



DIE KNEIPP  KUR.
MEDICAL WELLNESS FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



Eintrag im
Bundesweiten Verzeichnis
Kneippen –
traditionelles Wissen und Praxis
nach der Lehre Sebastian Kneipps

Der Inhalt.

Editorial zu Kneipp, zur Umwelt und zum immatriellem Kulturerbe	Seite 3
Der Weg zu mehr Gesundheit	ab Seite 4
Medical Wellness und fünf Säulen	ab Seite 6
Säule 1 – Innere Balance	ab Seite 8
Säule 2 – Natur wirkt in Kräutern	ab Seite 12
Säule 3 – Leben in Bewegung	ab Seite 16
Säule 4 – Gesundheit und Genuss	ab Seite 18
Säule 5 – Kraft des Wassers	ab Seite 22
Indikationen für Kneipp	ab Seite 24
Vertrauen in Kneipp	ab Seite 26
Das Erbe von Sebastian Kneipp	ab Seite 28
Kneippheilbäder / Kneippkurorte	ab Seite 30



Kneipp: seit über 150 Jahren im Einklang mit der Natur – ein Schatz für die Menschheit, ihre Gesundheit und ihre Kultur.

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Rücksichtnahme auf unsere Umwelt, der Schutz der natürlichen Ressourcen und Heilkräfte stehen heute zu Recht im Mittelpunkt der gesellschaftlichen Weiterentwicklung; sie müssen sich zur maßgeblichen Richtschnur allen Handelns entwickeln.

Bei der Gestaltung der neuen Titelseite unserer Informationsbroschüre stellte sich uns so die Aufgabe, über ein einfühlsames Motivs auf einen Blick glaubhaft zu vermitteln: **das Kneippsche Naturheilverfahren**, dem die in Deutschland nach Kneipp von den Bundesländern prädikatisierten Heilbäder und Kurorte dienen, **steht bereits seit Generationen für die Wertschätzung der Natur!** Hoffentlich transportiert nun unser ausgewähltes Titelbild diesen Respekt, diese angestrebte Symbiose gerade auch bezogen auf das für uns Kneipianer besonders wichtige Element. **Das Wasser** ist zugleich **eine der 5 Säulen**, auf denen Sebastian Kneipp seine Lehre aufgebaut hat.


Gleichzeitig wird über alle diese Säulen immer wieder eine Brücke zu Natur und Umwelt geschlagen: überzeugen Sie sich davon, dass die im Folgenden dargestellten **Wasseranwendungen** mit ihrer erprobten Wirkung auf den menschlichen Körper helfen und heilen, dass die Lebensordnung und die innere Balance im **Lebensrhythmus** Halt in der heutigen hektischen Lebenswelt geben, dass die genussvolle, pflanzlich orientierte **Ernährung** ein Beitrag zum Klimaschutz ist, dass die **Heilpflanzen** den Blick für die Natur als unsere Lebensgrundlage und beste Apotheke öffnen und dass die **Bewegung** vor allem in der Natur, in der anerkannt guten Luft und im zuträglichen Bioklima unserer Heilbäder und Kurorte, das beste natürliche Rezept ist, um körperlich und geistig gesund zu bleiben. Der Weg zu diesem Ziel mit der Hilfe der prädikatisierten Kneippheilbäder und Kneippkurorte sind ein essenzieller Teil unserer schriftlichen Informationen.

Bei Kneipp und seinem Naturheilverfahren gibt es darüber hinaus **eine enge Verbindung zwischen Natur und Kultur**. Damit ist nicht nur das interessante Kulturangebot gemeint, das Sie in unseren Orten vorfinden; seit fast 10 Jahren können wir mit Stolz darüber hinaus anführen, dass die Kneippsche Lehre als fester Bestandteil der Kultur eine „offizielle Siegelung“ erfahren hat: Auf Antrag auch unseres Deutschen Kneippverbandes hat die Kultusministerkonferenz einen Vorschlag der Deutschen UNESCO Kommission angenommen und unser „Kneippen – traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps“ als erstes und bisher einziges Gesundheitsverfahren in die bundesweite Liste des immateriellen Kulturerbes aufgenommen.

So haben wir Sie jetzt hoffentlich neugierig gemacht, in unsere über 50 Orte zu kommen, um zu sehen, dass **nur Kneipp die Chance bietet, nachhaltig zu entspannen und gesund zu bleiben oder zu werden**, sodass nicht schon kurz nach der Rückkehr in den Alltag wieder erschöpft die nächste Pause herbeigesehnt wird. Unsere Tipps für mehr Fitness, mehr Belastbarkeit im Alltag und Abhärtung, verbunden mit Spaß und Genuss, können Sie einüben und werden so ein Leben lang besser durch jeden Tag und jede Art der Anfechtung der Gesundheit kommen.

Jetzt können wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, **also ein dreifaches Angebot** unterbreiten: Kneipp als ein bedeutendes Stück unserer mitteleuropäischen Kultur, Kneipp als Medical Wellness für Körper, Geist und Seele, Kneipp als gelebte und dienende Wertschätzung der Natur mit ihren unerschöpflichen Mitteln zur Heilung und Gesund-erhaltung der Menschen.

Mit herzlichen Kneippschen Grüßen verbleibt so

Ihr 

Achim Bädorf
Verband Deutscher Kneippheilbäder und Kneippkurorte

**DIE KNEIPP KUR.**
MEDICAL WELLNESS FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



Alternative Heilmethoden schießen wie Pilze aus dem Boden, seit Gesundheit für uns immer mehr zur Privatsache wird. Um sich vor unserseren Angeboten zu schützen, können Sie folgende Kriterien als Maßstab nutzen. Ihre Heilmethode sollte:

1. NICHT IN KONKURRENZ MIT DER SCHULMEDIZIN STEHEN.
2. AUF EINE LANGJÄHRIGE ANWENDUNGS-TRADITION ZURÜCKBLICKEN KÖNNEN.
3. NACHHALTIG WIRKEN UND ALS KLASSISCHES NATURHEILVERFAHREN ANERKANNT SEIN.

Die Heilmethode nach Kneipp entstand durch die Fügung des Schicksals: jenen Glücks-Faktor, dem die Menschheit ihren Fortschritt verdankt.

Alles begann damit, dass der Priesterschüler Sebastian Kneipp an Tuberkulose litt. Ein Leben in Armut als Sohn eines Webers, mangelhafte Ernährung und Überarbeitung hatten zu dieser Krankheit geführt. Die damaligen Ärzte waren mit ihrem Latein am Ende. Da entdeckte Sebastian Kneipp zufällig in der Münchner Universitätsbibliothek das Buch eines gewissen Dr. phil. und Dr. med. Johann Siegmund Hahn, über die Kraft und Wirkung des Wassers. Dieses Buch führte dazu, dass der junge Kneipp einen Entschluss fasste, der sein Leben retten und verändern sollte: Er stieg mitten im Winter in die eiskalte Donau, rannte schnell nach Hause und schwitzte im Bett der Klosterschule. Was wie ein leichtsinniges Spiel um Leben und Tod anmutete, zeigte Wirkung. Sebastian Kneipp wurde wieder gesund. Und diese Erfahrung wollte er unmittelbar an andere weitergeben.



Sebastian Kneipp – vom „Wasserdoktor“ zum Vater der ganzheitlichen Therapie: nach dem legendären Bad in der Donau erprobte Kneipp noch viele Güsse und Bäder in wechselnder Intensität an sich selbst und erschuf daraus sein eigenes Behandlungssystem.



BIOGRAPHIE

- 17. 05. 1821** Sebastian Kneipp wird in Stephansried geboren, am **18.05.** Taufe in der Basilika von Ottobeuren.
- 1833–1839** Nach der Dorfschule besucht Kneipp nun die Ottobeurener Sonn- und Feiertagsschule / Täglich 8-10 Stunden schwere körperliche Arbeit im elterlichen Keller am Webstuhl / Wunsch Geistlicher zu werden / Zwei vergebliche Ausreißversuche.
- 1842** (mit 21 Jahren) Brand des Elternhauses / Verlust der Ersparnisse / Weggang nach Grönenbach / Lateinschulung und Förderung durch Kaplan Merkle / Mit dessen Versetzung folgt Kneipp nach Augsburg.
- 1844** (mit 23 Jahren) Beginn der Gymnasialzeit in Dillingen
- 1845–1849** Kneipp erkrankt an Lungenschwindsucht.
- 1848** (mit 27 Jahren) Abgangszeugnis des Dillinger Gymnasiums mit „würdig“ / Beginn des Theologiestudiums ebendort.
- 1849** (mit 28 Jahren) Studium an der Universität München (Kneipp entdeckt die Schrift: „Unterricht von der Heilkraft des frischen Wassers“ von Dr. Hahn) / Fortsetzung des Studiums in Dillingen / Bad in der eiskalten Donau, Gesundung.
- 1850–1852** (mit 29 Jahren) Studium mit Freiplatz im Münchener Georgianum / Behandlung von Kommilitonen.
- 1852** (mit 31 Jahren) Priesterweihe in Augsburg. Primiz in Ottobeuren, Kaplan in Biberbach.
- 1853** Kaplan in Boos
- 1854** (mit 32 Jahren) Anklage wegen Kneipps „Kurtätigkeit“ – Urteil: „Kurieren Sie die, welche keine Hilfe bekommen oder kein Geld haben, um Hilfe zu suchen und seien Sie Helfer in der Not“ / Cholera in Boos. Keine Todesfälle aufgrund der Behandlung durch Kaplan Kneipp / Erster Bei- und Ehrenname „Cholera-Kaplan“.
- 1855** (mit 33 Jahren) Beichtvater am Dominikanerinnenkloster Wörishofen.
- 1866** (mit 44 Jahren) „Kurpfuscherei“-Anzeige mit erfolgreicher Verteidigungsschrift Kneipps
- 1875–1877** (mit 54 bis 56 Jahren) Veröffentlichung landwirtschaftlicher Bücher nach Errichten eines klösterlichen Musterbetriebes.
- 1881** (mit 59 Jahren) Ernennung zum Ortspfarrer in Wörishofen
- 1886** (mit 65 Jahren) „Meine Wasserkur“ in erster Auflage / Weltweiter Erfolg des Buches, mit Anleitungen Kneipps, sich zu Hause nach seinen Regeln zu kurieren, verstärkt den Zustrom Heilsuchender.
- 1889** (mit 68 Jahren) „So sollt ihr leben“ in erster Auflage.
- 1890** (mit 69 Jahren) Gründung des „Stamm“-Kneipp-Vereins / Organ „Kneippblätter“
- 1891** (mit 70 Jahren) Einweihung des Priesterkurhauses Sebastianums, finanziell, wie alle seine Bauten, von Kneipp unterstützt.
- 1892** Erste Vortragsreise Kneipps nach Wallerstein und Jordanbad / Biberach / Gesuch Kneipps an Prinzregent Luitpold, die Hydrotherapie zum obligaten Lehrfach zu erheben.
- 1893** (mit 72 Jahren) Eröffnung des Kinderasyls / Ernennung Kneipps zum Monsignore.
- 1894** (mit 73 Jahren) Gründung des internationalen Vereins Kneippscher Ärzte / Audienz Kneipps bei Papst Leo XIII in Rom
- 1895** (mit 74 Jahren) Richtfest des „Kneippianums“.
- 1896** (mit 75 Jahren) St. Gallen Ziel von Kneipps letzter Vortragsreise.
- 1897** (mit 76 Jahren) Todbringende Erkrankung / Letzter öffentlicher Vortrag Kneipps („Über das menschliche Auge“)
- 17. 06. 1897** Pfarrer Kneipp um 04:30 Uhr entschlafen und auf dem Friedhof in Wörishofen am **21. 06. 1897** zur letzten Ruhe gebettet.



ERST, WENN DAS GESUNDHEITSKONZEPT
AUF ALLEN FÜNF SÄULEN BALANCIERT,
IST DER MENSCH IM GLEICHGEWICHT.

Im Laufe seiner Zeit kamen noch andere Lebensbereiche dazu, die Kneipp für eine Gesundung als genau so wichtig erachtete und die heute als die "klassischen Elemente" jeder ganzheitlichen Therapie gelten. Die Kneippsche Therapie basiert auf fünf Säulen: den erwähnten Wasseranwendungen, einer aktiven und passiven Bewegungstherapie, einer ausgewogenen und vielseitigen Ernährung, der bewährten Heilkraft der Kräuter und der inneren Balance, die sich mit der persönlichen Lebensführung beschäftigt.

Mit seinem unerschütterlichen Glauben und einer guten Beobachtungsgabe ebnete Pfarrer Sebastian Kneipp seiner ganzheitlichen Therapie den Weg. Allen Widrigkeiten – wie den Anklagen wegen Kurpfuscherei – zum Trotz.

DIE KNEIPP  **KUR.**
MEDICAL WELLNESS FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

KNEIPPS RUF GING SCHNELL ÜBER ALLE GRENZEN HINAUS: IM NORDAMERIKA DER WENDE ZUM 20. JAHRHUNDERT ZÄHLTE ER MIT PAPST LEO XIII UND BISMARCK ZU DEN DREI BEKANNTESTEN EUROPÄERN.

Menschen, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen, reicht es nicht mehr aus, sich zurückzulehnen und sich "bewellnessen" zu lassen. Sie werden lieber selber aktiv!

Beruhigend, wenn man dann auf eine Methode zurückgreifen kann, die ganzheitlich ist, nachhaltig wirkt, schon tausendfach erprobt, von der Schulmedizin anerkannt ist und den Ansprüchen der Gesundheitsmanager von heute genügt. Obwohl Kneipp kein Mediziner war, stand seine Therapie aus wissenschaftlicher Sicht auf erstaunlich soliden Beinen. Deswegen nennt man 'Kneippen' heute auch gern Medical Wellness. Dieser Begriff drückt genau das aus, was Kneipp vor rund 150 Jahren aus gesundem Menschenverstand, mit bloßen Gottvertrauen, mit starkem Sendungsbewusstsein und großem Heilungsvermögen, aber eben auch mit medizinwissenschaftlichem Anspruch geschaffen hat. Medical Wellness – die Kneippsche Art Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.



DIE KNEIPP  **KUR.**
MEDICAL WELLNESS FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Fünf Säulen sorgen für ein Ganzes.

In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist und umgekehrt. Sebastian Kneipp hat diese Erkenntnis schon vor 150 Jahren „gepredigt“ und sein Gesundheitskonzept auf fünf Säulen gestellt, die eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen zuließen.



Innere Balance

Das Innerste im Gleichgewicht – als Menschenkenner und Seelsorger hat Pfarrer Kneipp schnell gelernt, dass zur Gesundheit eines Menschen eine gesunde Seele gehört. Bei Kneipp und in „seinen“ Kurorten geht es daher vor allem auch darum, seine innere Balance zu finden, neue Kraft zu tanken, den Blick fürs Wesentliche zu schärfen und mehr Lebensfreude zu finden.



Gesundheit und Genuss

Ein unschlagbares Trio – Nahrung, Genuss & Gesundheit. Pfarrer Sebastian Kneipp war kein Asket. Er aß gern und genoss das Leben. Bei allem Genuss hielt er sich jedoch an ein einfaches, wie wirksames Rezept, um einen harmonischen Ausgleich für Körper, Seele und Geist zu schaffen: „Die Nahrung soll einfach und naturbelassen sein, aber schmackhaft!“



Natur wirkt in Kräutern

Kräuter – die Essenz von Mutter Natur. Schon früh hat Sebastian Kneipp erkannt, dass gegen jede Krankheit ein Kraut gewachsen ist. Voller Engagement hat er das alte Wissen ausgegraben und in Tees, Salben, Tinkturen oder Badezusätze umgesetzt, die er seinen Patienten äußerlich und teilweise innerlich verabreichte. Heute ist die Wirkung der Heilpflanzen wissenschaftlich erwiesen.



Leben in Bewegung

Unser Leben in Bewegung – Sebastian Kneipp wandte sich gegen Hektik und Stress, da beides auf Kosten der Gesundheit geht – er empfahl daher maßvolle Bewegung. Das ideale Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung verspricht ein vollkommen neues Körpergefühl. In Kombination mit einer gesunden Ernährung wird der Körper auch von innen fit.



Kraft des Wassers

Kraft des Wassers. Wasser – heiß, kalt, im Wechsel und an unterschiedlichen Körperstellen im Einsatz – hat heilende und vorbeugende Wirkung auf den gesamten Organismus. Kneipp entwickelte all diese Anwendungen, verfeinerte und kombinierte sie, um das Immunsystem zu trainieren. Heute weiß man: Wasser ist pure Natur, Energiequelle und das reinste Beauty-Elixier.



Innere Balance

Als Menschenfreund und Seelsorger verstand es Pfarrer Sebastian Kneipp, verständnisvoll zuzuhören. Denn auch ein „Sich-Aussprechen-Können“ kann heilen und jede Anwendung ist zugleich eine Zuwendung.

Die so genannte „Ordnungstherapie“ ist sicherlich der Grundpfeiler unter den Kneippschen Säulen – mit ihr sollen wir eine ‘gesunde’ Lebenseinstellung bekommen. Körper, Geist und Seele sollen in erreichter harmonischer Balance die Basis für ein gesundes Leben schaffen. In der damaligen Zeit war sein Konzept der Ganzheitlichkeit, an das Pfarrer Kneipp fest glaubte, geradezu revolutionär. Dass es einen Zusammenhang zwischen Psyche, dem Nerven- und hormonellen System oder auch der Immunabwehr gibt, zweifelt heute niemand mehr an.

Für Sebastian Kneipp spielen Ausgeglichenheit und innere Harmonie oder "Lebensordnung", wie er es formulierte, eine entscheidende Rolle. Kneipp wollte, dass sich die Menschen ein Lebensziel setzen und in ihrem Alltagsleben einen weiterführenden Sinn erkennen. Darüber hinaus sollen sie ihr Leben – und auch ihre Gesundheit - in die "eigenen Hände" nehmen. An erster Stelle steht die Prävention, um Krankheiten vorzubeugen.

Zudem spielt die innere Ordnung eine wichtige Rolle in der Behandlung von Erschöpfungszuständen, psychischer Überlastung, Suchterkrankungen und bei allen Störungen, bei denen sich Stress, Hektik und eine ungesunde Lebensweise auf die Gesundheit auswirken.

Viele Krankheiten werden durch "Unordnung" im eigenen Leben gefördert oder ausgelöst. Das kann eine zu hohe berufliche oder private psychische Belastung sein. Aber auch ungesunde Angewohnheiten wie kalorienreiche Kost, Mangel an Bewegung sowie der übermäßige Konsum von Tabak und Alkohol sind an der Entstehung von Krankheiten beteiligt. Ratschläge wie "weniger Essen" oder "Stress vermeiden" helfen in solchen Situationen kaum weiter. Aber eine schrittweise Veränderung



DIE KNEIPP  **KUR.**
MEDICAL WELLNESS FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

der Lebensweise! In einer Kneipp-Therapie bedeutet das, dass professionelle Berater durch einfühlsame Gespräche Hilfestellungen geben oder gezielte verhaltenstherapeutische Maßnahmen dabei helfen, alte Verhaltensmuster abzulegen.



Doch nicht immer müssen Sie gleich Ihr ganzes Leben "umkrepeln". Oft genügen schon kleine Anregungen und Tipps, um ungesunde und belastende Gewohnheiten abzulegen. Ein wesentliches Element der Kneippschen Methode besteht darin, Ruhe und Entspannung nachhaltig ins Leben zurückzubringen. Dazu eignen sich viele Entspannungsverfahren. In unseren Kneipp-Kurorten können Sie aus einem Bündel von Techniken auswählen, um eine Auszeit für Körper, Geist und Seele zu schaffen. Und Kneipp, der selbst immer nach dem Grundsatz „Wer heilt, hat Recht“ handelte, war zeitlebens offen für die Einbindung neuer Ansätze in seine Methode.

„ERST ALS MAN DEN ZUSTAND IHRER SEELE KANNT UND DA ORDNUNG HINEINBRACHT, GING ES MIT IHREN KÖRPERLICHEN LEIDEN AUCH BESSER. SIE BEKAMEN MEHR RUHE UND ZUFRIEDENHEIT, KURZ SIE FÜHLTEN SICH BESSER.“

(SEBASTIAN KNEIPP)



Innere Balance

Je gesünder der Geist, desto höher die Chance auf einen gesunden Körper und umgekehrt!

Von A – wie AUTOGENES TRAINING:

Autogenes Training ist eine auch als konzentrierte Selbstentspannung bezeichnete Technik, die von dem Berliner Psychotherapeuten Prof. Johann Heinrich Schultz (1884-1970) entwickelt wurde. Er empfahl schon damals eine Kombination seines Trainings mit der Kneipptherapie. Mit autogenem Training soll ein inneres Gleichgewicht zur Vorbeugung von Störungen der Gesundheit und des Wohlbefindens durch anhaltenden Stress und Spannungsvorgänge erreicht werden. Anspannung und Entspannung, Konzentration und Ruhe, Training und Lernen, Umschalten im Nervensystem und Ausbreitung von Entspannung im Körper sind die Basis. Ziel des Autogenen Trainings ist es, körperlich und psychisch eine positive Veränderung sonst nicht beeinflussbarer Körperfunktionen und Empfindungen zu erreichen. Seelische Spannungszustände sollen ausgeglichen, Verkrampfungen gelöst und Schmerzen gelindert werden.

über beispielweise:

ATEMTERAPIE | AROMATHERAPIE |
AYURVEDA | FÜNF TIBETER | HOT-STONES |
KLANGMASSAGE | QI GONG | REIKI |
SHIATSU | YOGA

bis Z – wie ZILGREI:

Zilgrei ist eine Atemtechnik, die in Verbindung mit der Probe und Einübung bestimmter Körperhaltungen und über spezielle Grifftechniken als Therapie unter anderem gegen Kopf-, Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen eingesetzt wird.

Der Wecker klingelt – aus der Traum.

Unser Tag läuft längst nicht mehr nach der inneren Uhr ab. Grundlegend für unsere innere Balance sind unsere seelischen Bedürfnisse. Dazu zählt auch, dass wir auf unser Innerstes hören: auf unsere innere Uhr, im Fachjargon Chronobiologie genannt. Das menschliche Leben ist durch einen 24-Stunden-Rhythmus von Ruhe und Aktivität, Schlafen und Wachen geprägt. Beeinflusst von Tageslicht und Nachtdunkel, aber auch durch Arbeitszeiten, Mahlzeiten und Freizeitaktivitäten. Weil der Rhythmus von den Genen bestimmt wird, tickt jeder Mensch unterschiedlich. Deshalb fällt den einen das frühe Aufstehen ein Leben lang schwer, obwohl der Wecker immer zur gleichen Zeit klingelt, andere wiederum hüpfen frühmorgens beneidenswert frisch aus dem Bett.





Dass wir durch unseren Alltag häufig dazu gezwungen sind, gegen unsere innere Uhr zu handeln, ist nicht nur Schicksal, sondern hat auch gesundheitliche Auswirkungen. Wer konsequent gegen seinen Rhythmus lebt, muss nicht nur mit Schlaflosigkeit oder Tagesschläfrigkeit rechnen, sondern auch mit gesundheitlichen Beschwerden wie Energielosigkeit und Depressionen. Die Erkenntnis, dass Therapieerfolge abhängig von der Tageszeit sind, bestätigt sich immer mehr. Deshalb bieten wir

in den Heilbädern und Kurorten nach Kneipp so genannte Chronotherapien an. Viele Herz- und Krebspatienten, Asthmatiker, Rheumatiker und Magenranke profitieren schon heute von den Erfahrungen der jungen Wissenschaft.



DIE KNEIPP  **KUR.**
MEDICAL WELLNESS FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

SO TICKEN WIR:

- › DAS HERZ SCHLÄGT GEGEN ABEND AM SCHNELLSTEN.
- › AUF DIE NAHRUNGS-AUFNAHME AM MITTAG FOLGT EIN ABFALL IM BIORHYTHMUS (AUCH DAS „SUPPENKOMA“ GENANNT).
- › KÖRPERTEMPERATUR UND ATEMFREQUENZ ERREICHEN IHR TAGESHOCH AM NACHMITTAG.
- › DIE HAUT ERNEUERT SICH AM STÄRKSTEN UM MITTERNACHT.
- › DIE MEISTEN BABYS KOMMEN MORGENS UM DREI.
- › DIE BLASE FÜLLT SICH MORGENS UM 6:00 UHR AM KRÄFTIGSTEN.



Natur wirkt in Kräutern



Viele Pflanzen, die wir unwissentlich für Unkraut halten, besitzen geheime Heilkräfte und schmecken sogar lecker.

Die Pflanzenheilkunde gilt als eine der ältesten Behandlungsweisen. Schon immer waren Menschen von den Wunderkräften der Natur fasziniert und heilende Pflanzen wurden mit vielen Mythen und Sagen umwoben.



Die Pflanzen- oder Kräuterheilkunde, wie sie früher genannt wurde, war über die Jahrtausende hinweg immer eine Erfahrungswissenschaft, d.h. Kräuter und andere Pflanzen wurden ausprobiert und dann auf mögliche Wirksamkeit hin an Kranken getestet. Dieses Wissen wurde von Generation zu Generation und von Volk zu Volk weitergegeben. Die ersten schriftlichen Aufzeichnungen finden sich in einem chinesischen Heilpflanzenbuch aus dem Jahre 3700 v. Christi Geburt.



Im 19. Jahrhundert wurde die Kräuterheilkunde, zumindest in Europa, durch den Siegeszug der Naturwissenschaften immer mehr in den Hintergrund gedrängt. Statt des jahrhundertalten Erfahrungswissens waren chemisch-synthetisch hergestellte Arzneimittel, die sich in objektiven Experimenten überprüfen ließen, auf dem Vormarsch.



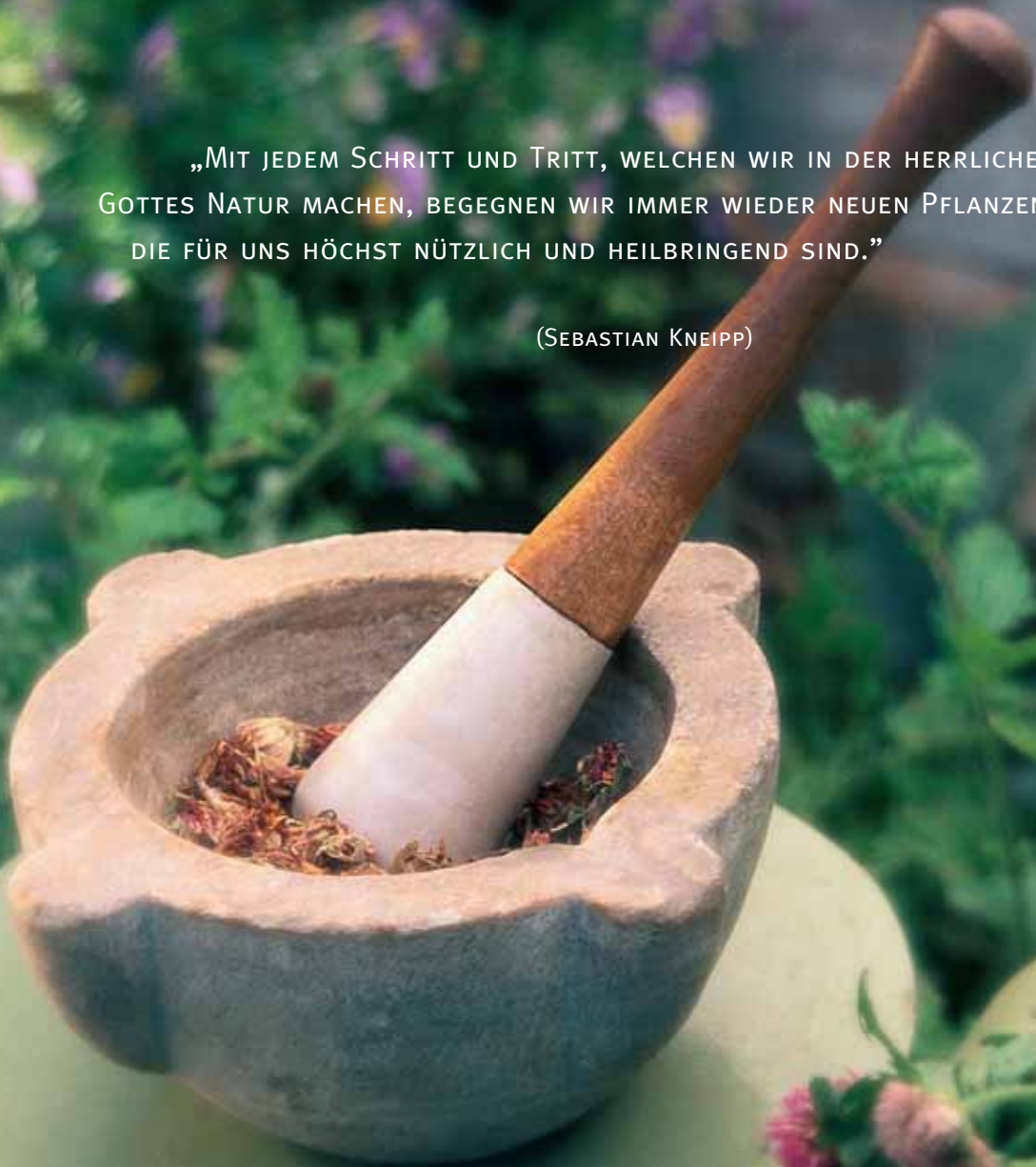
Wegen dieses "Nichternstnehmens" der Kräuterheilkunde sehen wohl noch heute viele von uns pflanzliche Arzneimittel als harmlose, mild wirkende Substanzen ohne Nebenwirkungen an. Ein in jeder Hinsicht törichtes Vorurteil, denn viele Pflanzensubstanzen sind so hoch wirksam, dass sie niedrig dosiert sofort helfen, aber in falschen Dosen bereits erhebliche gesundheitliche Schäden anrichten können.

DIE KNEIPP  **KUR.**
MEDICAL WELLNESS FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



„MIT JEDEM SCHRITT UND TRITT, WELCHEN WIR IN DER HERRLICHEN GOTTES NATUR MACHEN, BEGEGNEN WIR IMMER WIEDER NEUEN PFLANZEN, DIE FÜR UNS HÖCHST NÜTZLICH UND HEILBRINGEND SIND.“

(SEBASTIAN KNEIPP)



Gegen Ende des 19. Jahrhunderts setzte der Trend "zurück zur Natur" ein, weg von den Mitteln der chemischen Industrie. Einer der bedeutendsten Vorkämpfer für die Pflanzenheilkunde war Sebastian Kneipp, der mit intensivem Bemühen versuchte, längst vergessenes Kräuterwissen zurück zu gewinnen.



Anfang des 20. Jahrhunderts entstand dann der Begriff "Phytotherapie" (vom griechischen "phytos = Pflanze"); darunter versteht man die Wissenschaft, die sich mit der Anwendung von pflanzlichen Heilmitteln beim kranken Menschen befasst.

Rezepturen von Mutter Natur:

Die Therapie mit Heilpflanzen, in ihrer Vielfalt und Vielgestaltigkeit sowie in ihren Extrakten und unzähligen anderen Darreichungsformen, gehört zu den so genannten

„KLASSISCHEN THERAPIEVERFAHREN“.

Darunter versteht man die Heilmethoden, die sich seit langem bewährt haben und deren Wirksamkeit erwiesen ist.



Natur wirkt in Kräutern

Die wichtigsten Heilkräuter sind für uns gute alte Bekannte aus der Küche, **sozusagen aus der Apotheke der Natur.**

Pfarrer Kneipp hat früh erkannt, dass gegen fast alles ein Kraut gewachsen ist und von Kundigen erfolgreich angewendet werden kann. Die Kneipp-Behandlung mit pflanzlichen Heilmitteln kann vielfältig eingesetzt werden und ist durch ihre sanfte Wirkung und die seltenen Nebenwirkungen besonders auch für einen längerfristigen Einsatz geschaffen. Die klassischste Zubereitung pflanzlicher Heilmittel kennt heute jedes Kind: Es ist der Tee. Die Heilpflanzen werden aber auch in Säften, Dragees, Tinkturen, Salben, als Sud, als Essenzen in Inhalationsnebeln, als ätherische Öle und zur Sättigung von Wickeln verwendet und zur Gesundheitsvorsorge, wie auch zur Heilung verschiedener Krankheiten eingesetzt. Außerdem schlagen die Kräuter auch eine Brücke zur Ernährungs-Säule. Sie reichern nahrhafte Kost mit ihrem einzigartigen Geschmack zu einem wahren Zungen- und Gaumenfestival an.

HIER EINE KLEINE AUSWAHL AN KNEIPPSCHEN KRÄUTERN UND IHRE WIRKUNG:

Von der **Birke:**

Von alters her gilt die Birke als heiliger Baum, der für die Fruchtbarkeitsgöttin im Frühling die jungfräuliche Göttin symbolisiert. Selbst heute noch werden in den Dörfern am ersten Mai Maibäume aufgestellt und der Frühling gefeiert. Vermutlich liegt die Zuordnung der Birke als Jungfrau an der weißen Rinde, die bei jungen Birken sehr zart und seidig ist. In der Heilkunde werden die Blätter der Birke vor allem im Nieren-Blasen-Bereich und für Haut und Haare eingesetzt.

Über die **Melisse:**

Diese Pflanze stammt ursprünglich aus Vorderasien und wurde im Mittelalter von Benediktinermönchen in europäischen Klostergärten eingeführt. In der Volksmedizin gilt die Melisse als Allheilmittel, das bei allen möglichen Wehwechen eingesetzt wurde. Heute erkennt die Schulmedizin die Melisse als besonders wirksame Pflanze bei Magen- und Darmbeschwerden, nervösen Einschlafstörungen und Appetitlosigkeit an.

Bis zum **Tausendgüldenkraut:**

Als Verwandter des Enzians ist das Tausendgüldenkraut ebenso bitter. Daher fördert es auch die Verdauungstätigkeit und regt die Bildung der Verdauungssäfte an. Außerdem stärkt es das Immunsystem und hilft bei Kreislauf- und Nervenschwäche.



Ein besonderes Highlight in unseren Kneipp-Heilbädern und -Kurorten sind daher die geführten Kräuterwanderungen und leidenschaftlichen Koch-Workshops mit den selbst gesammelten Kräutern.

Schon im alten Rom setzten Patrizier und vornehme Stadtbewohner ihrem Badewasser Lavendelkraut zu, erfreuten sich an seinem Duft und genossen die entspannende und kreislaufstärkende Wirkung.





Heilpflanzliche Badezusätze à la Kneipp:

- » **wirken beruhigend:** Baldrian, Hopfen, Melisse, Lavendel
- » **sind gut für die Haut:** Kamille, Kleie, Schafgarbe, Eichenrinde, Haferstroh
- » **helfen gegen Meteorismus:** Kümmel, Anis, Fenchel
- » **für den Bewegungsapparat:** Heublumen
- » **und gegen Erkrankungen der Atemwege:** Thymian, Eukalyptus, Koniferen, Kampfer
- » **und wirken Kreislauf anregend:** Rosmarin, Weißdorn

DIE KNEIPP  **KUR.**
MEDICAL WELLNESS FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE





Leben in Bewegung

**Wer sich körperlich betätigt, bringt etwas in
Bewegung, sich selbst und sein Leben.**

Bewegung hat einen festen Platz in der Kneippschen Lehre. Auch, wenn der Pfarrer selbst nicht gerade täglich am Reck turnte, wusste er doch, dass ausreichende Bewegung an der frischen Luft gesundheitsfördernd ist. Kneipp propagierte Barfußgehen und Tautreten. Auch Radfahren war ihm nicht fremd und Wandern, heute sagt man "Walking". Auch sah er – als durch und durch weltzugewandter Geistlicher – mit Blick auf körperliches Training beispielsweise das Eisstockschießen und den damaligen Modesport Tennis positiv.

Und Recht hatte er. Denn Sport als intensivste Bewegung stärkt die Leistungsfähigkeit der Muskeln und versorgt sie besser mit Sauerstoff. Sehnen und Gelenke werden stabilisiert, rheumatischen und orthopädischen Beschwerden wird vorgebeugt, Herz und Kreislauf arbeiten leistungsfähiger. Sport senkt das Herzinfarkt-Risiko, man verliert Pfunde und das Immunsystem wird verbessert. Man muss nur den ersten Schritt tun.

Die Hauptsache bei einer Sportart wie bei jeder anderen Form der Bewegung ist, dass sie Ihnen Spaß macht. Denn nur so kann der innere Schweinehund immer wieder überlistet werden. Das Angebot ist groß. Ob Sie lieber Tennis spielen, Bauchtanzen oder Boxen ist dabei völlig egal. Bei Kneipp können Sie mit erfahrenen Trainern Ihre individuellen Talente finden. Lernen Sie ein ganz neues Körpergefühl kennen, Hektik und Stress besser zu managen und sich wieder rundum wohl zu fühlen in Ihrer Haut.



DIE KNEIPP  **KUR.**
MEDICAL WELLNESS FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

„SOLLTE JEMAND
GAR KEINE GELEGENHEIT
ZU KÖRPERLICHER ARBEIT FINDEN,
SO MÖGE ER
IN DER ZIMMERYMNASTIK
ERSATZ SUCHEIN.
SIE BRINGT DEM KÖRPER
MEHRERE VORTEILE.“

(SEBASTIAN KNEIPP)



Wählen Sie in unseren Kurorten die Sportart, die Ihrer Persönlichkeit, Ihrer beruflichen Belastung, Ihrer Kondition und Ihrem Alter entspricht. Der eine fühlt sich nur wohl, wenn er täglich 25 Kilometer radelt, für den anderen ist ein fünfzigminütiger Spaziergang am Tag genau das Richtige. Unsere Bandbreite reicht von:

**Wirbelsäulengymnastik | Body Shape
Walking**

über:

Step Aerobic | Zumba | Thai Chi

bis zu:

Pilates | Jogging | Aqua Fitness

und dem Kneippsport für jeden:

Nordic Walking | eBiking




Auf seine Ernährungsthesen kam Kneipp aus eigener Erfahrung. Sie sind heute noch so aktuell und wichtig wie vor 150 Jahren.

Wer heute ein Buch über Ernährung liest, glaubt bald den Stein der Weisen endlich gefunden zu haben. Liest man zwei Dutzend Bücher über dieses Thema, dann hat man schon 24 x „der Wahrheit“ ins Auge geschaut. Liest man hingegen 100 Bücher über Nahrung, dann dämmert einem allmählich, dass es kaum eindeutige Aussagen gibt. Und tatsächlich wandte sich die Naturwissenschaft erst relativ spät der alltäglichen Nahrungsaufnahme intensiver zu.

Und bis dato ist die Ausbeute an gesicherten Erkenntnissen vergleichsweise mager. Umso beeindruckender, dass sich Sebastian Kneipp bereits lange vor der Begründung der Ernährungswissenschaft Gedanken über eine gesunde Ernährung gemacht hat. Was dabei herauskam, hat damit zu tun, was wir essen und auch wie wir essen sollten. Kneipp war alles andere als ein Kostverächter und liebte es, zu genießen. Die Ernährung sollte daher gesund und ausgewogen sein. Essen und Trinken verlangen Ruhe und Genuss, sind also kein „Nebenbei“ oder gar ein „laufendes Geschäft“. Die Dinge, die Kneipp vorschlägt, sind auch heute moderne Ernährungs-Empfehlung: Vollwertkost, Brot aus Vollkorn, pflanzliche Produkte, nichts Künstliches, wenig Salz und Süßigkeiten, frische Kost. Und vor allem – alles in Maßen.

Zudem liegt das Geheimnis in der Beständigkeit: viele kleine anstatt einer oder zweier großer Mahlzeiten pro Tag. Vor dem zu Bett gehen am besten gar nichts mehr essen, dann ist ein guter Schlaf möglich. Auch ein Glas Wein ist gestattet, am besten allerdings mit einem Glas klarem Wasser an seiner Seite – wie bei den Südländern.





„ICH BIN DER MEINUNG, DASS DIE MENSCHEN
NOCH MEHR FEHLEN DURCH DIE BEREITUNG
DER SPEISEN, ALS DURCH DIE WAHL DERSELBEN.“

(SEBASTIAN KNEIPP)

Lieber **Obst** oder **Toast**?

Diese Entscheidung hat Einfluss auf den gesamten Organismus.

Die Ernährungsweise beeinflusst eine Vielzahl von Körperfunktionen, insbesondere den Stoffwechsel, den Kreislauf und das Immunsystem.

Viele unserer Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Fettsucht, Herz-Kreislauferkrankungen und Krebs sind oft auf eine falsche Ernährung zurückzuführen.



Gesundheit und Genuss können eine köstliche Mischung sein. Vorausgesetzt, man macht es wie Kneipp.

Wir können ernährungsphysiologisch sehr viel tun, um gesund zu bleiben oder zu werden. Eine der wesentlichen Voraussetzungen dafür ist, sich mit Lebensmitteln gut auskennen. Für viele von uns ist es schwierig, die genauen Empfehlungen der Ernährungswissenschaft in den Alltag umzusetzen. Wer hat schon die Nährwerte von Tausenden von Lebensmitteln im Kopf? Kneipp kann dazu beitragen, Licht ins Dunkel zu bringen!

In den eigens eingerichteten Lehr-Küchen unserer Kneipp-Kurorte lernen Sie, die einfachen Dinge zu schätzen. Sie erleben, wie raffiniert und köstlich ausgewogene Ernährung sein kann. Dabei ist der Effekt nicht zu unterschätzen, dass Sie in einer neuen Umgebung mit lauter Gleichgesinnten ein neues Ess-Verhalten kennen lernen. Mit einer gesunden Portion Spaß sind neue Gewohnheiten viel einfacher in Ihr Leben zu integrieren.

Und weil das Auge ja bekanntlich mit genießt – lesen Sie doch einfach mal, wie lecker es sein kann, sich gesund zu ernähren. Das Beste: bei dem Ernährungsprinzip nach Kneipp, wird der Kalorienbedarf schneller gedeckt, so dass man von ganz alleine weniger isst. Sie werden nicht nur im medizinischen Sinne topfit – Sie fühlen sich auch so!

- *frisches* Obst
- *knackige* Salate
- *saisonales* Gemüse
- *frisch gebackene* Vollkornbrote
- *wohlschmeckende* Milchprodukte, Eier, Geflügel, Fisch, Soja und Hülsenfrüchte
- *schonende Zubereitung* durch Garen, Grillen, Blanchieren
- *Mediterrane* Kräuter und Gewürze
- *gesunde* Oliven- und Keimöle
- *täglich Rebe oder Gerste*: ein Glas Wein oder zwei kleinere Gläser Bier
- *viel trinken*: mindestens 1,5 Liter Mineralwasser, Fruchtsäfte oder Tee am Tag



Läuft einem da nicht schon bei der Vorstellung das Wasser im Munde zusammen?



Zudem bieten wir im Besonderen folgende vertiefende und individualisierende, ernährungstherapeutische Maßnahmen an:



- lacto-vegetabile Kost
- laktosefreie und Reduktionskost
- Heilfasten
- Saftfasten, Hafer-Reistag
- Molke-trinkkur mit und ohne Heilpflanzensäfte
- Obstkuren
- Buchingerkur®, F. X. Mayrkur®, Schrothkur
- vegetabile Vollrohkost
- mediterrane Kost

DIE KNEIPP  **KUR.**
MEDICAL WELLNESS FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



Kraft des Wassers

Schon ein Blick ins Blaue hat therapeutische Wirkung: **Wasser – das Lebenselixier.**

Von Wasser wurden Menschen schon immer magisch angezogen.

Wasser ist pure Natur, Energiequelle, Heilkraft und das reinste Schönheitselixier. Ohne Wasser gibt es kein Leben. Weil der Mensch zu 60% aus Wasser besteht, geht ohne das kostbare Nass nichts. Es löscht unseren Durst, regelt die Körpertemperatur, treibt unser Herz an und schleust alle notwendigen Nährstoffe zu unseren Zellen.

Wasserrituale kannten die Menschen aller Kulturen.

Ob die Schwimmwettkämpfe der Germanen, orientalische Bäder – Hammams – oder die Schwitzhütten indianischer Schamanen – meist sollte mit dem Körper auch die Seele rein gewaschen werden. Einen wahren Wasserkult betrieben die Römer. Sie schwelgten stundenlang in Badetempeln mit lauwarmen, kalten und heißen Becken und Dampfsaunen, lange bevor dies die Finnen kultivierten.




Empfinden wir heute anders?

Denken Sie nur an die Ferien, ans Wochenende oder an einen warmen Sommerabend – Wasser zieht uns magisch an. Ob wir schwimmen, surfen, tauchen, segeln, rudern oder einfach am Strand liegen, einen Spaziergang machen oder nur aufs Wasser schauen –

schon der Blick ins Blaue hat erwiesenermaßen eine positive Wirkung auf Geist und Seele des Menschen – er senkt den Blutdruck!



DIE KNEIPP  **KUR.**
MEDICAL WELLNESS FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



„WO MEDIKAMENTE WENIG
ODER GAR NICHTS VERMÖGEN,
KANN MIT WASSER
DER BESTE ERFOLG ERZIELT WERDEN;
ES IST DESHALB NUR SCHADE,
DASS MAN DAS WASSER
UND DIE ANWENDUNGEN MIT WASSER
WENIG KENNT.“

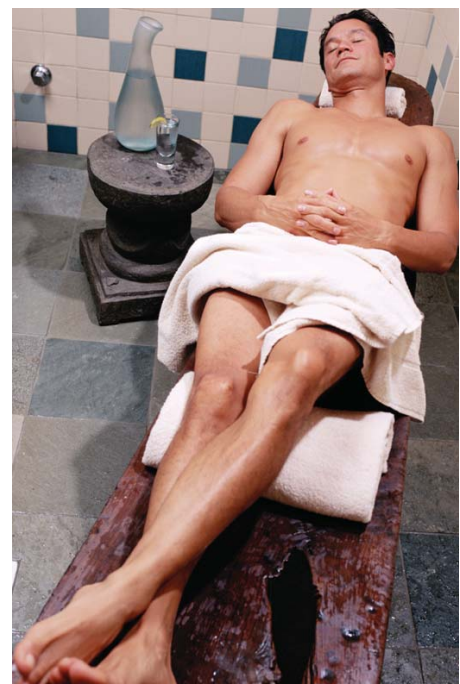
(SEBASTIAN KNEIPP)

**Die Wirkung des Wassers ist so einfach wie genial:
es reizt!**

Unsere Haut mit ihren Millionen von Nerven nimmt die prickelnde Kühle eines Tautropfens ebenso wahr, wie die wohltuende Wärme eines finnischen Dampfbads. Genau dies macht sich die Kneippsche Wassertherapie zu Eigen. Sie setzt genau dosierbare Kälte- und Wärmeeffekte ein, um positive Reaktionen des Körpers auszulösen. Die Wirkung beruht vor allem auf thermischen Reizen mit ihren vielfältigen Wirkungen auf den Organismus. Behandelt werden können nahezu alle Erkrankungen von Herz- und Kreislaufproblemen bis hin zu Rheuma und Stoffwechselstörungen.

Die Wasseranwendungen, die heute in unseren Kurorten angeboten werden und Kneipps legendäres Bad in der eiskalten Donau haben vor allem eines gemeinsam:

SIE WIRKEN!





Mit 100 verschiedenen Anwendungen überlieferte der Pfarrer und Naturheiler Sebastian Kneipp uns einen Schatz. Sie sind heute aktueller denn je.

Sie können in unseren Kurorten zwischen über hundert verschiedenen Wasseranwendungen wählen, die große Auswahl ermöglicht Ihnen immer ein individuell zusammengestelltes Programm und medizinische Differenziertheit.

Wassertreten – Hier ist Abhärtung ein wesentlicher Effekt: Unempfindlichkeit gegen Erkältungen und eine Stärkung des Kreislaufs erfährt, wer regelmäßig barfuß auf nassen Böden, im Wasser (Wassertreten), auf taufrischen Wiesen (Tautreten) oder in der weißen Pracht (Schneegehen) geht.

Kneippsche Güsse – Güsse sind ein einfaches Mittel mit einer großen Wirkung. Das Besondere an Kneipps Güssen liegt darin, dass durch einen gebundenen, fast drucklosen Wasserstrahl ein Temperaturreiz nahezu ohne Druck auf die Rezeptoren in der Haut ausgeübt wird.

Druckstrahlgüsse oder Blitzgüsse – Blitzgüsse werden meist unter Druck aus größerer Entfernung verabreicht und können kalt (anregend) oder heiß (massierend/lockernd) erfolgen. Bei Druckgüssen wird das Wasser mit hohem Druck an die zu massierenden Körperstellen abgegeben.

Ob warm, ob kalt – Wickel wirken

Wunder – Wickel oder Umschläge umhüllen den zu behandelnden Körperteil und wirken dann über die warme oder kalte Temperatur und über die Substanzen, mit denen sie getränkt wurden. Bei kalten Wickeln mindert die angenehme Kühle die Durchblutung, wirkt abschwellend und entzündungshemmend. Warme Wickel wirken bei schwacher Durchblutung, Kälte- und Völlegefühl sowie bei Nervosität und Magen- und Darm-Krämpfen.


Abreibungen – Keine Angst: hier sind im Wortsinne milde, reibende Massagen gemeint, wobei der Körper in ein angefeuchtetes, kühles Leinentuch gehüllt wird. Bei dieser Form der „Wasseranwendung“ wird die Temperatur durch den mechanischen Reiz verstärkt. Abreibungen fördern die Durchblutung der Haut und steigern den Stoffwechsel.

Bäder – klarer Fall, es gibt Teilbäder, bei denen zum Beispiel Arme und Beine kaltem und/oder heißem Wasser ausgesetzt werden und Vollbäder. Ob mit oder ohne Kräuterzusatz – die Bäder wirken durchblutungsfördernd und entspannend.

Sauna – Der Heiß-Kalt-Wechsel ist der Kern des Saunierens, aber auch die extremste Form. Die Sauna ist ein Förderer von Gesundheit und Wohlbefinden und wirkt mit ihren Temperaturunterschieden wie ein Hochleistungstraining für alle Gefäße. Die Wärme erweitert die Bronchien, das Schwitzen entschlackt. Wichtig: die gründliche Abkühlung in Form eines Vollgusses danach.

Sprühnebel- und Massageduschen – Im kalten Erfrischungsnebel erlebt der Körper eine sanfte Abkühlung und eine entspannende Wasser-massage, zum Beispiel nach den Saunagängen.





» SEINE VIELSEITIGKEIT IST ES,
DIE WASSER ZU EINEM SOLCH UNIVERSELLEN
HEILMITTEL MACHT. ES WIRKT
VON INNEN UND
VON AUSSEN, FLÜSSIG,
ALS DAMPF
ODER EIS. «

Kryotherapie – Dies ist ein Sammelbegriff für alle Behandlungsverfahren mit der gezielten Anwendung von Kälte – je kälter der Reiz, desto stärker die Wirkung. Nur aufgrund der intensiven Beobachtung und Erforschung von Kältereizen durch Sebastian Kneipp konnten die Wirkungsmechanismen wissenschaftlich belegt werden. Medizinische Kryotherapie eignet sich besonders bei Entzündungen.

Aqua-Sport – Bei den modernen und effizienten Bewegungssportarten im Wasser werden Muskeln, Ausdauer und Fitness trainiert, das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die Haut massiert. Dieses wohlthuende Ausdauertraining verbessert die körperliche Vitalität und löst Verspannungen, ist nicht nur gesund und gelenkschonend, sondern macht auch Spaß. In jedem Alter.

„Das Wasser hat große Wirkungen,
gewiss, es leistet mitunter Unglaubliches,
aber wenn der Mensch nicht will, dann ist alles aus,
gegen Dummheit kämpfen Götter und Wasserströme vergebens.“

(Sebastian Kneipp)



DIE KNEIPP KUR.
MEDICAL WELLNESS FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE





Vertrauen in Kneipp ist gut. Die Effektivität seiner Methoden spricht für sich.

AUF EINEN BLICK: DIE LISTE DER ERKRANKUNGEN, BEI DENEN DIE KNEIPP-KUR NACHWEISLICH HELFEN KANN.

Erkrankungen der Atemwege:

- chronische Sinusitis (chronischer Schnupfen)
- chronische Nebenhöhlenentzündung
- Neigung zu Katarrhen
- chronische Bronchitis (chronischer Husten)
- Asthma
- Raucherhusten
- Lymphatische Konstitution bei Kindern

Nieren und Leberleiden:

- chronische Entzündung der Harnwege
- Blasenschwäche
- Wassersucht
- Leberschwäche
- Fettleber

Stoffwechselprobleme:

- Schilddrüsenvergrößerung
- Diabetes
- Gicht
- Anämie (Blutarmut)

Nervöse Störungen und Nervenleiden:

- nervöse Überregbarkeit
- chronische Schlaflosigkeit
- Zustände nach körperlicher und seelischer Überlastung
- Organneurosen
- vegetative Dystonie
- Neuralgien
- Nervenentzündungen
- chronische Schmerzzustände

- Stressbelastung
- Burn-Out-Effekt

Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Gefäßeiden:

- Hypotonie (niedriger Blutdruck)
- Hypertonie (hoher Blutdruck)
- arterielle Durchblutungsstörungen aller Ursachen
- Krampfadern
- Hämorrhoiden
- Zustände nach Thrombosen
- Arteriosklerose (Arterienverkalkung)
- Störungen der Herzkranzgefäße
- Angina pectoris
- Durchblutungsprobleme des Herzmuskels
- Infarkt-Nachsorge
- Herzneurosen
- Altersherz

Verdauungsstörungen:

- Obstipation (chronische Verstopfung)
- Magengeschwüre
- chronische Magen-, Darmentzündung
- Dyspepsien (saurer Magen)
- Meteorismus (chronische Blähungen)
- Verdauungsschwäche
- Appetitlosigkeit
- Magersucht
- nervöser Magen
- Übergewicht, Fettsucht
- Zustände nach Magenoperationen

Immunbedingte Erkrankungen:

- erhöhte Krankheitsanfälligkeit bei Kindern
- allergische Erkrankungen der Haut und der Atemwege
- Krebsnachsorge
- Neigung zu Entzündungen

Rheumatische Erkrankungen:

- Arthrosen (nichtentzündliche Abnutzungserscheinungen am Bewegungsapparat)
- Arthritis (nicht im akuten Stadium!)
- Weichteilrheumatismus
- Haltungsschäden
- Stoffwechselbedingte rheumatische Beschwerden (z.B. Gicht)

SONSTIGES :

- Tinnitus
- hormonelle Störungen bei Mann und Frau
- klimakterische Beschwerden der Frau
- „Zivilisationskrankheiten“

ALLGEMEINES :

- Zustände nach operativen Eingriffen
- allgemeine Erschöpfungs- und Schwächezustände
- vorzeitige Alterserscheinungen
- Allgemeine Abwehrschwäche
- Krankheitsanfälligkeit
- Trainingsmangel
- Notwendige Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Angezielte Abhärtung

NICHT GEEIGNET IST DIE KNEIPP-THERAPIE bei allen akuten Infektionen, beim frischen Herzinfarkt, bei aktiver Tuberkulose, bei schwerer Niereninsuffizienz, im fortgeschrittenen Stadium von Krebs, bei psychischer Verwirrtheit und Depressionen mit Selbstmordneigung, Morbus Basedow und Herzdekompensationen, die zu Bewegungsunfähigkeit führen.

» AUCH EIN GESÜNDERES LEBEN
BEGINNT MIT EINEM ERSTEN SCHRITT.
IHR WEG ZUR KUR. «



Die Kneipp Therapie ist von der Wissenschaft mit Studien belegt, sie wird von der Schulmedizin als klassisches Naturheilverfahren anerkannt und wird seit mehr als 100 Jahren von Ärzten verordnet. Kneipp-Kuren – ob zur Behandlung oder als Vorsorge – gehören zu den beliebtesten unserer Zeit.

Mit der letzten Gesundheitsreform des Bundes im Zeichen der Corona-Pandemie sind Kuren/ambulante Vorsorgeleistungen wieder zu Pflichtleistungen geworden, auf deren Bewilligung alle Versicherten einen Anspruch gegenüber Krankenkassen und Sozialversicherungsträgern haben. So entscheidet sich zukünftig auch, welche Kosten zugunsten der Versicherten von den Kassen übernommen werden und welche Kosten, etwa bei privat gewählten Bestandteilen eines kurmäßigen Gesundheitsaufenthaltes, bei Ihnen als Kurendem oder Gesundheitsurlauber verbleiben.

Als Privatzahler sind Sie frei in der Wahl des Ortes und der Ausgestaltung Ihres Gesundheitsaufenthaltes. Zuständig für die Verordnung einer Kneipp-Kur sind Ihr Haus- oder Facharzt, der Betriebsarzt sowie Ihre Krankenkasse, mit denen Sie am besten vorab Art und Höhe der Kostenübernahme klären. Wir sind Ihnen gerne bei der Planung Ihres Kuraufenthaltes und der Beantragung von Zuschüssen bei Ihrer Krankenkasse behilflich.

BUCHEN SIE KNEIPP ALS:

- › ambulante Vorsorgekur
- › Heilkur
- › Rehabilitationskur
- › Heilanwendung auf Rezept
- › stationäre Sanatoriumskur
- › gesundheitliche Zusatzleistung
- › privaten Gesundheitsurlaub
- › Wellness-Ferien
- › Relax-Wochenende

DIE KNEIPP KUR.
MEDICAL WELLNESS FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



SO KOMMEN SIE ZU EINER KNEIPP-KUR:

1. Sie entscheiden sich für eine Kur / eine ambulante Vorsorgemaßnahme – Ihr Arzt empfiehlt eine Kur.
- 2a. Sie wählen einen selbstfinanzierten Aufenthalt.
- 2b. Sie legen Ihrer Kasse bzw. Beihilfestelle einen schriftlichen Antrag vor. Eine ambulante Vorsorgemaßnahme nach Kneipp muss von dort verpflichtend bewilligt werden.
3. Die Auswahl des Kurortes / Heilbades für Ihren Gesundheitsaufenthalt liegt (gegebenenfalls nach Beratung) in Ihrer Hand
4. Sie fahren zur Kur: Die Abrechnung erfolgt direkt mit den Kostenträgern oder mit Ihnen.



Sebastian Kneipp beschloss noch vor vor seinem Tod, „dass meine Lehre allen Menschen zuteil werden sollte“.



Kneipps Erbe – bei uns in den besten Händen:

- 1897_ Tod von Sebastian Kneipp in Bad Wörishofen
- ca. 1925_ Eine Reihe von Städten und Gemeinden führen auf ihrem Gebiet „Kneippbäder“ und „Wasserkuranstalten“.
- 1937_ Gesetzliche „Begriffsbestimmungen“ werden auch für die Anerkennung von Kneippkurorten in Deutschland festgelegt.
- 1947_ Gründung des Deutschen Bäderverbandes (des späteren DHV) als Dachverband aller Bädersparten. Das Kneippwesen erfasst viele Orte in ganz Deutschland.
- 1948_ Der Begriff „Kneippsches Heilbad“ als Vorläufer des „Kneippheilbades“ wird geprägt.
- 1951_ Die „Richtlinien und Begriffsbestimmungen“ des DHV widmen sich auch den Anforderungen an Kneippkurorte. Seither sind die heutigen „Begriffsbestimmungen/Qualitätsstandards“ – einschließlich der Prädikatisierungsvoraussetzungen für Heilbäder und Kurorte – auf Bundesebene die „rote Schnur“ der für Gesundheit zuständigen Bundesländer zur Einheitlichkeit von Kurortegesetzlichkeiten und -voraussetzungen.
- 1953_ Anlässlich des vom DHV veranstalteten Deutschen Bädertages wird in Bad Reichenhall die Arbeitsgemeinschaft Deutscher Kneippheilbäder und Kneippkurorte (ARGE Kneipp) der in Deutschland von den Bundesländern nach Kneipp staatlich prädikatisierten Kommunen gegründet.
- 1965_ Die „Arbeitsgemeinschaft Deutscher Kneippheilbäder und Kneippkurorte“ gibt sich im „Kneipp-Quellort“ Bad Wörishofen ein neues Statut.
- 1966_ Die „ARGE Kneipp“ festigt die Zusammenarbeit mit anderen Kneippinstitutionen.
- um 1967_ In der DDR wird die „Verordnung über Kurorte, Erholungsorte und natürliche Heilmittel“ erlassen.
- 1970_ In Westdeutschland erlassen die Bundesländer auf der Basis der „Begriffsbestimmungen“ des DHV gesetzliche Anerkennungsvoraussetzungen für Kneippheilbäder und Kneippkurorte.
- 1977_ Die „ARGE Kneipp“ erhält in Bad Camberg eine Satzung, die einen Schwerpunkt auf Marketingmaßnahmen legt. In der Folge werden Aktionen im Bereich der Print- und der TV-Medien sowie des Messegeschäfts durchgeführt.
- 1985_ Die Kneipp-Arbeitsgemeinschaft gibt sich den Namen „Die Kneippkur – Verband Deutscher Kneippheilbäder und Kneippkurorte“ (Deutscher Kneippverband).
- 1990_ Die Mitgliederversammlung des Verbandes begrüßt erstmals Kolleginnen und Kollegen aus der ehemaligen DDR, deren Orte jetzt nach den bundesdeutschen Begriffsbestimmungen und Kurortebestimmungen der neuen Bundesländer Anerkennung finden.
- 1993_ Der Verband arbeitet in zahlreichen Gremien des gesamten Bäderwesens mit.
- 2005_ In Bad Peterstal-Griesbach bildet sich die „Arbeitsgemeinschaft PremiumClass im Verband Deutscher Kneippheilbäder und Kneippkurorte“. Ihre Werbemittel und ihr Internetauftritt erzielen große Aufmerksamkeit.
- 2007_ Der neue Kneipp Verbandsfolder „DIE KNEIPP-KUR“ erscheint. Der Verband tritt nach außen mit neuem Erscheinungsbild auf. Im Internet wird eine neue Plattform betreten.
- 2012_ Die „Begriffsbestimmungen / Qualitätsstandards“ des DHV werden für Kneippheilbäder und Kneippkurorte unter maßgeblicher Beteiligung des Deutschen Kneippverbandes vollständig überarbeitet.
- 2014_ Der Verband beteiligt sich auf Bundesebene intensiv an den Beratungen zum Erlass eines „Bundes-Präventionsgesetzes“.
- 2015_ Der Dt. Kneippverband feiert in Bad Wörishofen das 50-jährige Bestehen des dort gegebenen Statutes.
- 2015/_ „Das Kneippen als traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps“ wird auch auf Antrag des deutschen Kneippverbandes durch die Dt. UNESCO-Kommission und die Kultusministerkonferenz in die bundesweite Liste des immateriellen Kulturerbes aufgenommen.
- 2016_ Die Internetpräsenzen „www.kneippverband.de“ und „www.kneipp-premium.de“ erfahren einen Relaunch.
- 2017_ Das durch die Corona-Pandemie veranlasste „Gesetz zur Weiterentwicklung der Gesundheitsversorgung“ des Bundes macht die ambulanten Vorsorgemaßnahmen – also auch die nach Kneipp – erneut zu Pflichtleistungen, die durch die Krankenkassen und Kostenträger zu gewähren sind.
- 2020_ Die „Arbeitsgemeinschaft PremiumClass“ bildet sich in eine innerverbandliche Erfahrungsgruppe um. So wird zukünftig ihr großer Wissensschatz vor allem im medialen Bereich in die Arbeit des Dt. Kneippverbandes zugunsten aller Mitgliedsorte und am Prädikat interessierten Kommunen eingebracht.
- 2022_ Der Verband Deutscher Kneippheilbäder und Kneippkurorte feiert mit Festakt und mehrtägigem Vortragsprogramm unter Beteiligung befreundeter Institutionen aus dem deutschen Bäderwesen und der Politik sein 70-jähriges Jubiläum am Sitz der Verbandsgeschäftsstelle im Kneippheilbad Bad Münstereifel.
- 2023_



Kneipp, sein Naturheilverfahren und die darauf aufbauenden staatlichen Prädikate „Kneippheilbad“ und „Kneippkurort“ sind und bleiben „Premium“.

Der Verband Deutscher Kneippheilbäder und Kneippkurorte wird – unterstützt durch seine innerverbandliche „Erfahrungsgruppe PremiumClass“ – die Informationsarbeit im Print- und im elektronischen Bereich für alle interessierten Mitmenschen auf hohem Niveau fortsetzen. Weiterhin wird er im Sinne des fortgesetzten Qualitäts- und Verbraucherschutzes mit Rat und Tat alle Kommunen bei der Erfüllung des anspruchsvollen, gesetzlichen Anforderungskataloges zur Erreichung und Bestätigung des Prädikates und Alleinstellungsmerkmals eines anerkannten Kneippheilbades oder Kneippkurortes unterstützen.

Weil sie die Kriterien von Kneipp perfekt erfüllen wollen, **haben die schönsten Flecken Deutschlands Heilbäder und Kurorte nach Kneipp angesiedelt.**



Heute gehören 51 staatlich anerkannte Kneippheilbäder und -kurorte zu unserem Kneippverband, die sich der Kneipptherapie widmen. Sie alle sind Mitglied und halten sich streng an die vorgeschriebenen Regeln, damit die gleich bleibende Qualität für Sie gewährleistet ist.

Sie kommen urlaubsreif hierher und kehren als neuer, ausgeglichener und belastbarer Mensch zurück. Egal, ob Sie drei Tage oder drei Wochen bleiben.

(23) K N E I P P H E I L B Ä D E R

1 | Bad Bergzabern

Tourismusverein SÜW Bad Bergzabern e. V.
Kurtalstr. 27, 76887 Bad Bergzabern
Tel. 06343-9 89 66-0,
Fax 06343-9 89 66-66
info@bad-bergzaberner-land.de
www.bad-bergzaberner-land.de
150-480 m.ü.d.M., Schon- und
mildes Reizklima

2 | Bad Berleburg

BLB-Tourismus GmbH
Am Marktplatz 1a, 57319 Bad Berleburg
Tel. 02751-93 63-3
info@blb-tourismus.de, www.blb-tourismus.de
351-789 m.ü.d.M.
schonendes bis reizmildes Klima

3 | Bad Berneck

Touristinformation Bad Berneck
Marktplatz 21, 95460 Bad Berneck
Tel. 09273-57 43 74, Fax 09273-57 43 76
info@badberneck.de, www.badberneck.de
370-600 m.ü.d.M., mildes föhnfreies Klima

4 | Brilon

Tourismus Brilon Olsberg GmbH
Kneippheilbad Brilon
Derkere Str. 10 a, 59929 Brilon
Tel. 02961-9699-0, Fax 02961-9699-96
bwt@brilon.de, www.tourismus-brilon-olsberg.de
450-800 m.ü.d.M., mildes Reizklima

5 | Bad Camberg

Tourist-Info Bad Camberg
Chambray-lès-Tours-Platz 2,
65520 Bad Camberg
Tel. 06434-202411, Fax 06434-20 24 14
kurverwaltung@bad-camberg.de
www.bad-camberg.de
214-523 m.ü.d.M., mittleres Reizklima

6 | Bad Endbach

Touristinformation Bad Endbach
Am Bewegungsbad 2, 35080 Bad Endbach
Tel. 02776-801-870, Fax 02776-801-864
tourist@bad-endbach.info, www.bad-endbach.de
300-500 m.ü.d.M., mittleres Reizklima

7 | Bad Grönenbach im Allgäu

Kur- und Gästeinformation Bad Grönenbach
Marktplatz 5, 87730 Bad Grönenbach
Tel. 08334-60531
gaesteinfo@bad-groenenbach.de
www.bad-groenenbach.de
680-790 m.ü.d.M., subalpines Reizklima

8 | Bad Hindelang im Oberallgäu

Bad Hindelang Tourismus
Unterer Buigenweg 2, 87541 Bad Hindelang
im Oberallgäu, Tel. 08324-892-0,
Fax 08324-892-10, info@badhindelang.de,
www.badhindelang.de, 850-1250 m.ü.d.M.
Hochgebirgsklima, unterste Stufe

9 | Bad Iburg

Bad Iburg Tourismus GmbH
Am Gografenhof 3, 49186 Bad Iburg
Tel. 05403-404-66, Fax 05403-404-86
tourist-info@badiburg-tourismus.de,
www.badiburg-tourismus.de
75-331 m.ü.d.M., mittleres Reizklima

10 | Kassel-Bad Wilhelmshöhe

Touristinformation Kassel
Wilhelmsstr. 23, 34117 Kassel
Tel. 0561-7077-07
info@kassel-marketing.de
www.kassel.de
230-600 m.ü.d.M., mildes Reizklima

11 | Bad Kötzing

Kur- und Gästeservice Bad Kötzing
Bahnhofstr. 15, 93444 Bad Kötzing
Tel. 09941-400 32 150,
Fax 09941-400 32 155
tourist@bad-koetzing.de
www.bad-koetzing.de
396-1040 m.ü.d.M., Mittelgebirgsklima

12 | Bad Laasphe

TKS-Tourismus, Kur und Stadtentwicklung
Bad Laasphe GmbH
Wilhelmsplatz 3, 57334 Bad Laasphe
Tel. 02752-898
info@tourismus-badlaasphe.de
www.bad-laasphe.de
330-700 m.ü.d.M.
schonendes bis reizmildes Klima

13 | Bad Malente-Gremsmühlen

Malente Tourismus- und Service GmbH
Bahnhofstr. 3, 23714 Bad Malente
Tel. 04523-98 42 73-0
Fax 04523-98 42 73-9
info@tourismus-malente.de
www.tourismus-malente.de
30-86 m.ü.d.M., mildes Reizklima

14 | Bad Marienberg

Touristinformation Bad Marienberg
Wilhelmstr. 10, 56470 Bad Marienberg
Tel. 02661-7031
touristinfo@badmarienberg.de
www.badmarienberg.de
550 m.ü.d.M., mittleres Reizklima

15 | Bad Münstereifel

Städtische Kurverwaltung
Kölner Str. 13, 53902 Bad Münstereifel
Tel. 02253-54 22 44
Fax 02253-54 22 45
touristinfo@bad-muenstereifel.de
www.bad-muenstereifel.de
250-600 m.ü.d.M., Schonklima

16 | Olsberg im Hochsauerland

Tourismus Brilon Olsberg GmbH
Kneippheilbad Olsberg
Ruhrstr. 32, 59939 Olsberg
Tel. 02962-97 37-0, Fax 02962-97 37-37
info@ts-olsberg.de,
www.tourismus-brilon-olsberg.de
330-843 m.ü.d.M., reizmildes Mittelgebirgsklima

17 | Schmallenberg-Bad Fredeburg

Bad Fredeburg g.u.t. Gewerbe & Touristik e.V.
Am Kurhaus 4, 57392 Schmallenberg
Tel. 02974-70 37, Fax 02974-5119
info@bad-fredeburg.de
www.bad-fredeburg.de
450-800 m.ü.d.M., mildes Reizklima

18 | Bad Schmiedeberg

Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg-Kur-GmbH
Kurpromenade 1, 06905 Bad Schmiedeberg
Tel. 034925-6-0, Fax 034925-6-2900
info@eisenmoorbad.de
www.eisenmoorbad.de
95 m.ü.d.M., mildes, reizarmes Klima

19 | Bad Tabarz

Touristinformation Bad Tabarz
Reinhardbrunner Str. 39, 99891 Bad Tabarz
Tel. 036259-560-0
info@tabarz.de
www.tabarz.de
378-445 m.ü.d.M., mildes Reizklima

20 | Überlingen am Bodensee

Überlingen Marketing und Tourismus GmbH
Landungsplatz 3-5, 88662 Überlingen a. Bodensee
Tel. 07551-947 15 22, Fax 07551-947 15 35
info@ueberlingen-bodensee.de
www.ueberlingen-bodensee.de
400-700 m.ü.d.M., mittleres Reizklima

21 | Willingen

Tourist-Information Willingen (Upland)
Am Hagen 10, 34508 Willingen (Upland)
Tel. 05632-9694-353
willingen@willingen.de
www.willingen.de
520-843 m.ü.d.M., Reizklima

22 | Bad Wörishofen

Gäste-Information im Kurhaus
Hauptstr. 16 Kurhaus, 86825 Bad Wörishofen
Tel. 08247-99 33-55 und -56
info@bad-woerishofen.de
www.bad-woerishofen.de
640 m.ü.d.M., mildes Reizklima

23 | Bad Wünnenberg

Bad Wünnenberg Touristik GmbH „KUGA“
Im Aatal 1, 33181 Bad Wünnenberg
Tel. 02953-99 88-0, Fax 02953-74 30
info@bad-wuennenberg-touristik.de
www.bad-wuennenberg.de
260-500 m.ü.d.M., mildes Reizklima

(28) K N E I P P K U R O R T E

24 | Aulendorf

Gästeinformation Aulendorf
Hauptstraße 35, 88326 Aulendorf
Tel. 07525-93-4203, Fax 07525-93-4210
info@aulendorf.de
www.aulendorf.de
560-677 m.ü.d.M., voralpines Reizklima

25 | Blieskastel

Tourist Info Blieskastel, Rathaus III
Luitpoldplatz 5, 66440 Blieskastel
Tel. 06842-926-13 14
tourismus@blieskastel.de
www.blieskastel.de
210-400 m.ü.d.M., mildes Reizklima

26 | Buckow

Touristinformation Märkische Schweiz
Sebastian-Kneipp-Weg 1, 15377 Buckow
Tel. 033433-15 00 31, Fax 033433-15 00 90
touristinfo@amt-maerkische-schweiz.de
www.maerkische-schweiz.de
27-123 m.ü.d.M., Schonklima

27 | Daun / Vulkaneifel

Gesundland Vulkaneifel – Tourist-Information
Leopoldstr. 5, 54550 Daun/Vulkaneifel
Tel. 06592-9513-0, Fax 06592-9513-20
daun@gesundland-vulkaneifel.de
www.gesundland-vulkaneifel.de
450-700 m.ü.d.M.,
Schonendes bis reizmildes Klima

28 | Bad Dürrhein

Kur- und Bäder GmbH Bad Dürrhein
Luisenstr. 4, 78073 Bad Dürrhein
Tel. 07726-666-266, Fax 07726-666-361
info@badduerheim.de, www.badduerheim.de
700-940 m.ü.d.M.,
Mittelgebirgsklima, mittlere Stufe

29 | Feldberger Seenlandschaft

Kurverwaltung Feldberger Seenlandschaft
Haus des Gastes
Strelitzer Str. 42, 17258 Feldberger
Seenlandschaft
Tel. 039831-270-0, Fax 039831-270-27
willkommen@feldberg.de
www.feldberger-seenlandschaft.de
135 m.ü.d.M., gemäßigt Klima

30 | Füssen

Füssen Tourismus & Marketing,
AdöR der Stadt Füssen
Kaiser-Maximilian-Platz 1, 87629 Füssen
Tel. 08362-9385-0, Fax 08362-9385-20
tourismus@fuessen.de, www.fuessen.de
800-1200 m.ü.d.M.
Hochgebirgsklima, unterste Stufe

31 | Ostseebad Göhren

Kurverwaltung Ostseebad Göhren
Poststr. 9, 18586 Göhren
Tel. 038308-6679-0, Fax 038308-6679-32
kv@goehren-ruegen.de,
www.goehren-ruegen.de,
0-60 m.ü.d.M.
Ostseeküsten-/Strandklima, mildes Reizklima

32 | Königfeld im Schwarzwald

Tourist-Info Königfeld
Rathausstr. 9, 78126 Königfeld
Tel. 07725-8009-45, Fax 07725-8009-59
tourist-info@koenigfeld.de,
www.koenigfeld.de
763 m.ü.d.M., reizarmes Klima

33 | Lennestadt-Saalhausen

Verkehrs- und Kneippverein Saalhausen
Fasanenweg 3, 57368 Lennestadt-Saalhausen
Tel. 02723-85 02
info@saalhausen.de,
www.saalhausen.de
320 m.ü.d.M., reizmildes Mittelgebirgsklima

34 | Manderscheid / Vulkaneifel

Gesundland Tourist-Information Manderscheid
Grafenstraße 21, 54531 Manderscheid
Tel. 06572-99 89-005
manderscheid@gesundland-vulkaneifel.de
www.gesundland-vulkaneifel.de
400-500 m.ü.d.M.
reizschwaches bis reizmildes Klima

35 | Bad Nauheim

Bad Nauheim Stadtmarketing
und Tourismus GmbH
In den Kolonnaden 1, 61231 Bad Nauheim
Tel. 06032-92 992-0, Fax 06032-92 992-7
info@bad-nauheim.de, www.bad-nauheim.de
144-269 m.ü.d.M.
mildes, gleichmäßiges Mittelgebirgsklima

36 | Naumburg i. Hessen

Tourismusförderung Naumburg
Marktplatz 2, 34311 Naumburg
Tel. 05625-7909-63, Fax 05625-7909-50
info@naumburg.eu, www.naumburg.eu
290-490 m.ü.d.M., mildes Reizklima

37 | Oberstdorf

Oberstdorf Tourismus GmbH,
Prinzregenten-Platz 1, 87561 Oberstdorf
Tel. 08322-700-0, Fax 08322-700-2099
info@oberstdorf.de
www.oberstdorf.de
815-2224 m.ü.d.M.,
reizmildes Alpenklima

38 | Ottobeuren

Touristikamt Kur und Kultur
Marktplatz 14, 87724 Ottobeuren
Tel. 08332-9219-50,
Fax 08332-9219-92
touristikamt@ottobeuren.de
www.ottobeuren.de
660-800 m.ü.d.M.,
subalpines Reizklima

39 | Bad Lausick

Tourismus-Information Bad Lausick
Straße der Einheit 21, 04651 Bad Lausick
Tel. 034345-52300, Fax 034345-523020
post@kurstadtinfo.de
www.tourismus.bad-lausick.de
164 m.ü.d.M., gemäßigt Klima

40 | Radolfzell am Bodensee

Med. Reha-Einrichtungen
der Stadt Radolfzell am Bodensee – METTNAU –
Strandbadstr. 106
78315 Radolfzell am Bodensee
Tel. 07732-151-0, Fax 07732-151-871
info@mettnau.com,
www.mettnau.com,
400 m.ü.d.M., Schon- bis gemäßigt Reizklima

41 | Bad Salzuflen

Stadt Bad Salzuflen Tourismusinformation
Parkstr. 20, 32105 Bad Salzuflen
Tel. 05222-952-5200, Fax 05222-952-885200
info@bad-salzuflen.de,
www.bad-salzuflen.de
75-250 m.ü.d.M., mildes Reizklima

42 | Bad Schandau

TouristService Bad Schandau
Markt 1, 01814 Bad Schandau
Tel. 035022-900-30
info@bad-schandau.de
www.bad-schandau.de
25-250 m.ü.d.M., Mittelgebirgsreizklima

43 | Scheidegg im Allgäu

Scheidegg-Tourismus
Rathausplatz 8, 88175 Scheidegg im Allgäu
Tel. 08381-894-2233, Fax 08381-894-2230
info@scheidegg.de
www.scheidegg.de
880-1000 m.ü.d.M.
Hochgebirgsklima, unterste Stufe

44 | Schleiden-Gemünd

Touristinformation im Nationalpark-Tor Gemünd
Dreiborner Str. 59,
53937 Schleiden-Gemünd
Tel. 02444-2011
tourismus@schleiden-eifel.com
www.schleiden-eifel.com
320-620 m.ü.d.M., Mittelgebirgsreizklima

45 | Schöenberg im nördlichen Schwarzwald

Touristik & Kur Schöenberg
Lindenstr. 7, 75328 Schöenberg
Tel. 07084-14-444, Fax 07084-14-445
touristik@schoemberg.de
www.schoemberg.de
650-730 m.ü.d.M., mildes Reizklima

46 | Bad Schwalbach

Tourist-Info Bad Schwalbach
Adolfstr. 40, 65307 Bad Schwalbach
Tel. 06124-500-200
tourist-info@bad-schwalbach.de
www.bad-schwalbach.de
289-465 m.ü.d.M., mildes Reizklima

47 | St. Blasien

Hochschwarzwald Tourismus GmbH
Am Kurgarten 1-3, 79837 St. Blasien
Tel. 07652-1206 -0
stblasien@hochschwarzwald.de
www.hochschwarzwald.de
760 m.ü.d.M., mildes Reizklima

DIE KNEIPP  **KUR.**
MEDICAL WELLNESS FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

48 | Tecklenburg

Tecklenburg Touristik GmbH
Markt 7, 49545 Tecklenburg
Tel. 05482-93 89-0
info@tecklenburg-touristik.de,
www.tecklenburg-touristik.de
200 m.ü.d.M., Schon- bis mildes Reizklima

49 | Bad Waldsee

Touristinformation Bad Waldsee
Ravensburger Str. 3, 88339 Bad Waldsee
Tel. 07524-94-1342, Fax 07524-94-1345
info@bad-waldsee.de, www.bad-waldsee.de
584-754 m.ü.d.M., mildes Reizklima

50 | Gemeinde Weiskirchen

Hochwald-Touristik GmbH, Haus des Gastes
Trierer Straße 21, 66709 Weiskirchen
Tel. 06876-709-37
hochwald-touristik@weiskirchen.de
www.weiskirchen.de
300-700 m.ü.d.M., mildes Reizklima

51 | Bad Zwischenahn

Bad Zwischenahner Touristik GmbH
Auf dem Hohen Ufer 24,
26160 Bad Zwischenahn
Tel. 04403-61-9159
info@bad-zwischenahn-touristik.de
www.bad-zwischenahn-touristik.de
7 m.ü.d.M., mildes gemäßigt Klima



*gebührenpflichtig

Kneipp-Infoline

Fon 02253 – 54 46 88*

Fax 02253 – 54 46 90*

Wenn es um Ihre Gesundheit
geht, sind wir immer für Sie da,
365 Tage im Jahr –
die Kurverwaltungen und
Tourist-Informationen

DIEKNEIPP KUR.
MEDICAL WELLNESS FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE



Verband Deutscher Kneipp
heilbäder und Kneippkurorte

Verband Deutscher
Kneippheilbäder und
Kneippkurorte
53902 Bad Münstereifel
Otterbach 80
Hs. 11, Apt. 105
Fon 02253 – 54 46 88
info@kneippverband.de
www.kneippverband.de

Verband Deutscher Kneippheilbäder und Kneippkurorte



Eintrag im
Bundesweiten Verzeichnis
Kneippen –
traditionelles Wissen und Praxis
nach der Lehre Sebastian Kneipps

