



 **Bund**  
**Kneipp**  
*aktiv & gesund*

# Kneipp®

*zum Wohlfühlen*



# Kneipp®-Wohlfühlangebote

Tipps für Ihr persönliches Gesundheitsprogramm

## Sanftheit. Wohlfühlen. Behaglichkeit.

Diese drei Begriffe stehen für die gesunde Lebensweise, für innere Balance und rundum Fitness. Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 – 1897) betonte immer wieder, dass die Erfahrung ihn besonders bei der Wassertherapie wiederholt zu noch mehr Sanftheit und Behutsamkeit erzog. Die folgenden neun kneippschen Klassiker werden von Medizinern und Physiotherapeuten für Gesunde empfohlen\*: Probieren Sie es aus!

Kneipp-Anwendungen sind mühelose Maßnahmen nach dem Motto: kleiner Aufwand, große Wirkung. Bauen Sie Schritt für Schritt das Kneipp-Verfahren in Ihren Alltag ein und wechseln Sie ab. Fangen Sie mit kleinen Dingen an und steigern Sie Ihr persönliches Kneipp-Wohlfühl-Programm langsam. Sebastian Kneipp folgte dem Grundsatz, „möglichst gelinde auf die Natur einzuwirken“.

Das Erfolgsrezept der kneippschen Wasseranwendungen: Sie wirken nicht nur an dem Körperteil, den Sie mit Wasser begießen, umspülen oder benetzen, sondern sie haben sozusagen Tiefgang mit Breitenwirkung und beeinflussen alle Körpersysteme positiv.

Kneipp passt zu jedem Geldbeutel, jeder Weltanschauung und zu jedem Alter. Somit eignen sich die Anwendungen für die ganze Familie, auch Kinder lassen sich gern fachgerecht verwöhnen oder erfrischen und haben erfahrungsgemäß großes Vergnügen an diesem speziellen Umgang mit Wasser. Am Anfang hilft dabei ihre natürliche Liebe zum Wasser, später kommt der Spaßfaktor durch Spielen hinzu. Schon ein 6 Monate altes Baby gewöhnt sich gern an Wasseranwendungen.

Für einige der Anwendungen brauchen Sie in Ihrer Dusche oder Badewanne ein Kneipp-Gießrohr als Brause- oder Duschaufsatz. Das Wasser soll die Haut ummanteln, nicht Druck ausüben.

**Mehr zu den Anwendungen? Genaueres erfahren Sie beim Kneipp-Verein in Ihrer Nähe.**

# Kneipp®-Muntermacher – das kalte Armbad

Regt an, ohne aufzuregen

Die „Tasse Kaffee der Naturheilkunde“ macht geistig fit, beruhigt aber auch. Denn der Muntermacher wirkt ausgleichend und anregend zugleich. Sie können diese beliebte Kneippanwendung morgens oder besser noch am frühen Nachmittag machen und werden sehen, dass Müdigkeit oder Erschöpfung verschwinden.

## So wird's gemacht:

Bitte beachten – nur mit warmen Armen und Händen ins kalte Wasser! Füllen Sie Ihr Waschbecken (besser: Ihr Kneipp-Armbecken) mit kaltem Wasser (12 Grad oder wärmer – es soll sich nicht unangenehm anfühlen!) und tauchen Sie die Arme bis zur Mitte der Oberarme ein. Nach 30 Sekunden – falls die Kälte schmerzt, früher – beenden. Wasser abstreifen, nicht abtrocknen. Arme bewegen, bis Wärmegefühl eintritt.



# Kneipp®-Kick – das wechselwarme Armbad

Wohlig-vitalisierend

Dieser Kick trägt dazu bei, den Körper zu entkrampfen und zu entspannen. So leistet er gute Dienste bei Kreislaufproblemen, Erschöpfung, aber auch gegen Nervosität. Nehmen Sie diese Wohlfühlanwendung regelmäßig dreimal die Woche, und sie stärkt dauerhaft Ihr Immunsystem.



## So wird's gemacht:

Ein Waschbecken (besser: Kneipp-Armbadewanne) mit warmem, eins mit kaltem Wasser füllen. Die Temperaturen am Anfang nicht zu heiß oder zu kalt wählen. Empfohlen werden 36 bis 38 bzw. 12 bis 18 Grad.

Bequem hinsetzen und die Arme bis zur Mitte der Oberarme ins Warme eintauchen. So bleiben, bis Ihnen schön warm ist, also in der Regel einige Minuten. Nun halten Sie die Arme in das Kalt-Becken, und zwar maximal zehn Sekunden. Zweimal wiederholen (also kalt beenden). Wasser nur abstreifen, warm anziehen und ab ins Bett – oder durch Bewegung wieder warm werden.

# Kneipp®-Schönheitsguss – der Gesichtsguss

Für einen frischen und strahlenden Teint

Dieser Guss macht schön! Ist also nichts für Leute, die ohnehin gut aussehen? Eben doch: Speziell bei Erschöpfung, Kopfweg oder einfach, weil Sie noch besser aussehen wollen. Ihr Gesicht strahlt hinterher mehr Leben aus! Bei regelmäßiger Anwendung werden Sie erleben, wie wohl sich Ihre Haut fühlt und wie sie straffer und strahlender wird.

## So wird's gemacht:

Ihr Badezimmer sollte schön warm sein. Setzen Sie sich vor die Badewanne, legen Sie sich ein Handtuch um den Hals, beugen Sie sich leicht nach vorn. Ideales Handwerkszeug für den Schönheitsguss ist ein Kneipp-Aufsatz für den Duschkopf (gibt es zu kaufen, unter anderem beim Kneipp-Verlag).

Drehen Sie die Temperatur auf kühl bis kalt (Ihr persönliches Empfinden ist hier der Maßstab!) und beginnen Sie an der rechten Schläfe, führen Sie den Strahl über die Stirn bis zur linken Schläfe und zurück, anschließend die rechte Gesichtshälfte mit drei senkrechten Strichen begießen, dann dasselbe links. Nun umkreisen Sie das Gesicht dreimal mit dem Strahl. Vergessen Sie nicht das Atmen zwischendurch, betonen Sie ruhig die Ausatmung! Nach dem Guss das Gesicht leicht abtupfen.



# Kneipp®-Gefäßjogging – der wechselwarmer Schenkelguss

Für schöne, gesunde Beine

Wenn Sie kaltes Wasser an Ihrer Haut nicht gewöhnt sind, oder wenn Sie Bedenken haben, beginnen Sie Ihr Gesundheitstraining mit Wechselgüssen. Durch das warme Wasser wird der Körper auf den nachfolgenden Kaltguss vorbereitet, es fühlt sich prickelnd und angenehm an. Gewechselt wird zweimal und mit dem kalten Guss geendet. Wechselgüsse sind ein optimales Gefäßtraining. Die ideale Einstiegs-Anwendung für Kinder!

Diese Kneipp-Wohlfühlmethode joggt Ihre Venen! Müde oder angelaufene Beine nach einem langen oder an einem heißen Tag? Eine schnelle Erfrischung hilft Ihrem Körper, damit leichter fertig zu werden.

Ihre Beinmuskeln werden locker, müde Füße wieder frisch; Sie helfen allen Organen und besonders den Venenpumpen bei ihrer Arbeit und stärken das Immunsystem. Kneipp-Gefäßjogging, öfters angewandt, wirkt auf den ganzen Körper! Ziemlich sicher verkräften Ihre Beine künftig heiße Außentemperaturen und große Anstrengungen mühelos.



Kleine Kinder mit ihren unverbrauchten Sinnen empfinden wechselwarme Güsse oft als lustig. So gewöhnen Sie Ihr Baby daran: Füllen Sie die Wanne (also die große für Erwachsene) so hoch mit warmem Wasser, dass es gerade knöcheltief fürs Kind ist. Baden Sie mit, erst mal im Sitzen. Nach ein paar Minuten Dusche anstellen und zuerst auf Ihre eigenen Zehen und Beine, dann auf die des Kindes richten (wie bei den Großen: rechtes Bein, außen, vorne bis zum Knie, innen wieder zehenwärts, dann beim linken Bein ebenso verfahren). Nun dasselbe mit warmem Wasser wiederholen und zum Abschluss noch mal kalt. Für Wiedererwärmung sorgen.

### **So wird's gemacht:**

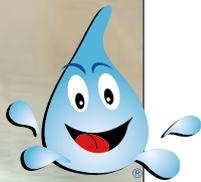
Sie brauchen ein Kneipp-Gießrohr als Brause- oder Duschaufsatz. Zunächst stellen Sie die Temperatur auf angenehm warm. Sie beginnen am rechten Fuß außen und führen den Wasserstrahl aufwärts bis zur Hüfte, verweilen dort kurz und führen den Wasserstrahl vorne-innen am Bein wieder abwärts. Dasselbe am linken Bein wiederholen. Nun Wasser auf kalt bzw. kühl stellen, beide Beine erneut begießen, noch zweimal wiederholen (also kalt beenden). Schon haben Sie eine Mini-Wellnesskur zu Hause durchlaufen. Zum Abschluss erst die rechte, dann die linke Fußsohle abgießen. Für Wiedererwärmung sorgen, also entweder Socken anziehen, gehen, bewegen oder für eine halbe Stunde ins Bett legen. Auch vor dem Gefäßjogging sollten Sie unbedingt warme Füße haben, entweder aktiv durch Bewegung oder passiv durch Bettwärme. Pfarrer Kneipp ließ seine Patienten das Wasser für die Behandlung selbst pumpen, so war ihnen auf jeden Fall warm!



# Kneipp®-Fitness – der Wechselarmguss

Eine angenehme Erfrischung

Das können Sie praktisch an jedem Wasserhahn machen und damit auf die sanfte Tour Müdigkeit und Erschöpfung vertreiben. Ihr Kreislauf dankt es Ihnen, Sie fühlen sich angenehm erfrischt und munter.



## So wird's gemacht:

Kneipp-Fitness beginnt immer warm und endet kalt. Sie begießen zunächst den rechten Arm außen vom Handrücken aufwärts bis zur Schulter, verweilen dort, bis sich der Arm richtig schön warm anfühlt und lenken den Strahl dann innen von der Achsel bis zur Handfläche abwärts zurück. Denselben Vorgang am linken Arm wiederholen. Nun das Ganze von vorne, erst am rechten, dann am linken Arm noch einmal mit kaltem Wasser. Allerdings verweilen Sie diesmal nur ganz kurz am Schulterbereich. Jetzt noch einmal warm, dann noch mal kalt wiederholen. Am Schluss Wasser nur abstreifen, nicht abtrocknen. Ziehen Sie sich etwas an und sorgen Sie für Wiedererwärmung, am besten durch Bewegung. Pendeln Sie die Arme warm.

Diese Methode ist auch für Kinder bestens geeignet. Zum Angewöhnen in der Badewanne mit warmem Wasser, Kind mit Spielzeug tummeln lassen. Gießhandstück anstellen, lauwarm anfangen und Finger des Kindes (rechte Hand) begießen, Wasser langsam kühler stellen und vom Handrücken bis Ellbogen außen begießen, dann innen wieder herunter bis zum Handteller. Nun dasselbe an der linken Hand. Einmal warm, einmal kalt wiederholen. Fortgeschrittene vertragen kälteres Wasser und die Kaltwasserphase darf nach wiederholtem Einsatz mit der Zeit länger dauern.

# Kneipp®-Ruhequelle – der Wadenwickel

Für Ruhe und Gelassenheit

Eigentlich ist der klassische Name der Ruhequelle – Wadenwickel – nicht ganz korrekt, denn hier wird weder nur eine Wade, geschweige denn zwei –, sondern der gesamte Unterschenkel vom Knie bis zum Knöchel eingewickelt. Die Anwendung entfaltet ihre Wirkung bei Überhitzung, kleinen Entzündungen oder Blutergüssen und Überanstrengung nach langem Stehen und Gehen schon nach fünf Minuten. Nach 20 Minuten und mehr macht die Ruhequelle ihrem Namen alle Ehre: Sie beruhigt und gleicht aus, hemmt Entzündungen, strafft das Gewebe und lindert Schmerzen, hilft bei Einschlafstörungen oder Nervosität.

## So wird's gemacht:

Sie brauchen drei Tücher (Wickeltuchsets gibt es auch im Kneipp-Verlag): ein Leintuch (30 x 70 cm), ein Baumwolltuch (34 x 70) und ein Wolltuch (32 x 70). Leintuch in kaltes Wasser tauchen und leicht auswringen. Tücher faltenlos, straff, aber nicht zu fest um den Unterschenkel wickeln, zunächst auf die Haut das Leintuch, darüber das Zwischentuch aus Baumwolle und außen das Wolltuch. Decken Sie Ihren Schützling gut zu, lassen Sie ihn ruhen und halten Sie Ablenkungen und Unruhe von ihm fern. Die Ruhequellen werden meist paarweise angelegt, d.h. Sie brauchen zwei Sets Wickelwäsche. Nicht bei fröstelnden bzw. kalten Füßen anwenden! Als Einschlafhilfe können die Wickel angelegt bleiben, solange sie angenehm sind. Es schadet nicht, wenn Sie damit einschlafen.



Je kleiner das Kind, desto sanfter der Reiz. Bei Babys ab 6 Monaten lediglich minimal kühler als die Körpertemperatur einsetzen (etwa 2 Grad darunter, nicht mehr) und Tücher entsprechend kleiner wählen als bei Erwachsenen. Das äußere Tuch soll höchstens vom Knöchel bis in die Kniekehle reichen. Die Ruhequelle ist als Wohlfühl-Methode und Einschlafhilfe geeignet.

# Kneipp®-Allrounder – das Wassertreten

Harmonie und Balance für Ihre Energie

Am schönsten ist diese Anwendung in der Natur: in einem Bach, an einem flachen Seeufer oder in einem Kneipp-Becken, es geht aber auch in der Badewanne zuhause. Der Allrounder wirkt wohltuend, erfrischend und heilsam nicht nur bei Nervosität, Stress und Erschöpfung, sondern auch – unter anderem – bei Kopfschmerzen, Einschlafstörungen, bei müden Beinen oder übermäßig schwitzenden Füßen. Nicht zuletzt ist es auch eine angenehme Mini-Erfrischungskur bei großer Hitze oder während einer Wanderung. Es stärkt die Abwehrkräfte und harmonisiert das gesamte vegetative Nervensystem (also alle willensunabhängigen Körperfunktionen). Je öfter Sie Wasser treten, desto besser wird es Ihnen gehen!

## So wird's gemacht:

Das Wasser soll bis zwei Handbreit unters Knie reichen. Vor Beginn müssen Ihre Füße unbedingt gemütlich warm sein. Nun stapfen Sie wie der Storch im Salat durchs kalte Wasser. Bei jedem Schritt einen Fuß ganz aus dem Wasser heben. Wenn man die Kälte schneidend an Füßen und Unterschenkeln spürt, ist der richtige Zeitpunkt, um auszusteigen. Füße nicht abtrocknen, nur das Wasser mit den Händen abstreifen und ein wenig herumlaufen, damit die Füße wieder warm werden.



Der Kneipp-Allrounder könnte für Kinder auch in ein Storch-Spiel gekleidet werden, etwa mit Papa-Storch, Mama-Storch und Baby-Storch im Gleichschritt. Sie werden an der Reaktion des Kindes sehen, wann der Zeitpunkt zum Aufhören angesagt ist. Der Allrounder erfrischt und macht Spaß, also am Anfang milde beginnen und anschließend Storchsocken über die Füße streifen.



**Sebastian Kneipp schrieb über das Wasser:**

**„... ein allgemeines Abhärtungsmittel, das gar nichts kostet, recht einfach ist und die herrlichsten Erfolge bringt.“**

# Kneipp®-Morgentau – das Tautreten

Aktiviert Körper und Geist

Wussten Sie, dass 15 Prozent der Menschheit zur Gattung der Morgenmuffel gerechnet werden? Für sie gibt es eine angenehme Methode, um wach und fit zu werden: den Kneipp-Morgentau.

Das macht nicht nur Spaß, es kräftigt auch Venen und Durchblutung, stabilisiert das vegetative Nervensystem (zuständig für Stress und Ruhe!) und stärkt, vor allem bei wiederholter Anwendung, die Widerstandskräfte gegen Infekte und andere Krankheiten. Positiv wirkt es auch gegen Kopfwegh und häufig gegen Schweißfüße.



## So wird's gemacht:

Stapfen Sie morgens ein paar Minuten barfuss durch taufeuchten Rasen. Wenn Sie sich beim Laufen unwohl fühlen oder gar schneidenden Kälteschmerz in den Füßen empfinden, sofort aufhören! Hinterher Strümpfe und Schuhe anziehen und bewegen zum Wiederwarmwerden.



Für die Füße ein sinnlicher Genuss, ganz besonders für Kinderfüße. Ob Toben, Schreiten oder Marschieren – im Tau fühlen sich junge Kneippianer besonders wohl und verwandeln sich gern für ein paar Minuten in ausgelassene Storchenküken. Anschließend wieder Storchensocken überziehen oder anderweitig für Wiedererwärmung sorgen.

Sebastian Kneipp empfahl übrigens das Barfuss gehen schlechthin und ermunterte vor allem Mütter, Kinderfüßen ihre natürliche Freiheit zu lassen. Vortreffliche Wirkungen habe das Barfuss gehen und sei in der Zeit seiner Jugend noch Gang und Gäbe gewesen: „Kaum machte im beginnenden Frühling (...) der Schnee Miene, sich zurückzuziehen, da traten unsere bloßen Füße schon ihre Spuren in den mit Wasser getränkten Boden, und wir fühlten uns froh, heiter und gesund“, erinnerte sich der heilkundige Pfarrer aus dem Allgäu in seinem Buch „Meine Wasserkur“ und empfahl das Barfuss gehen seinen Patienten knapp, aber bestimmt: „Das natürlichste und einfachste Abhärtungs-Mittel.“

# Kneipp®-Schneezauber – das Schneetreten

Für Abgehärtete

Kneipp-Morgentau für Fortgeschrittene, Hartgesottene und Überhitzte: Statt durch taufeuchtes Gras staken Sie über eine schneebedeckte Wiese. Ideal für Skiläufer oder Winterwanderer, die sich eine „heiße Sohle“ gelaufen haben! Prickelnder Erfrischungs-Effekt garantiert – nebst allen „Nebenwirkungen“, wie wir sie in „Kneipp-Morgentau“ beschrieben haben.

Schneezauber für Kinder? Ja, aber lieber nur für Fortgeschrittene. Ungeübte beginnen, indem man ihnen die Füße mit Schnee einreibt und gleich anschließend durch warme Socken und eine halbe Stunde Kuscheln an der Heizung oder im Bett für Wärme sorgt.



# Aufgaben und Ziel des Kneipp-Bundes

## Kneipp-Bund e.V.

### Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention

Wir sind der Dachverband der organisierten Kneipp-Bewegung. Seit 1897 sehen wir unsere Kernaufgabe darin, gesundheitliches Wissen und Handeln auf breiter Basis zu vermitteln. Dies geschieht in der Tradition der Gesundheitslehre von Sebastian Kneipp und wird heute aktiv von uns als Gesundheitsförderung geleistet. Dabei spielt die Gesundheitsbildung von Kindern eine immer größere Rolle, denn wer früh ein Verantwortungsgefühl für sich, seinen Körper und die Natur entwickelt, wird später von selbst eine gesunde Lebensweise bevorzugen. Wir sind die mitgliederstärkste unabhängige und gemeinnützige Gesundheitsorganisation in Deutschland – mit gut 160.000 Mitgliedern in 660 Vereinen bundesweit.

Das Kneipp-Verfahren zielt darauf ab Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Der gesunde Lebensstil beruht auf dem Prinzip der Übung, des Trainings zur Harmonisierung aller körperlichen und geistig-seelischen Funktionen und ist weit mehr als eine Heilmethode: Besonders eignet er sich zur Gesundheitsvorsorge. Durch Anregung der Selbstheilungskräfte gewinnen Widerstandsfähigkeit und inneres Gleichgewicht an Kraft – so entwickelt der Mensch durch Kneippen eine starke Position gegenüber allen Anforderungen des Lebens. Er begegnet Stress gelassener und meistert Krisen und Krankheiten leichter. Kurzum: Er steigert seine Voraussetzungen und Fähigkeiten zum Glücklichein.

Kinder stehen dem Leben offen und wissbegierig gegenüber. Wenn man sie früh mit Kneipp in Berührung bringt, begeistern sie sich dafür und haben so die besten Voraussetzungen für ein gesund gestaltetes, glückliches Leben.

## Impressum

Kneipp-Bund e.V.

Bundesverband für Gesundheitsförderung und Prävention

Adolf-Scholz-Allee 6–8 · 86825 Bad Wörishofen

Tel.: 0 82 47 / 30 02 - 102 · Fax: 0 82 47 / 30 02 - 199

info@kneippbund.de · www.kneippbund.de

Kneipp® ist eine eingetragene Marke der Kneipp-Werke Würzburg/Bad Wörishofen

©Kneipp-Bund e.V.

Stand 10/8/2007

# Die 5 Elemente



## Wasser

Sebastian Kneipp erhielt den Beinamen „Wasserdoktor“, denn er nutzte es in vielfältiger Form: für Güsse, Bäder und Wickel. Wasser veranlasst den Körper durch thermische, chemische, mechanische oder hydroelektrische Reize zu sinnvollen Reaktionen, die insgesamt gesund machen bzw. gesund erhalten. Kinder können ab einem halben Jahr an die Kneippschen Wasser-Reize gewöhnt werden. Genau betrachtet, waren Kneipps Erfolge auf weit mehr als die Wasseranwendungen zurückzuführen: eine präzise Beobachtungsgabe, ein analytischer Verstand, seine Ehrfurcht vor der Natur und sein Wissen um die Zusammenhänge zwischen Körper und Seele.



## Bewegung

Dieser Bereich umfasst von der Massage (passive Bewegung) bis zum Freizeitsport alles, was gut tut. Sebastian Kneipp legte bei den Ratsuchenden Wert auf die persönliche Situation: Dem Schreibtisch-Beamten verordnete er Holzhacken, Feldarbeit und flotte Spaziergänge. Stimmen Sie Ihr Bewegungsprogramm auf Ihre persönlichen Neigungen, Fähigkeiten und auf Ihre Kondition ab. Bewegen Sie sich regelmäßig und auf eine Art, die Ihnen Freude macht. Gymnastik, Yoga, Nordic Walking, Wandern, Radfahren oder Schwimmen gelten als geeignetste Sportarten, weil sie den ganzen Menschen fordern und entspannen. Angehende Kneippianerkinder werden in ihrem Bewegungsdrang und Freiheitsstreben gefördert.



## Ernährung

Eine bedarfsgerechte, vollwertige, schmackhafte, möglichst naturbelassene Kost ist wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden. Sie trägt zum Gesundbleiben wie zum Gesundwerden bei, indem sie die körpereigenen Schutzsysteme fördert. Nicht nur die Zusammensetzung der Speisen spielt für diese Wirkung eine Rolle, sondern auch das „Zusammensetzen“ am Tisch: Freude, Ruhe und Zeit gehören ebenso zu einer gesunden Mahlzeit wie Küchenkräuter und Gemüse. Und nicht vergessen! Das Beste am Essen ist wichtiges Merkmal eines gesunden Lebens: der Genuss.



## Heilpflanzen

„Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter, nicht das Übel erst groß werden lassen“, riet Pfarrer Sebastian Kneipp seinen Patienten.

Sebastian Kneipp hielt große Stücke auf die Pflanzen und verwendete sie als Badezusätze, Tinkturen, Salben, Tees und Säfte. Dabei stützte er sich auf die lange Tradition der Klostergärten in Europa und entwickelte seine Therapie stetig weiter. Von seinen profunden Kenntnissen auf diesem Gebiet profitieren wir noch heute. Die Pflanzenwelt übt auf Kinder eine große Faszination aus. Der sachkundige Umgang mit der Natur erzieht zu einem feinen Gespür und einem ausgeprägten Verantwortungsgefühl für die Umwelt und den eigenen Körper.

Inzwischen hat die reiche Auswahl an Säften und Industriedrinks die Früchte- und Kräutertees weit gehend aus dem Alltag vertrieben – dabei bieten sie eine wohl schmeckende und gesunde Alternative, noch dazu für wenig Geld. Kommen Sie auf den Geschmack!



## Lebensordnung

Anforderungen des Lebens einerseits und gesund Erhaltendes andererseits in Balance – so könnte man den Bereich „Lebensordnung“ auf eine vereinfachte Kurzformel bringen. Im Idealfall lebt der Mensch gesund und bemüht sich dabei auch um seelische Ausgeglichenheit, Stresstoleranz und soziale Kompetenz.

Das gilt auch für Kinder. Sie brauchen eine Umgebung, in der sie Vertrauen entwickeln können. Angemessene Streicheleinheiten. Förderung der körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklung. Geborgenheit. Anerkennung. Freiheit für Eigeninitiative und Entdeckungsreisen. Klare Formulierungen und klare Grenzen. Kneipp-Kinder sind aktiv und voller Lebensfreude – gesund eben.

\* Alle Wohlfühlwendungen in dieser Broschüre sind für Gesunde gedacht. Im Zweifel fragen Sie Ihren Arzt.

Kinderwickel



Handtücher



Kräuterkissen



Fußwanne



Armwanne



Wassergießrohr



Alles zu bestellen bei

**Kneipp-Verlag GmbH**

Adolf-Scholz-Allee 6-8 · 86825 Bad Wörishofen

Telefon 08247 3002 212 · Fax 08247 3002 199

versand.kneippverlag@kneippbund.de

www.kneippverlag.de