



KNEIPPEN BEI KIESL

Die Kneipp-Kur begründet einen ganzheitlichen Ansatz der Naturmedizin, der auf fünf Säulen ruht:

1. Hydrotherapie

... nutzt in vielfältiger Weise die Heilkraft des Wassers. Die bekanntesten Anwendungen sind Güsse und Wassertreten.

2. Ernährungstherapie

... stellt vielseitige Vollwertkost in den Vordergrund.

3. Bewegungstherapie

... aktiviert den Körper und die Organe. Dabei soll auf einengende Kleidung verzichtet werden. Als intensive Form der Bewegung und sanfte Abhärtungsmethode hat Kneipp das barfuß laufen empfohlen.

4. Phytotherapie

... nutzt die Möglichkeiten der Heilpflanzen.

5. Ordnungstherapie

... mit dieser Therapie hat Kneipp schließlich den Weg zu einer bewussten und die Gesundheit erhaltenden Lebensführung beschrieben.