

## Die fünf Elemente der Kneipp- Lehre

Die von Kneipp begründete Lehre basiert auf ihrem natürlichen Ansatz und in erster Linie auf der Heilkraft des Wassers. Ihren ganzheitlichen Charakter erfährt sie jedoch erst aufgrund der synergetischen Wirkung aller fünf Kneipp-Elemente.



### Lebensordnung

Unter dem Begriff Lebensordnung ist eine weitgehend natürliche Lebensgestaltung zu verstehen. Sie berücksichtigt die Einheit von Körper, Geist und Seele.



### Wasser

Das Element Wasser als Vermittler natürlicher Lebensreize steigert die Leistungsfähigkeit, regt die Abwehrkräfte an und verbessert das Körperbewusstsein. Vorbeugend und therapeutisch wirken die Wasseranwendungen harmonisierend auf das Nerven- und Hormonsystem sowie auf die Psyche.



### Ernährung

Eine gesunde Ernährung im kneippischen Sinne besteht aus einer ausgewogenen, möglichst naturbelassenen vollwertigen Kost. Sie sollte dem jeweiligen Energiebedarf und der individuellen Verdauungs- und Stoffwechselleistung angepasst sein.

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



### Heilpflanzen

Mild wirkende Pflanzen oder Pflanzenteile zum inneren und äußeren Gebrauch in Form von Tees, Säften, Dragees, Bade- und Wickelzusätzen, Inhalationen sowie als Auflagen und Salben werden als Heilmittel, zur Vorbeugung oder als Pflegemittel eingesetzt.

„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“



### Bewegung

Körperliche Aktivität sinnvoll und dosiert angewendet – verbessert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Sie stärkt das Immunsystem, regt Verdauung und Stoffwechsel an und kräftigt das Herz-Kreislaufsystem. Regelmäßiger Sport erhöht die Stresstoleranz und stärkt das Selbstwertgefühl. Therapeutische Bewegungsübungen, Massagen und Physiotherapie sind bei Bedarf eine effektive Ergänzung.

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt,  
Überbelastung schadet.“



### Sie finden uns unter

[www.kneipp-bad-nenndorf.de](http://www.kneipp-bad-nenndorf.de)

### Kooperationen

- Curanum Betriebs-GmbH
- Nds. Staatsbad Nenndorf
- Jürgens Omnibusreisen

### Impressum

#### Kneipp Verein Bad Nenndorf e.V.

Mitglied im Kneipp-Bund e. V.

Geschäftsstelle und 1. Vorsitzender  
Rainer Apholz

Wincklerstraße 13

31542 Bad Nenndorf

Tel.: 05723 76812

E-Mail: [info@kneipp-bad-nenndorf.de](mailto:info@kneipp-bad-nenndorf.de)

Internet: [www.kneipp-bad-nenndorf.de](http://www.kneipp-bad-nenndorf.de)



## CURANUM

Seniorenresidenz Bad Nenndorf

*Gute Pflege hat ein Zuhause.*

**JÜRGENS  
BAD NENNDORF**

**Telefon 0 57 23/35 01**

**Top Angebote**

**für Busreisen in ganz Deutschland und Europa.**



## Kneipp-Verein Bad Nenndorf e. V.

„Mit Kneipp Gesundheit erleben“

Verein  
**Kneipp**  
aktiv & gesund



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

### Sebastian Kneipp

(1821 – 1897) und seine Gesundheitslehre

„Ich will, dass meine Lehre allen Menschen zuteil werde.“

**Machen auch Sie mit!** Wir freuen uns über jeden, der die Kneipp - Idee unterstützt und aktiv bleibt.

Wir bringen Bewegung ins Leben

**Fitness/  
Funktionsgymnastik**  
Tel. 05723/7288

**Doppelkopf/  
Canasta**  
Tel. 05723/76812

**Kneipp  
Kindertagesstätte**  
Tel. 05723/915884

**Yoga**  
Tel. 05723/7288

**Fahrradtouren**  
Tel. 05723/76812

## Unsere Angebote



**Boule**  
Tel. 05723/76812

**Busreisen  
Jürgens**  
Tel. 05723/3501

[www.kneipp-bad-nenndorf.de](http://www.kneipp-bad-nenndorf.de)

**Seniorentanz**  
Frau Werner  
Tel. 05723/9862807

**Wanderungen**  
Tel. 05723/76812



... außerdem kostenlose Kneippsche Anwendungen im Wassertretbecken für Jedermann. Sie finden uns neben der Landgrafen-Therme.

