



Sebastian Kneipp

(1821 – 1897)

Wurde als armer und einfacher Weberssohn in Stephansried / Deutschland geboren. Er hegte nur einen Wunsch: Priester zu werden. Dank seines großen Willens und des Glaubens an seine Berufung wurde er schließlich 1852 in Augsburg zum Priester geweiht und wirkte dann 40 Jahre lang in Bad Wörishofen. Er selbst erkrankte in seiner Jugend an Lungentuberkulose und konnte sich selbst mit Hilfe von Wasseranwendungen und Kräutern heilen. Daraus entwickelte er eine alle Bereiche des Lebens betreffende Gesundheitslehre, welche heute aktueller ist denn je.

Nacque povero, figlio di un tessitore a Stephansried in Germania. Aveva solo un grande sogno: diventare parroco. Grazie alla sua grande volontà e alla convinzione che questo fosse il suo compito nella vita, nel 1852 fu insignito del ruolo di parroco ad Augsburg. Esercitò la sua funzione di parroco a Bad Wörishofen per 40 anni. Da giovane, durante gli studi si ammalò di tubercolosi e guarì curandosi soltanto con l'acqua fredda e con le erbe. Da allora iniziò a creare il suo metodo che si estende a tutti gli aspetti della vita e che oggi è più attuale ed efficace che mai.

Der Erfolg der Kneipplehre beruht auf das Ineinander wirken von 5 Säulen:

Inneres Gleichgewicht – Wasser- Kräuter – Bewegung – Ernährung

Il successo del metodo Kneipp® si basa su 5 pilastri fondamentali che si intrecciano tra di loro:

L'ordine interiore – l' acqua – le erbe – il movimento – la nutrizione

„Der Mensch ist die unteilbare Einheit von Leib und Seele.“



“L'uomo è una unità inscindibile di corpo e anima.”

„Das Wasser ist - richtig angewendet – das unschuldigste Heilmittel.“



“L'acqua usata correttamente è il più innocuo di tutti i rimedi.”

„Mit jedem Schritt und Tritt, welchen wir in der herrlichen Gottesnatur machen, begegnen wir immer wieder neuen Pflanzen, die für uns höchst nützlich und heilbringend sind.“



“Ad ogni passo che facciamo nella meravigliosa natura che ci è stata donata da Dio troviamo sempre piante nuove che ci aiutano, portandoci beneficio e guarigione.”

„Derjenige wird am besten tun, der eine gemischte Kost hat.“



“Colui che mangia un pò di tutto fa la cosa migliore.”

„Bewegung ist jedem Menschen zur Erhaltung seiner Gesundheit notwendig, insbesondere aber solchen, die eine sitzende Lebensweise führen. Die Bewegung erhöht die Lebenslust und hilft dem Menschen, durch die Stärkung seines Körpers, über manches Ungemach des Lebens hinweg. Aber auch die Bewegung kann dem Menschen schaden, wenn er dabei die Grenzen des ihm zuträglichen überschreitet und nicht das richtige Maß einhält.“ (Kneipp)



“Ogni persona ha bisogno del movimento per mantenersi sana, soprattutto il movimento è necessario alle persone che conducono una vita sedentaria. Il movimento aumenta la gioia di vivere e rafforzando il corpo aiuta a superare difficoltà. Ma anche il movimento può creare danni se fatto in modo eccessivo e poco adeguato.” (Kneipp)



Sebastian

Die wichtigsten KNEIPP®-Anwendungsregeln

Le regole fondamentali del metodo KNEIPP®

1. Nicht unmittelbar nach einer Mahlzeit eine Wasseranwendung vornehmen, mind. 1 Stunde Abstand.
2. Kalte Anwendungen nur auf einem warmen Körper. Sich bei Bedarf vorher durch Bewegung erwärmen.
3. Immer rechts (= herzfern) beginnen.
4. Zuerst tief einatmen und zugleich mit dem Ausatmen den rechten Körperteil ins Wasser eintauchen.
5. Während der Anwendung ruhig atmen und vor allem tief ausatmen.
6. Kalte Anwendungen dauern Sekunden und sollten spätestens bei Eintreten eines Kälteschmerzes beendet werden. Das kann allerdings individuell unterschiedlich sein.
7. Je kälter das Wasser, desto kürzer die Anwendung.
8. Anschließend nicht abtrocknen, sondern das Wasser mit den Händen gut abstreifen und sofort anziehen und durch aktive Bewegung für Wiedererwärmung sorgen.
9. Behaarte Zonen und Körperstellen, an denen Haut auf Haut trifft, abtrocknen.
10. Nicht alle Anwendungen (Armbad, Wassertreten, Dusche) hintereinander durchführen. Der Körper braucht Zeit, den Reiz zu verarbeiten.
11. Eine Anwendung 1 x ordentlich durchgeführt reicht völlig aus um dem Körper einen Reiz zu setzen.
12. Zwischen den Anwendungen mind. eine Pause von 1 Stunde einhalten.

Die Anwendungen sollten so wie bei einem Trainingsplan regelmäßig und konsequent über längere Zeit durchgeführt werden. Kneippanwendungen sind keine Eintageskuren: regelmäßig durchgeführt, stufenweise trainiert und gesteigert, bringen sie Erfolg und zeigen Wirkung. Die empfohlene Kurzeit dauert mindestens 3 Wochen.

Wichtig: Bei allen Übungen und Kneippanwendungen ist die eigene Reaktion zu beobachten. Langsam, aber entschieden mit den Abhärtungsübungen beginnen und je nach Art der Anwendung, allmählich durch Ausdauertraining steigern.

Der Schlüssel zum Kneipp-Gesundheitsprogramm ist die Selbsterfahrung – probieren Sie es aus: Es gibt keine unerwünschten Nebenwirkungen.

„Wenig mit Freude getan, ist mehr als viel,
das man meidet oder widerwillig macht!“

„Meine Methode ist mild, darin liegt ihr Erfolg.
Ich kann dies nicht oft genug betonen: mäßig, nur mäßig!“
(Sebastian Kneipp)

1. Non effettuare un trattamento subito dopo aver mangiato. Aspettare almeno 1 ora.
2. Eseguire trattamenti con acqua fredda solo sul corpo ben caldo. Se necessario, prima muovere il corpo finché subentra una sensazione di calore.
3. Iniziare sempre con la parte destra del corpo.
4. Inspirare profondamente e mentre si espira, immergere l'arto nell'acqua fredda.
5. Durante il trattamento respirare regolarmente e soprattutto espirare profondamente.
6. I trattamenti con l'acqua fredda durano diversi secondi e devono essere interrotti al più tardi al subentrare del dolore (la percezione del dolore é individuale).
7. Più é fredda l'acqua, meno dura il trattamento
8. Dopo il trattamento non asciugarsi, ma togliere bene l'acqua con le mani. Vestirsi subito! Riscaldare il corpo con il movimento.
9. Asciugarsi bene nelle piegature della pelle e nelle zone con peli.
10. Non effettuare tutti i trattamenti (braccialuvio, passo della cicogna dell'acqua, doccia) uno dopo l'altro. Il corpo ha bisogno di tempo per elaborare l'esperienza.
11. Un trattamento singolo fatto bene basta per dare uno stimolo al corpo.
12. Fare una pausa di 1 ora tra un trattamento e l'altro.

I trattamenti KNEIPP® sono cure periodiche e dovrebbero durare almeno 3 settimane per poter riscontrare effetti benefici sul corpo. È consigliabile iniziare gradualmente e aumentare progressivamente l'intensità.

In tutti gli esercizi é importante ascoltare le reazioni del proprio corpo

La chiave per il programma di salute KNEIPP® é diventare consapevoli del proprio corpo – Vi consigliamo di provare: non ci sono effetti collaterali indesiderati.

„Fare poco con gioia vale
di piú che fare tanto controvoglia!“

„Il mio metodo é dolce e in questo sta il suo successo.
Ripeterlo non é mai abbastanza: leggero, solo leggero!“
(Sebastian Kneipp)





Sebastian

Die Regeln
für diese
KNEIPP®-Anlage

Le regole
per questa
area KNEIPP®

Kinder unter 12 Jahren
nur in Begleitung
eines Erwachsenen.



Bambini fino ai 12 anni
devono essere accompagnati
da un adulto.

Aus hygienischen Gründen
ist allen Tieren
der Zutritt untersagt.



Per motivi d'igiene
è proibito l'accesso
agli animali.

Nehmen Sie Ihren Müll
bitte wieder mit.



Si prega di asportare
i propri rifiuti.





Sebastian Kneipp

Das Armbad – Kneipp'scher Kaffee
Il bracciluvio – l'espesso Kneipp



Arme bis über den Ellbogen frei machen. Tief einatmen und mit dem Ausatmen zuerst den rechten, dann den linken Arm bis zur Mitte des Oberarmes ins Wasser tauchen und Finger und Hände bewegen. Sobald ein leichtes Kribbeln oder Ziehen auftritt, Arme aus dem Wasser nehmen, abstreifen und SOFORT wieder anziehen. Sich kräftig bewegen bis der Körper wieder warm ist.

ca. 10 – 30 Sekunden

Wirkt erfrischend und beruhigend für das Herz

Vorsicht bei:

Asthma bronchiale und koronaren Herzerkrankungen

Abstand zur nächsten Anwendung: mind. 1 Stunde

Liberare le braccia fin sopra al gomito. Inspirare profondamente e mentre si espira immergere nell'acqua prima il braccio destro e subito dopo quello sinistro fino sopra ai gomiti. Per aumentare la sensazione di freschezza, muovere dita e mani. Nel momento in cui subentra un formicolio tirare fuori dall'acqua le braccia e togliere l'acqua con le mani senza asciugarsi. Rivestirsi SUBITO e muoversi finché le braccia si riscaldano.

ca. 10 – 30 secondi

a un effetto rinfrescante e calmante nei soggetti che soffrono di tachicardia

Cautela in casi di: asma bronchiale e coronaropatie

Attendere 1 ora prima di ogni altro trattamento.

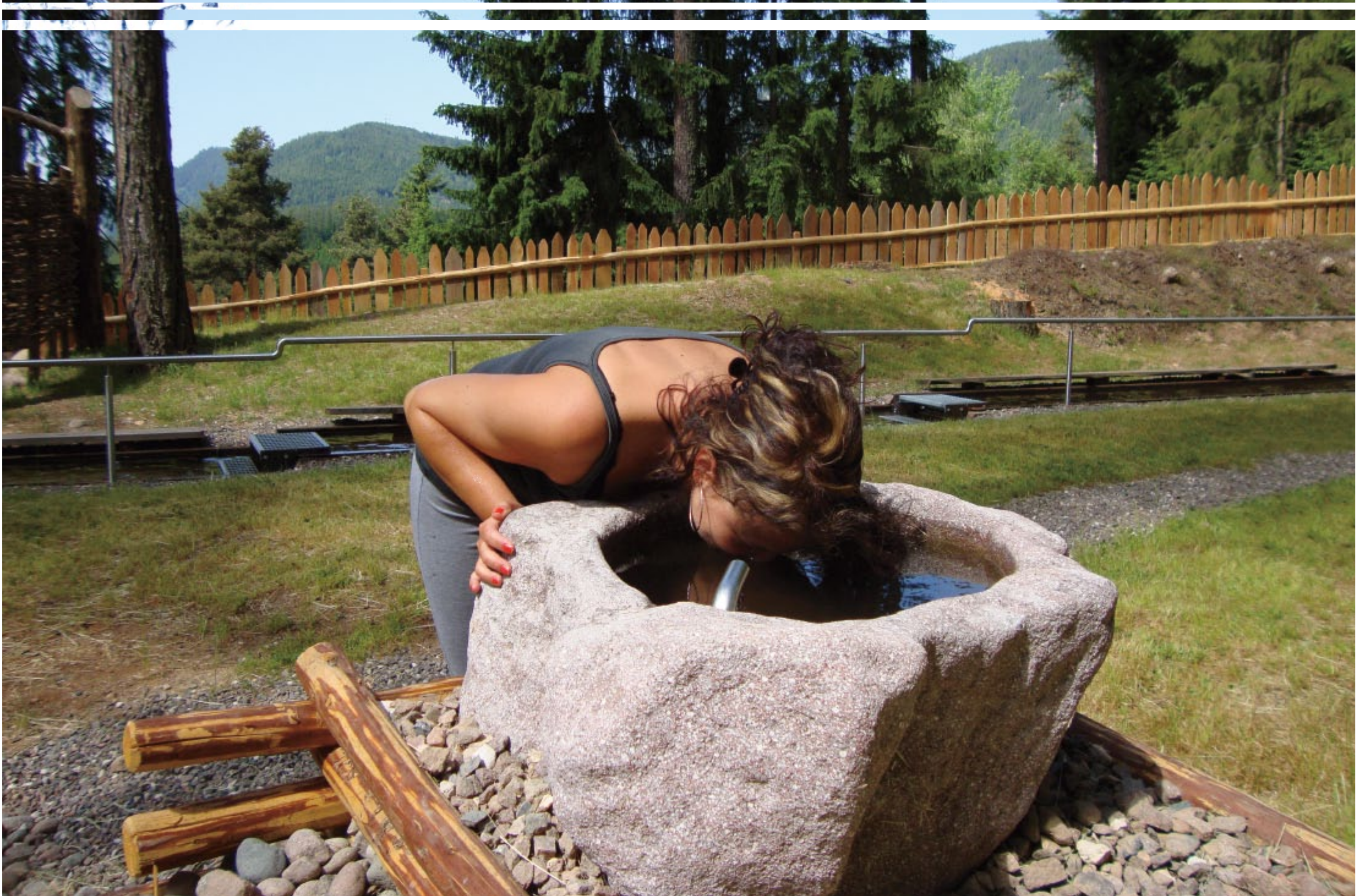




Sebastian Kneipp

Gesichtsbecken

Bagno facciale



Augen wenn möglich öffnen, nach einigen Sekunden Kopf herausheben und Wasser abstreifen.

Das Gesichtsbad wirkt sehr erfrischend und führt zu einer guten Durchblutung der Gesichtshaut: Schönheitsguss. Dieses Bad vermindert die Katarhanfälligkeit und härtet ab.

Immergere il viso nella vasca, possibilmente lasciando aperti gli occhi, dopo alcuni secondi alzare il viso e togliere l'acqua con le mani.

Il bagno facciale risulta molto rinfrescante e porta ad una buona irrorazione sanguigna della pelle: bagno di bellezza. Riduce la predisposizione al catarro, rinforza e tempera il corpo.

**Erfrischt, verjüngt und fördert
die natürliche Abhärtung.**

Abstand zur nächsten Anwendung: mind. 1 Stunde

**Ha un effetto rinfrescante e rafforza
il sistema immunitario**

Attendere 1 ora prima di ogni altro trattamento.





Sebastian Kneipp

Wassertreten

„Passo della cicogna“ in acqua



Schuhe ausziehen und Hosen bis zu den Knien hochkremeln. Tief einatmen und während des Ausatmens mit dem rechten Fuß zuerst in das Wasser steigen. Im Storchengang durch das Wasser waten. Dabei die Füße zur Gänze aus dem Wasser heben, die Zehenspitzen zeigen nach unten. Sobald ein leichtes Kribbeln oder eine leichte Rötung der Haut eintritt, aus dem Wasser steigen. Wasser abstreifen, ev. zwischen den Zehen abtrocknen und SOFORT Socken und Schuhe wieder anziehen oder für rasche Wiedererwärmung durch kräftige Bewegung sorgen.

ca. 30 – 60 Sekunden

Wirkt venenkräftigend, entstauend & stoffwechsellanregend
infektvorbeugend bei regelmäßiger Anwendung
schlaffördernd am Abend

Vorsicht bei: Harnwegsinfekten, Blasen- und Nierenkrankheiten
Unterleibsinfektionen bei der Frau und während der Menses
Abstand zur nächsten Anwendung: mind. 1 Stunde

Togliere le scarpe e tirare i pantaloni fin sopra al ginocchio. Inspirare profondamente e mentre si espira entrare nell'acqua prima con il piede destro e subito dopo con quello sinistro. Camminare col „passo della cicogna“ nell'acqua, tirando fuori i piedi con le dita che guardano in giù. Continuare finché subentra un formicolio o un leggero arrossamento della pelle. Togliere l'acqua con le mani, ev. asciugarsi fra le dita. Mettere SUBITO calze e scarpe. Riscaldare il corpo tramite movimento.

ca. 30 – 60 secondi

Rinforzante per le vene, decongestionante ed accelera il metabolismo
Preventivo contro infezioni se viene eseguito regolarmente

Favorisce il sonno, se effettuato la sera
Cautela in caso di infezioni dell'apparato urinario e
apparato genitale durante le mestruazioni
Attendere 1 ora prima di ogni altro trattamento.



Kneippkur.



Sebastian Kneipp

Kalte Dusche

Doccia fredda



Wasser zuerst am gesamten rechten Bein entlang hinunterlaufen lassen, dann am linken Bein. Dann den rechten Arm unter das Wasser halten, anschließend den linken. Es folgen Rücken und zum Schluss Brust und Bauch, ev. auch der Kopf. Wasser abstreifen und im Intimbereich sowie alle Körperteile, in denen Haut auf Haut trifft, abtrocknen. SOFORT anziehen und durch kräftige Bewegung für Wiedererwärmung sorgen. Während der Dusche ruhig ein und vor allem tief ausatmen. Sie können natürlich auch nur Beine oder Arme alleine abduschen.

Erfrischt, verjüngt und fördert die natürliche Abhärtung.

Vorsicht bei: Gefäßverkalkung und Kreislaufstörungen

Abstand zur nächsten Anwendung: mind. 1 Stunde

Lasciare scorrere l'acqua sulla gamba destra, poi sulla sinistra. Mettere sotto l'acqua il braccio destro e dopo quello sinistro. Seguono schiena, petto, pancia e alla fine la testa. Togliere l'acqua con le mani, asciugare le parti pelose del corpo, vestirsi SUBITO e muoversi energicamente finché il corpo diventa caldo. La doccia si può fare anche solo alle gambe o alle braccia.

Ha un effetto rinfrescante e rafforza il sistema immunitario

Cautela in caso di aterosclerosi e disturbi di circolazione

Attendere 1 ora prima di ogni altro trattamento.

