



Syftet med Sebastian Kneipps helhetsmetoder är att värna om hälsan. De kneippiska helhetsmetoderna värnar om hälsan på två olika sätt. Dels har vi den klassiska Kneipp-kuren som verkar mot de flesta akuta och kroniska sjukdomar och hjälper till att stimulera individens självhelande krafter. Med mycket enkla medel har den stor verkan på patienten. Men Kneipp-metoden omfattar också olika spa-behandlingar för friska människor som vill hålla sig friska eller bli ännu friskare. På så vis kan man säga att den klassiska Kneipp-kuren lindrar lidandet medan friskmetoderna höjer välmåendet och njutningen och stärker balansen mellan kropp och själ. En Kneipp-behandling är en annorlunda spa-upplevelse. Har du väl varit med om den en gång vill du inte vara utan den längre. Så varför inte passa på och njuta av dina favoritbehandlingar hemma.

Kneipp betyder mer än bara vattenkurer. I det kneippiska hälsosystemet verkar fem element tillsammans: Vid sidan av vattnet spelar rörelse och motion en stor roll, liksom en sund och hälsosam kost, medicinska växter i form av teer eller badtillsatser och inte minst en sund livsföring. Resultatet blir ett balanserat förhållande mellan ansträngning och avslappning i vardagslivet.



Kneipp
WORLDWIDE
INTERNATIONAL CONFEDERATION OF THE KNEIPP-MOVEMENT | INTERNATIONALE KONFÖDERATION DER KNEIPP-BEWEGUNG

Kneipp

för balans och välmående

Kneipp
WORLDWIDE
INTERNATIONAL CONFEDERATION OF THE KNEIPP-MOVEMENT | INTERNATIONALE KONFÖDERATION DER KNEIPP-BEWEGUNG

Kneipp Worldwide
Adolf-Scholz-Allee 6–8
D-86825 Bad Wörishofen

Telephone +49 8247 3002 102
Fax +49 8247 3002 199

ikk@kneippbund.de
www.kneippbund.de





Kneipp – för balans och välmående

Kneipp är ren spa-känsla och Kneipps spa-behandlingar hör hemma i alla sammanhang där människor mår bra och själva vill ta itu med sin hälsa och sin motion. På spa-avdelningen har du möjlighet att uppleva den retande verkan som vattnet har på olika sätt enligt Kneipps principer. Spa-personalen visar gärna hur de kneippska spa-behandlingarna verkar bäst och hur du kan skämma bort dig även hemma med Kneipp.

Ett viktigt och förmodligen det mest välkända elementet i den klassiska Kneipp-kuren är de kneippska vattenbehandlingarna. Den klassiska Kneipp-kuren genomförs, som redan nämnts, för att behandla och förebygga sjukdomar. Du som är frisk däremot kan stifta bekantskap med Kneipp-metoden genom att prova någon av de spa-behandlingar som beskrivs här och som passar din situation bäst. Det brukar i regel fungera utmärkt.

Om du tycker att behandlingarna har en välgörande verkan och har lust att pröva på något mer, kanske det kan vara bra att tala med en Kneipp-läkare. Han kan då förklara för dig vilken verkan en Kneippkur kan ha på din hälsa.

Dr. med Heinz Leuchtgens
Kneipp-läkare



Kneipps skönhetsdusch för ansiktet

För en fräsch och strålande hy

Hyn reagerar direkt på denna snabba behandling med riktigt kallt eller kyligt vatten. I Kneipps ansiktsdusch förs vattnet i en mjuk stråle först upp och ner över hela ansiktet och sedan i cirklar. Denna billiga skönhetsbehandling ökar hudens genomblödning och får blek och askgrå hy att stråla igen samtidigt som den reducerar rynkor och veck. Regelbunden användning av Kneipps friska ansiktsdusch ger synliga och varaktiga resultat.



Kneipps uppfriskande armbad

Stimulerar utan att irritera

I Kneipps uppfriskande armbad doppas armarna i kallt vatten ända upp till armbågarna. Det kittlar stimulerande och stärker humöret och blodcirkulationen – därför kallas armbadet även för "naturterapins kopp kaffe". Den bästa tidpunkten på dagen är tidig eftermiddag, t.ex. efter ett ansträngande arbetspass. Kneipps uppfriskande armbad stimulerar utan att irritera.

Kneipps kärlgymnastik

För vackra, friska ben

Skäm bort dina ben med denna uppfriskande metod. Med Kneipps kärlgymnastik spolask benen omväxlande med varm och kallt vatten i en mjuk vattenstråle enligt Kneipp-metoden. Det stimulerar hudens genomblödning och gör den spänstig – artärerna aktiveras och venerna stärks.

Kneipps hälsokick

Härligt vitaliserande

Kneipps hälsokick, där armarna badas två gånger omväxlande i varmt och kallt vatten, ger en behaglig känsla efteråt. Doftande tillsatser i det varma vattnet förhöjer känslan. Denna kneippska energiladdning stimulerar blodcirkulationen och nervsystemet och ger kroppen ny vitalitet.



Kneipps allrounder

Harmoni och balans för kroppens energi

Denna mest välkända och kanske också mest populära behandling kan sättas in nästan var som helst. Kneipps allrounder skapar harmoni och balans. Den livar upp och vitaliserar under dagen och verkar lugnande på kvällen. Det hela går ut på att man trampar kallt vatten upp till låren i 1/2 till 1 minut för att hitta sin personliga balans.

Kneipps vilokälla

För vila och avkoppling

Prova Kneipps vilokälla under en stunds vila på eftermiddagen. Det känns extra behagligt. Här doppas linnedukar i kallt vatten och lindas professionellt runt vaderna. Ovanpå detta stoppas sedan bomulls- och ylledukar. Den lite kyliga retningen som du känner avlastar och stärker venerna och verkar lugnande.

Kneipps morgondagg

Aktiverar kropp och själ

Det här är rena njutningen för fötterna – och en kick för din motståndskraft. Gå barfota några minuter varje morgon i daggvätt gräs. Det stimulerar hudens genomblödning och verkar toniserande.

Kneipps snöterapi

Vinter med nyfallen snö på gräsmattan. Finns det något mer rogivande? Spring barfota några sekunder i snön och torka sedan fötterna genom att froterra dem snabbt. Den kittlande retningen friskar upp och stärker ditt immunförsvar.



Kneipps lilla hälsokur

En behaglig uppfriskning

I denna varma/kalla kneippska spa-behandling spolask händerna och armarna upp till axlarna med en mjuk vattenstråle. Stress eller trötthet försvinner i all hast. En stimulerande och uppfriskande hydrokick.