

Die 5 Elemente nach Kneipp

Wasser



Das Wasser dient als Vermittler von Temperaturreizen. Hierdurch werden im Körper Reaktionen im Bereich der Blutgefäße, des Stoffwechsels und der Muskulatur bewirkt. Die Folge sind verbesserte Durchblutung, Entschlackung und allgemeine Entspannung. Zu dieser Anwendungsform, von der es inzwischen über hundert verschiedene Variationen gibt, gehören Güsse, Bäder, Waschungen, Wickel und Packungen. Wiederholte Anwendungen dieser Art bewirken einen Trainingseffekt, der zur Abhärtung führt. Die Infektionsanfälligkeit wird vermindert und allgemeines Wohlbefinden erreicht.

Bewegung

Körperliche Bewegung schafft Ausgleich, baut Stress ab und führt zu geistiger Entspannung. Je nach Konstitution kann man z.B. mit Schwimmen, Radfahren, Wandern oder Gymnastik Herz und Kreislauf stärken. Gleichzeitig wird durch ein aktives Bewegungsprogramm der Muskelaufbau gefördert, der Bewegungsapparat fit gehalten.



Heilpflanzen



Die Behandlung mit pflanzlichen Zubereitungen besitzt eine große therapeutische Vielfalt, eine sanfte Wirkung, hat selten Nebenwirkungen und eignet sich deshalb besonders auch zum längerfristigen Einsatz. Die Therapie mit Heilkräutern kennt man schon seit dem Altertum. Der Nachweis ihrer Wirksamkeit wurde aber erst durch neuzeitliche Untersuchungsverfahren möglich. Heilpflanzen werden in Form von Teezubereitungen, Säften, Dragees, aber auch als Badezusätze, ätherische Öle und Salben verwendet.

Ernährung

Die Ernährung ist korrekt, wenn sie den Kalorienbedarf deckt und alle notwendigen Nährstoffe in der ausreichenden Menge und dem richtigen Verhältnis enthält. Sie beeinflusst den Organismus wesentlich in seiner Struktur und Funktion, am meisten aber bezüglich des Stoffwechsels. Viele Zivilisationserkrankungen sind deshalb auch durch Fehlernährung mitbedingt. Neben den angepassten Diäten soll die Ernährung ausgewogen sein; hierzu eignet sich am besten eine hochwertige, möglichst naturbelassene Vollwert- und Basiskost.



Lebensgestaltung

Die Strukturierung der äußeren und inneren Lebensordnung ist das Kernstück der Kneipp'schen Ganzheitstherapie. Das Vermeiden von Risikofaktoren, Genussgiften und Reizüberflutung ist ebenso bedeutsam wie das Wiedererlangen des seelischen Gleichgewichts. Dazu eignen sich die bekannten Entspannungs- und mentale Stärkungstechniken wie autogenes Training, Yoga, Gi Gong,

Atemtherapie usw. Aktive Lebensgestaltung führt nicht nur zu körperlichem Wohlbefinden, sondern auch zu mehr Lebensfreude und Aufnahmefähigkeit für die wesentlichen Dinge im Leben.

Es ist nicht genug es zu wissen, man muss es auch anwenden!

Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun!

Kneipp Devise: In einem gesunden Körper steckt ein gesunder Geist.