

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen...

Der Weißenburger Kneipp-Verein bietet seinen rund 200 Mitgliedern ein vielfältiges Programm rund um das Thema Gesundheit: Vorträge, Kurse, sportliche und andere gemeinsame Aktivitäten, bei denen bestimmt auch etwas für Sie dabei ist. Übrigens: Auch Nichtmitglieder sind bei unseren Veranstaltungen sehr herzlich willkommen.

Südöstlich der Stadt, an einem der schönsten Fleckchen Weißenburgs, liegt die Kneipp-Anlage „Am Forellenweiher“, gespeist von der natürlichen Quelle des „Römerbrunnens“. Am Eingang zur Anlage steht ein großer Informationskasten, wo unter anderem die Grundzüge des „Kneippens“ und dessen gesundheitliche Wirkungen erläutert werden.



Unser Verein bietet wöchentlich mehrere Nordic Walking-Termine mit zertifizierten Trainern an, wir wandern und radeln gemeinsam, laden zu interessanten Vorträgen ein und treffen uns zu Spielenachmittagen.



Werden Sie Mitglied!

Eine Mitgliedschaft im Kneipp-Verein bietet Ihnen viele Vorteile – und sie ist günstiger, als Sie vielleicht denken. Ein Verein bietet Gemeinschaft, Geselligkeit, Austausch, soziale Kontakte mit Gleichgesinnten. **Als Mitglieder erhalten Sie alle zwei Monate das aktuelle „Kneipp-Journal“ kostenlos**, das Sie mit wertvollen Gesundheitstipps versorgt. Dem Journal liegt zudem der aktuelle „Kneipp-Brief“ bei, der über die Aktivitäten des Weißenburger Vereins informiert.

Ein weiterer Vorteil: Kostenpflichtige Veranstaltungen sind für Sie als Mitglied günstiger als für Gäste – Sie sparen also bares Geld. Und das alles für einen Jahresbeitrag von nur 24 Euro (Einzelpersonen) beziehungsweise 34 Euro (Familien).

Kneipp Verein



Weißenburg

Eichstätter Straße 58
91781 Weißenburg
Telefon 09141/81632

Mail: info@kneippverein-weissenburg.de

www.kneippverein-weissenburg.de

Kneipp Verein
aktiv & gesund
Weißenburg
in Bayern e.V.

5 ELEMENTE
FÜR IHRE
GESUNDHEIT

© by Kneipp-Bund e.V. 2021

www.kneippverein-weissenburg.de

Kneipp-Verein Weißenburg: Seit 1927 im Dienst der Gesundheit

Sebastian Kneipp und seine Gesundheitslehre sind aktueller denn je. Und so war es wohl ein Glücksfall, dass Josef Lutz, der damalige Vorsitzende des Kneipp Bundes Bad Wörishofen, am 10. Oktober 1927 im Weißenburger Wildbad einen Vortrag hielt über „Pfarrer Kneipps Wesen und Wirken“.

Im Anschluss daran forderte er zur Bildung eines örtlichen Kneipp-Vereins auf, und von den ca. 80 Anwesenden schlossen sich spontan tatsächlich 23 Personen zusammen, um diesen Verein zu gründen.



Seitdem waren und sind die Weißenburger Kneippianer stets Vorreiter in Sachen Gesundheit: mit interessanten Vorträgen, praktischen Vorführungen – etwa des berühmten Wassergusses – oder durch die Etablierung neuer Trends. Gymnastik im Freien, Yoga und Nordic Walking sind dafür nur drei von vielen Beispielen.

Sebastian Kneipp (1821-1897) ist für sein ganzheitliches Gesundheitskonzept bekannt. Eigentlich war er aber von Beruf gar nicht Mediziner, sondern Pfarrer.

Als er an Tuberkulose erkrankte, heilte er sich durch eiskalte Bäder in der Donau und entwickelte später aus dieser Erfahrung sein Gesundheitskonzept, mit dem er Kranke heilte und letztlich weltweite Bekanntheit erlangt. Gleichzeitig wies er immer wieder auf die vorbeugende Wirkung einer gesunden Lebensweise hin.

Die Kneippsche Lehre



Das Element **LEBENSORDNUNG** ist das übergeordnete Prinzip der Kneippschen Lehre: Es beschreibt die harmonische Einheit von Körper und Psyche als Voraussetzung für Gesundheit. Lebensordnung umfasst sämtliche Maßnahmen, die für seelische Ausgeglichenheit sorgen, in hektischen Zeiten also Entspannungsmethoden wie Atemtherapie, autogenes Training, Yoga, Gymnastik oder Tanztherapie.



Die **WASSERANWENDUNG** nach Kneipp besteht in einem aktiven Training der Blutgefäße. Wissenschaftlich ist heute erwiesen, dass gerade die kalten und wechselwarmen Anwendungen durchblutungsfördernd und gefäßtrainierend wirken, was zu einer Abhärtung des Körpers führt. Die Wasseranwendungen unterscheidet man in Güsse, Waschungen, Bäder und Wickel. Dazu kommen noch Wasserretreten, Tautreten und Schneegehen.



Kneipp griff alte Erfahrungen über **HEILKRÄUTER** auf. Dabei beschränkte er sich auf milde, meist heimische Heilpflanzen und überließ die stärker wirken-

Fünf Elemente

den, aber mit Risiken behafteten Giftpflanzen den Ärzten und Apothekern. Durch die Kombination dieser „milden Kräuter“ mit anderen Heilverfahren wird eine günstige, effektive Gesamtwirkung erreicht.



Von Natur aus ist der Mensch als „Bewegungswesen“ angelegt. Heute fehlt uns häufig diese **BEWEGUNG**, was das Risiko von Arteriosklerose, Durchblutungsstörungen, Schlaganfall und Herzinfarkt erhöhen kann. Bewegungstraining kann dem entgegenwirken. Geeignet sind vor allem Spazierengehen, Walken, Wandern, Joggen, Gymnastik, Tanzen, Radfahren, Skilanglauf und Schwimmen.



Kneipp hat früh erkannt, dass viele Erkrankungen durch falsche **ERNÄHRUNG** ausgelöst wird. Deshalb hat er eine einfache, weitgehend natürliche und schonend zubereitete Kost gefordert. Die Nahrung soll vor allem dazu dienen, den Energiebedarf des Organismus zu decken und Stoffwechsel, Herz, Kreislauf und Abwehrkräfte in guter Funktion zu halten. Als wichtigstes Würzmittel werden reichlich frische Kräuter empfohlen.