

Zitate von Sebastian Kneipp

Ernährung

Die Speise, die du in dich aufnimmst, muss zuerst von den Zähnen gut verarbeitet werden, je gründlicher, desto besser; - denn gut gekaut ist halb verdaut.

Je besser die Nahrung, um so gesünder und ausdauernder ist der Körper und um so fester werden auch die Zähne sein. Alles, was für das allgemeine Wohlbefinden des Körpers geschieht, kommt auch den einzelnen Teilen desselben zu Gute.

Für Alle, welche gesund bleiben und kräftig und stark werden wollen, ist vor Allem vom Schöpfer das Getreide bestimmt.

Es muss grosse Sorge darauf verwendet werden, dass unverfälschte Nahrungsmittel und besonders gutes Naturmehl in die Küche kommen.

Wenn du merkst, du hast gegessen, hast du schon zuviel gegessen.

Grosse Abendmahlzeiten füllen die Särge

Wenn die Menschen nur halb soviel Sorgfalt darauf verwenden würden gesund zu bleiben, als sie heute darauf verwenden um krank zu werden, die Hälfte der Krankheiten blieben ihnen erspart.

Lasst das Natürliche so natürlich wie möglich. Die Zubereitung der Speisen soll einfach und ungekünstelt sein. Je näher sie dem Zustande kommen, in welchem sie von der Natur geboten werden, desto gesünder sind sie.

Heilkräuter

Ich habe die tiefste Überzeugung, dass die Kräuter nicht nur Heilmittel, sondern auch ganz ausgezeichnete Nährmittel sind. Ein Blick auf das, was die Kräuter leisten, überzeugt uns ja davon. Freilich spreche ich nicht von allen Pflanzenarten.

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

Gegen das, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es, dass viele hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht.

Lebensordnung

Die Natur ist die beste Apotheke.

Das Herz aber ist erschaffen zum Lieben.

Würden alle guten Lehren angenommen und befolgt, so wäre diese Erde längst schon der Himmel. Es ist nicht in Ordnung, Steine auf jemand zu schleudern; aber jeder hat die Pflicht, zu prüfen und das beste zu behalten.

Die Menschheit ist weit von der einfachen, natürlichen Lebensweise abgewichen; sie hat in jeder Beziehung das Leben anders gestaltet, als es sein sollte.

Ein Grundfehler liegt darin, dass die meisten Menschen gerade das für gut halten, was ihnen am angenehmsten erscheint, dabei aber das wirklich Gute vergessen.

Erst als man den Zustand ihrer Seele erkannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit dem körperlichen Leiden auch besser.

Durch das Abhärten des Körpers wird vielen Krankheiten vorgebeugt.

Meine Mittel brauchen das hellste Tageslicht nicht zu scheuen; jeder prüfe und wähle das beste!

Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern!

Bewegung

Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet.

Die beste Turnübung wäre, von Zeit zu Zeit eine körperliche Arbeit zu verrichten, die nicht nur gelenkig macht, sondern auch durch Heben und Tragen die Kräfte vermehrt.

Auch die Atemgymnastik kann mit dem Spaziergange leicht verbunden werden. Man bleibe unterwegs einige Minuten stehen und ziehe ganz langsam, tief Atem holend, die frische Luft ein, halte sie ein wenig in den Lungen zurück und atme sie dann ebenso langsam wieder aus.

Man kann das Barfussgehen recht gut ein Zugpflaster nennen, das alle schlechten Stoffe in die Füße zieht und von da ausleitet.

Wie kann man vielen Krankheiten vorbeugen? Wie kann man so manche vorzeitige Todesfälle verhüten? Man kann allerdings verschiedene Mittel empfehlen, aber unter allen ragen besonders zwei hervor: Erstens Übung der Körperkräfte und zweitens Anwendung des Wassers.

Wem seine Gesundheit lieb und teuer ist, biete das Mögliche auf, in reiner Luft seine Zeit zu verbringen.

Der Sinn des Reisens ist, an sein Ziel zu kommen, der Sinn des Wanderns ist, unterwegs zu sein

Wasser

Wenn man das eine oder andere warme Bad nimmt, ungefähr in der Woche eines, so gefallen sie gar nicht übel. Nimmt man aber die warmen Bäder öfters, so müssen sie notwendiger Weise schwächen.

Ein regelmässiger Kreislauf kann durch keine Medikamente, mögen sie heissen, wie sie wollen, bewirkt werden. Ein solches Meisterstück kann nur das Wasser liefern.

Ist das Wasser für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und Kraft zu erhalten, so ist es auch in der Krankheit das erste Heilmittel; es ist das natürlichste, einfachste, wohlfeilste und, wenn recht angewendet, das sicherste Mittel.

Ist das Wasser für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und Kraft zu erhalten, so ist es auch das natürlichste und einfachste Heilmittel.

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.

Ich möchte wissen, welche Krankheit in eine verweichlichte Natur nicht leicht eindringen kann, während eine abgehärtete Natur sich nicht das Geringste daraus macht. Die Verweichlichung, behaupte ich, öffnet Thür und Thor für viele Krankheiten.

Der Knieguss ist der Freund der Füsseler schickt dem Herzen viele Grösse, und bittet es daran zu denken auch in die Beine Blut zu lenken.

**Ein kalter Kneippguss am Morgen
schützt vor Krankheit und Sorgen**