.kneippbund.at

So lange der Vorrat reicht:

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

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

Weitere Infos:

Bundessekretariat des Österreichischen Kneippbundes

A-8700 Leoben · Kunigundenweg 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

Kunigundenweg 10

A-8700 LEOBEN

€ 0,55
die sich
lohnent!

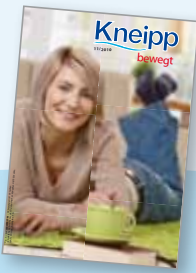
Gesundheit & Wohlbefinden tanken!

- ✓ Die 5 Säulen des Kneipp-Programms – Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensordnung – bieten ein einzigartiges Gesamt-Konzept für Wohlbefinden und Gesundheit.
- ✓ Nur beim Kneippbund und seinen 200 Aktiv-Clubs kann man das Kneipp-Programm in der praktischen Umsetzung zu Hause kennen lernen.
- ✓ Das Kneipp-Gesundheitsprogramm ist natürlich, einfach und allen Menschen, die etwas für die Gesundheit tun und fit bleiben wollen, zu empfehlen.

Wir machen Sie fit! 200-mal in Österreich!

Der Jahresmitgliedsbeitrag beträgt zwischen € 25,- und € 35,-. Die Kneipp-Zeitschrift ist in diesem Betrag auch schon inkludiert!

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.



Die 5 Säulen

WASSER

HEILKRÄUTER

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

LEBENSORDNUNG

Wasser

Die Kneipp-Wasseranwendungen werden von kalt bis heiß eingesetzt, um die Immunkraft zu stärken und, wenn man krank ist, die Heilung auf natürliche Weise zu fördern. Güsse, Bäder, Wassertreten, Wickel, Auflagen und Waschungen sind die bekanntesten Kneipp-Wasseranwendungen, die man ganz leicht in Kursen der Kneipp-Aktiv-Clubs lernen und dann zu Hause durchführen kann.

Heilkräuter

Mild wirksame Heilpflanzen fördern die Gesundheit und heilen. Voraussetzung ist, dass man auch über die Grenzen der Wirksamkeit Bescheid weiß – im Kneippbund stehen Fachleute für Fragen zur Verfügung!

Moderne Ernährung

Frisch, vollwertig, gesund, im Nährstoffgehalt ausgewogen und wohlschmeckend – das ist die Ernährungsempfehlung des Kneippbundes! Wir bieten nicht nur Vorträge und Kochkurse, sondern auch Aktiv-Gruppen zum Thema Ernährung!

Bewegung

Regelmäßiges Training schützt Herz und Kreislauf, beugt Osteoporose vor, baut Stress ab und entspannt. Bewegung fördert einen erholsamen Schlaf und bringt Verdauung und Stoffwechsel in Schwung. Deshalb führen alle Kneipp-Aktiv-Clubs Sport- und Gymnastikgruppen – auch Sie finden ein geeignetes Angebot!

Lebensordnung

Ein gesundheitsorientierter Lebensstil nach Kneipp folgt den natürlichen biologischen Rhythmen. Viele Menschen leiden unter Stress, Einsamkeit, Lebenskrisen. Im Kneipp-Aktiv-Club finden Sie Halt, Gesprächspartner und Freunde.

Der entscheidende Erfolg des Kneipp-Gesundheitsprogramms beruht auf dem einzigartigen Zusammenwirken aller 5 Säulen!



Sebastian Kneipp (1821 – 1897)

Als Sohn armer Weber wurde Sebastian 1821 in Stephansried im Allgäu geboren. Mit unermüdlichem Fleiß errang er neben dem anstrengenden Tagwerk ein Stipendium für das Priesterseminar. Seine Gesundheit war jedoch angegriffen und so befasste er sich intensiv mit den Wasseranwendungen des Dr. Hahn. Kneipp konnte sich mit Tauchbädern in der eiskalten Donau von einem schweren Lungenleiden kurieren.

Später als Pfarrer in Bad Wörishofen lagen ihm in erster Linie die Seelen seiner Mitmenschen am Herzen, aber er konnte seine Augen auch vor der körperlichen Not nicht verschließen. Die Wirkungen der Heilpflanzen waren ihm von seiner Mutter wohl bekannt und die Bedeutung von kräftigender Ernährung, Bewegung und Lebensordnung erfasste er mit seiner guten Beobachtungsgabe sehr bald. Er erstellte ein umfassendes Therapie- und Gesundheitskonzept – das auch heute noch in weiten Teilen vollkommen richtig ist – und ließ seine berühmten Wasserbehandlungen den vielen Menschen, die nach Bad Wörishofen pilgerten, zugute kommen. Pfarrer Kneipp gründete die ersten Kneippvereine.

Die einfachste Kneippanwendung



Das kalte Armbad ist jederzeit leicht durchführbar. Man füllt ein Waschbecken mit kaltem Wasser und entkleidet die Arme. Dann taucht man zuerst die rechte Hand, dann auch die linke Hand bis zur Mitte der Oberarme ein und zählt laut von 20 bis 40 (Dauer: etwa 20 bis 40 Sekunden). Danach wird nicht abgetrocknet, sondern durch kräftige Bewegung (Armkreisen) für Wiedererwärmung gesorgt. **Effekt:** Das kalte Armbad eignet sich hervorragend, um ein Leistungstief zu überwinden, es ist aber auch bei nervösen Herzbeschwerden (ohne organischen Befund) gut geeignet. Bei Hitzebelastung im Sommer kühlt es ab, es beruhigt und senkt die Schlagfrequenz des Herzens.

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.