

Sebastian Kneipp und die 5 Säulen Philosophie

*„Der menschliche Körper ist wunderbar, und jeder Teil braucht seine Pflege.“
Dieses Zitat stammt von Pfarrer Sebastian Kneipp.*

Pfarrer Kneipp beschäftigte sich intensiv mit den unterschiedlichsten Faktoren rund um die Gesundheit des Menschen und vereinte nach und nach die folgenden fünf Säulen in seiner Philosophie:

- Die Heilkraft des Wassers
- Die Pflanzen – Heilkräuter und deren Wirkstoffe
- Die regelmäßige Bewegung
- Die Ernährung – eine gesunde Lebensweise ohne Verzicht
- Die Balance – das „I-Tüpfelchen“ zu Gesundheit und Lebensfreude

Er bekräftigte seine Grundprinzipien: „Leben im Einklang mit der Natur, Nachhaltigkeit und Achtsamkeit.“ All diese Dinge sollen einen umfassenden, ganzheitlichen Ansatz für ein gesundes, ausgeglichenes Leben ermöglichen.

Legen wir wieder etwas mehr Wert auf die kleinen Dinge im Leben, die unseren Alltag lebenswert machen und uns zu neuer Energie und gesundem Optimismus verhelfen. Atmen Sie tief durch bei einer guten Tasse Tee, nehmen Sie ein entspanntes Bad am Abend oder eine belebende Dusche am Morgen, die Ihre Lebenskräfte weckt.

Auch im Leben von Sebastian Kneipp gab es eine schwierige Entscheidung, die sein Leben veränderte – seine schwere Tuberkulose-Erkrankung. Er entschloss sich damals der Wasserkur eine Chance zu geben und startete einen Selbstversuch in der kalten Donau. Das war der Beginn seiner Ära. Er setzte eine Entwicklung in Gang, die seine Kneipp-Anwendungen bis heute weltweit bekannt machten.

Die berühmteste Wasseranwendung von Sebastian Kneipp ist das „**Wassertreten**“.

Wirkung des Wassertretens:

- regt den Kreislauf an
- fördert die Durchblutung
- kräftigt die Venen
- fördert den Schlaf bei Anwendung am Abend
- hilft bei Migräne
- regt den Stoffwechsel an
- stärkt das Immunsystem

Auch das kalte „**Armbad**“ ist eine Anwendung wert.

Wirkung des Armbad:

- erfrischt bei Abgeschlagenheit und Müdigkeit
- regt den Stoffwechsel an
- fördert die Blutzirkulation
- stärkt die Abwehrkräfte der oberen Atemwege

Was sollten Sie beim Kneippen beachten?

- Halten Sie bei Vorerkrankungen Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt bezüglich der Kneipp-Anwendungen.
- Gehen Sie nur mit warmen Armen und Füßen ins kalte Wasser. Wärmen Sie sich vor und nach der Wasseranwendung auf. Sie sollten nach der Anwendung keinesfalls frieren.

Viel Spaß und Freude bei den Wasseranwendungen im neuen KneippGarten der Stadt Bad Tölz. Dieser befindet sich im Kurpark direkt gegenüber des VitalZentrums.