



Gesundheits  
**W E G E**  
WEISSENBACH

K R Ä U T E R · K U R E N · K N E I P P

Projekt gefördert im Rahmen der EU – Initiative Leader+



Abteilung  
Natur und Landschaft



I N H A L T	Grußworte	4
	Das Leben von Sebastian Kneipp	6
	Wesentliches und Grundsätze der Kneipptherapie	8
	Die fünf Säulen der Kneipp'schen Therapie	9
	Die Wasserheilkunde	10
	Die gesundheitsfördernde Kraft des Wassers	11
	Die Therapieformen des Wassers	12
	Lageplan	16
	Die Kräuterheilkunde	18
	Das richtige Kraut zur rechten Zeit	19
	Seelenkräuter	20
	Magen-Darmkräuter	21
	Verdauungskräuter	22
	Nierenkräuter	24
	Die Temperamentenlehre	25
	Die Signaturenlehre	26
	Das richtige Kraut fürs rechte Gemüt	27
	Bewegungstherapie	28
	Lebensordnung	29
	Nützliche Informationen	30

## Liebe „Aktiv-Freunde“, geschätzte Mitbürgerinnen und Mitbürger,

nach intensiven Planungs- und Vorbereitungsarbeiten ist es jetzt endlich soweit: **„Die Gesundheitswege Weißenbach“** sind fertig gestellt und warten darauf, von Ihnen begangen und erkundet zu werden.

Viele Menschen unserer Zeit leiden unter täglichem Stress sowie chronischen und umweltbedingten Beschwerden, die ihnen einen Großteil ihrer Energie rauben. Falsche Ernährung und Bewegungsmangel tun ein Übriges, und lassen die Zahl der Herz-Kreislaufkrankungen in unserer modernen Gesellschaft immer weiter ansteigen. Regelmäßige Bewegung in der freien Natur ist aktive Prävention und hilft Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Das Bergdorf Weißenbach, mit seiner einmaligen Naturschönheit, der bunten Vielfalt heimischer Kräuter und den Elementarkräften Wasser, Luft und Licht bietet dafür die ideale Kulisse, und so lag es nahe, die **„Gesundheitswege“** genau hier zu verwirklichen.

Ziel des Projektes war es, die besonderen Schätze dieses natürlichen Lebensraumes Einheimischen und Gästen bewusst und – den Bedürfnissen der jeweiligen Zielgruppe entsprechend – erlebbar zu machen.

Ein derartiges Projekt kann nur durch die Unterstützung vieler helfender Hände realisiert werden, und ihnen allen gilt an dieser Stelle mein aufrichtiger Dank!

Besonders bedanken möchte ich mich bei Herrn Dr. med. univ. Rudolf Gruber, der mit seinem fundierten Fachwissen und seinem unermüdlichen Einsatz einen besonders wertvollen Beitrag zum Gelingen dieses Projektes beigetragen hat. Ich freue mich sehr, über seine Bereitschaft, das Projekt auch zukünftig zu betreuen und den **„Gesundheitswegen“** mit Führungen und Informationsveranstaltungen Leben einzuhauchen.

Ein Dankeschön geht auch an den Projektleiter, Herrn Dr. Leo Unterholzner sowie an Frau Helene Bachmann für die textliche Gestaltung der Lebensraumtafeln.

An die Grundbesitzer entlang der Wege, die durch ihre Kooperationsbereitschaft wesentlich zur Verwirklichung des Projektes beigetragen haben, geht ebenso mein Dank wie an die Fraktionsverwaltung Weißenbach, die Forstbehörde und die beteiligten Firmen für Ihren engagierten Arbeitseinsatz.

Dem Amt für Naturparke der Autonomen Provinz Bozen – Südtirol ein aufrichtiges „Vergelt's Gott“ für die gelungene Zusammenarbeit und die Gewährung einer finanziellen Förderung im Rahmen des europäischen Regionalentwicklungsprogramms Leader+.

Zum Abschluss wünsche ich allen Besuchern der **„Gesundheitswege Weißenbach“** ein erholsames **„Aktivsein“** in unserer wunderschönen Natur, bei dem Sie die hier vorliegende Broschüre mit wertvollen Tipps und Anregungen begleitet.

**„Bleiben Sie gesund!“**  
**Ihre Gabi König Kirchler**  
Vizebürgermeisterin der Gemeinde Ahrntal

## Liebe Besucherin, lieber Besucher, Liebe Gesundheitssuchende in Weißenbach!

Sie halten den Begleiter für die Begehung der **„Gesundheitswege Weißenbach“** in Händen.

Drei Grundsäulen der Kneipptherapie werden auf je einem Weg dargestellt:

- Die Kräutertherapie am Kräuter-Weg
- Die Kaltwassertherapie am Kneipp-Weg
- Das ordnende Prinzip der Bewegung am Bewegungs-Weg

Der Themenschwerpunkt wurde bewusst auf diese drei Säulen gelegt. Die geographische Situation in Weißenbach bietet sich ideal an, um an natürlichen Gegebenheiten wesentliche Vorzüge dieser vorbeugenden Therapieform zu erklären.

Elemente der Säftelehre von Galen aus der griechischen Hochkultur werden in der Temperamentenlehre und der damit individuell abgestimmten Pflanzenzusammensetzung für die 4 Grundcharaktere des Sanguinikers, Cholericus, Phlegmatikers und des Melancholikers aufgezeigt.

In der Anordnung der verschiedenen Kräuterbeete zu den jeweiligen Organsystemen entlang der Wege mit Schwerpunkten Herz-Kreislauf, Nervensystem, Magen-Darmtrakt, Leber- und Nierenkräuter wird versucht, vor Ort einen Überblick über die gezielte Heilwirkung und Verwendung heimischer Pflanzen zu geben.

Die Signaturenlehre mit der Erklärung der Wesenhaftigkeit von Pflanzen findet ebenso Anwendung in der Erklärung der Ökosysteme und des Zusammenlebens von Pflanzenfamilien wie die Farben- und Gestaltlehre von J. W. v. Goethe. Somit wird mitten in einer ursprünglichen Naturarena versucht, die spektakulären Zusammenhänge und Erkenntnisse der Naturwissenschaften aufzuzeigen.

Erfreuen Sie sich an den für Sie bereitstehenden Attraktionen, welche auf Lebensraumtafeln und graphisch-zeichnerischen Übersichten entlang der Wege vertieft werden.

**Dr. med. univ. Rudolf Gruber**  
Arzt für Naturheilverfahren  
Arzt für Integrativmedizin



## Sebastian Kneipp

(\* 17. Mai 1821 in Stephansried · † 17. Juni 1897 in Wörishofen) war ein bayerischer Priester und wurde als „Wasserdoktor“ weltbekannt.

### Zur Entdeckung der Wasserkur

1849 erkrankte Kneipp an Tuberkulose. Kneipp entdeckte zufällig das Buch „Unterricht von der Heilkraft des frischen Wassers“ von Johann Sigmund Hahn. Daraufhin badete Kneipp mehrfach in der eiskalten Donau und wurde wieder gesund. Tägliche Wasseranwendungen waren inzwischen zum festen Bestandteil seines Lebens geworden.

Noch während der Studienzeit behandelte er zum ersten Mal heimlich Mitschüler, die, wie er, an Tuberkulose erkrankten. Er las Bücher über Wasseranwendungen, besuchte den „Verein der Wasserfreunde“ und hörte dort von Vincenz Priëßnitz aus Gräfenberg, welcher bereits seit 30 Jahren in Österreichisch Schlesien mit Wasser kurierte. Im Februar 1853 kam es zur ersten Anzeige wegen „Kurpfuscherei“, da er eine cholerakranke Magd mit heißen Wickeln behandelt hatte. Im Mai 1855 wurde Kneipp nach mehreren Versetzungen Beichtvater im Dominikanerinnen-Kloster in Wörishofen. Unter seinem Einfluss änderte sich dort das Leben. Die Nonnen mussten auf dem Feld arbeiten und er machte aus der klösterlichen Landwirtschaft einen Großbetrieb. Unterdessen kamen immer mehr Hilfesuchende nach Wörishofen, zunehmend auch aus wohlhabenderen Kreisen. Es wurden immer mehr Badehäuser in Wörishofen errichtet. Bürgersteige und eine Wasserleitung wurden angelegt. Kneipp bestand vehement auf der Einrichtung einer karitativen Abteilung und legte Wert darauf, dass mittellose Kranke und Waisenkinder weiterhin kostenlos behandelt wurden.

Kneipp hielt nun täglich öffentliche Gesundheitsvorträge, in denen er sich gegen die moderne, krankmachende Lebensweise aussprach. Am 14. Dezember 1890 gründete der Verleger

Ludwig Auer aus Donauwörth den ersten **Kneipp-Verein**. Kneipp selbst war Ehrenpräsident. Schon einen Monat später brachte Auer die erste Ausgabe der heute noch monatlich erscheinenden Kneippblätter (heute: Kneipp-Journal) heraus. Zu seinen bedeutenden Werken in Buchform zählen: „Meine Wasserkur“ und „So sollt ihr leben“. In den darauffolgenden Jahren bereiste Kneipp fast ganz Europa. Eine seiner Reisen führte ihn auch nach Ungarn, wo er Erzherzog Joseph von Österreich und Ungarn behandelte. Dieser war es dann auch, der sich später beim Papst in Rom für Kneipp einsetzte.

Im Sommer 1894 zeigte Kneipp erste Anzeichen von Schwäche. Er erholte sich und ging bereits im Herbst 1896 wieder auf Vortragsreise. Anfang 1897 jedoch war er schon so angegriffen, dass er seine Wassergüsse nicht mehr selbst vornehmen konnte. Er starb am 17. Juni 1897 in Bad Wörishofen.

### Kneipp und die Kräuter in Weißenbach

- Die Kräuter bilden neben der Wassertherapie die zentrale Säule der Kneipptherapie. Erfolgreich sind beide, wenn Reizstärke und Reizdauer individuell abgestimmt sind.
- Dabei spielt die Artwahl der Pflanzen ebenso eine wichtige Rolle wie das Erkennen des richtigen Zeitpunktes für die Anwendung.
- Die Kneipptherapie stellt ernsthafte Ansprüche an uns und ist hohe Heilkunst.
- Wichtig ist das Erkennen des Grades von Gesundheit und Krankheit.
- Genauso notwendig ist das Erkennen des Stadiums bei chronischen Verläufen.
- Es braucht Gefühl für das Erkennen der Geschwindigkeit des Verlaufes der Heilung.
- Im Krankheitsfall muss die Reihenfolge der anzuwendenden Maßnahmen genauestens auf die vorliegende Situation angepasst werden.
- Rehabilitation und Wiederherstellung von Gesundheit: Meist lohnt sich der Beginn mit Kräuternanwendungen, gefolgt von milden und reizsteigernden Wasseranwendungen, um dann in ein aktives Bewegungskonzept zu münden.



## Wesentliches

Kneippen heißt: „Reduktion auf das Wesen(tliche)“.  
Die Kneipptherapie fasst in sich alles Einfache zusammen.  
Ein leitender Grundsatz von Kneipp war das ordnende Prinzip des Lebens.  
Alles Tun bedarf demnach der regelhaften und konzentrierten Wiederholung.

Kneipp glaubte, dass der Mensch nur gesund werden könne,  
wenn er Ordnung im Seelenleben, Ordnung im Alltag und Ordnung im  
Ablauf seiner körperlichen Funktionen miteinander zu vereinen lerne.

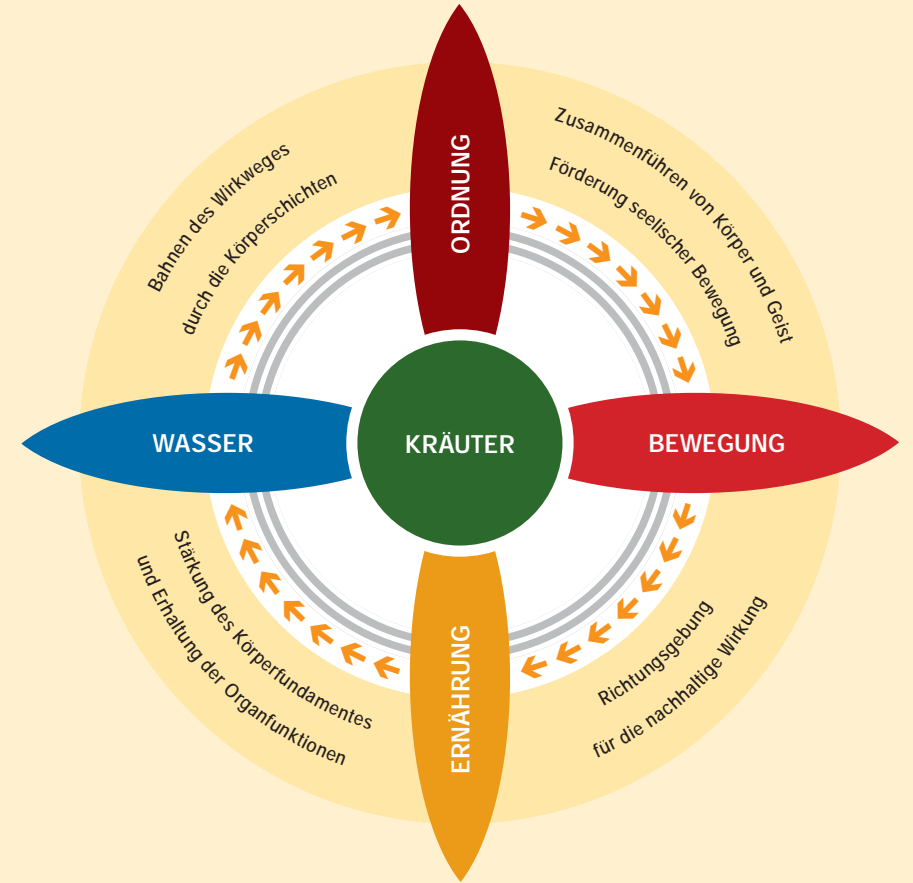
Laut Kräuterpfarrer Josef Weidinger, einem später wirkenden Jünger der Kneipp'schen  
Lehre besteht die Garantie für individuelle Gesundheit in drei einfachen Prinzipien:

- einmal am Tag Hunger haben
- einmal am Tag schwitzen
- einmal am Tag (körperlich) müde sein

## Kneipp'sche Grundsätze

- Übertreibungen vermeiden
- Auf die Situation bezogenes, moderates Handeln
- Vollwertige Ernährung, Würdigung des vollen Kornes mit seinen Vitalstoffen
- Aufsuchen von „geistigen und seelischen“ Ruhepolen

## Die fünf Säulen der Kneipp'schen Therapie





## Die Wasserheilkunde

Wasser, vornehmlich kaltes Wasser, wurde immer wieder von Heilkundigen gepriesen und auch immer wieder als zu billiges, zu einfaches und zu naheliegendes Mittel verachtet.

Die Methode gerät in Verruf, wenn ihre Anhänger meinen, man könne mit dem „Naturprodukt Wasser“ nicht schaden.

Bereits Hippokrates wird zitiert mit der Aussage:  
„So du weh hast in deinen Gliedern und Gelenken,  
begieße sie mit vielem und kaltem Wasser, und du wirst gesund.“

Dass diese ehrwürdige Anweisung einen grundsätzlichen Fehler enthält, erkannte Kneipp sehr früh.  
Kalt ja, viel nein!

Er forderte die Grundregel der Kaltwasseranwendung in prägnanten Worten: „Kurz und kalt!“

Heute rechnet man bei einer Kneippbehandlung mit Wasser im Durchschnitt mit 80% Warm- und nur 20% Kaltanwendungen.

Bei den täglichen Anwendungen daheim dürfen sich warm und kalt die Waage halten.



## Die gesundheitsfördernde Kraft des Wassers





## Die Therapieformen des Wassers:

- Abreibungen (mit Hautbürste) und Waschungen (mit Waschlappen)
- Wasserdampf (Naturaerosol)
- Wickel und Auflagen (kalt oder warm, je nach Bedarf)
- Güsse im klassischen Kneipp'schen Sinn (durch Therapeut durchzuführen)
- Teil- und Vollbäder (ansteigende Temperatur, Wechselbäder)
- Wassertreten, Taulaufen, Schneelaufen zur Selbstanwendung, (nach entsprechender Eingewöhnung und Blutgefäßtraining)

Die Wassertherapie hilft, Krankheitsstoffe im Blut **aufzulösen**, das Aufgelöste **auszuscheiden**, das so gereinigte Blut wieder in die **richtige Zirkulation** zu bringen, den geschwächten Organismus zu **„stählen“ und abzuhärten** und schließlich zu neuer **Tätigkeit anzuregen** und **Körperfunktionen zu kräftigen**.

## Grundprinzipien der Kaltwasseranwendung

- Keine Eigenverordnungen, sondern den Arzt konsultieren!
- Akute Krankheitsprozesse erfordern eher Kaltreize, chronische sind besser durch Warmreize zu behandeln.
- Wohlbefinden nach der Anwendung ist wichtigstes Merkmal einer richtigen Anwendung (Fehlreaktion: anhaltendes Kältegefühl nach einer kalten Anwendung auf der Haut).
- Jeglicher Kältereiz darf nur am warmen Körper und auf warmer Haut verabreicht werden (ggf. Vorwärmung, aktiv durch Bewegung oder passiv durch warmes Wasser).
- Keine Anwendung unmittelbar vor und nach den Mahlzeiten!

## Indikation der Wasseranwendungen

(wann sind die Kaltwasseranwendungen ohne Schaden durchführbar):

- Zur lokalen Blutzirkulationsanregung (Hände und Beine) morgens die Arme, abends die Beine (anheben und absenken der Körperenergie)
- Bei Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Abgespanntheit
- Bei Einschlafstörungen
- Bei Wadenkrämpfen (vor allem nach Ruhe und wenn nachts auftretend)
- Wetterfühligkeit
- Bei depressiver Verstimmung
- Abhärtung im Rachenraum („erste Etage“ des Immunsystems)
- Bei Blutdruckschwankungen
- Bei blutgefäßbedingten Kopfschmerzen
- Bei Hitzegefühl, leichtes Fieber
- Bei leichten Venenbeschwerden und schweren müden Beinen
- Bei Muskelkater
- Bei stumpfen Verletzungen (Prellungen)

## Gegenindikationen

(Nicht geeignet bei):

- Arterieller Durchblutungsstörungen der Beine
- Bei Kaltfüßen
- Frischer Thrombose
- Menstruation (Monatsblutung) und Unterleibsinfektionen der Frau
- Hohem Blutdruck (>140 systolisch, >95 diastolisch)
- Ischiasnervenschmerzen
- Harnwegsinfekten (Nieren- und Blasenleiden)
- Frischen offenen Verletzungen
- Chronisch entzündlichen Erkrankungen und rheumatischen Erkrankungen



## Wassertreten

Voraussetzung sind warme Füße und Beine, auch soll die Anwendung nicht unmittelbar vor oder nach dem Essen erfolgen. Gehen Sie schreitend vorwärts und heben dabei abwechselnd die Beine aus dem Wasser heraus (Storchenschritt). Nach Eintritt der Reaktion (starkes Kältegefühl und Kribbeln) muss die Therapie beendet werden. Nicht abtrocknen, sondern das Wasser abstreifen und für gute und rasche Erwärmung sorgen.

## Wassertreten, Taulaufen, Schneelaufen wirkt:

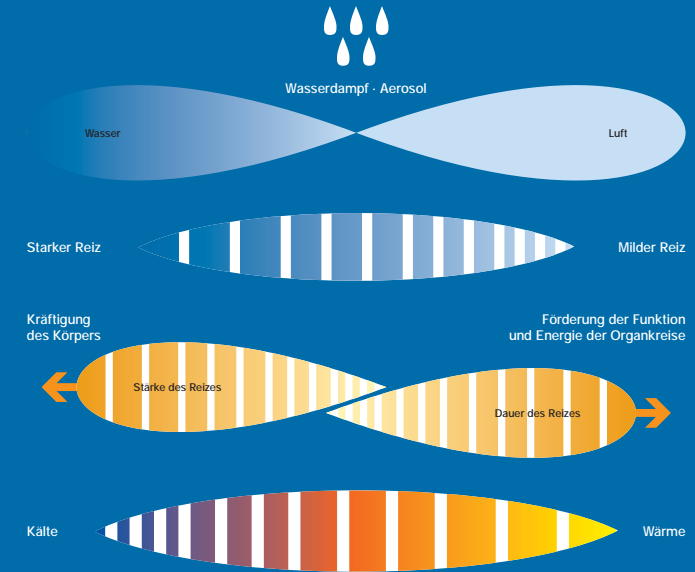
- Durchblutungsfördernd
- Kreislaufanregend
- Venenkräftigend, den venösen Rückstrom fördernd
- Entstauend
- Beruhigend (Wassertreten am Abend)
- Erfrischend (tagsüber)
- Bei regelmäßiger abendlicher Anwendung beste Vorbeugung gegen Infektanfälligkeit

## Arm- und Gesichtsbad

Unterarme bis zur Mitte des Oberarms ins Wasser tauchen und so lange verweilen, bis eine Reaktion eintritt (Kribbeln, leichte Hautrötung). Danach das Wasser abstreifen und durch Bewegung für eine gute Wiedererwärmung sorgen. Nicht abtrocknen. Das kalte Armbad wirkt erfrischend, regt den Kreislauf an und beruhigt das nervöse Herz. Gesicht mit möglichst geöffneten Augen einige Sekunden ins Wasser tauchen, Kopf herausheben und Wasser abstreifen.

## Das kalte Armbad wirkt:

- Vornehmlich auf die obere Körperhälfte  
Herz: schlagfrequenzsenkend, beruhigend
- Psychovegetativ: erfrischend, regt an, ohne aufzuregen
- Dauer der Anwendung des kalten Armbades 20 – 40 Sekunden (laut zählen: 21, 22, 23, 24 usw. und jeweils tief durchatmen)
- Es ist wichtig, bis zur nächsten Kaltwasseranwendung eine Pause von 2 Stunden einzuhalten
- Nicht der Reiz macht die Wirkung aus, sondern die sinnvolle Antwort des Körpers darauf







Legende	
	Kräuterbeet
	Kneipp-Anlage
	Bushaltestelle
	Parkplatz
	Übersichtstafel
	Spielplatz

### Kneipp-Weg

- 1 Magen-Darmkräuter, Ideale Pflanzen für den Phlegmatiker
- 2 Kneippen im Wald
- 3 Naturaerosol, Therapieformen des Wassers
- 4 Biosysteme, Organkreis Lunge
- 5 Das Gold der Lärchen
- 6 Fülle der Wildnis
- 7 Kultur oder Natur?
- 8 Verdrängt und bedroht
- 9 Vogel des Waldes
- 10 Verdauungskräuter, Ideale Pflanzen für den Choleriker, Leber-Gallenkräuter
- 11 Kneipp-Anlage (Houfa Waiole), Wassertreten, Arm- und Gesichtsbad ...
- 12 Leben an der Mauer, Familie der Doldenblütler, Körperausscheidung, Baumbhut

### Kräuter-Weg

- 1 Gelbbüher
- 2 Schmetterlinge, Herz-Kreislaufkräuter
- 3 Duftende Kräuter, Seelenkräuter
- 4 Kräutergarten, Natürliche Abwehrkraft, Gewürzte Wasserkraft ...

### Bewegungen-Weg

- 1 Leben am Bach
- A Ausblick
- 3 Reich beschenkt
- 4 Im Reich der Königin
- 5 Hochwasserschutz

### Haarer Steig



## Die Kräuterheilkunde

„Ich habe viele Jahre hindurch zum größten Teil mit Kräutern und weniger mit Wasser kuriert und dabei die schönsten Erfolge erzielt.“

Dieses Zitat von Kneipp zeigt den herausragenden und zentralen Stellenwert der Kräuter im 5 Säulen-Prinzip seiner Lehre. Diesem Gewicht wird auch im Konzept der **„Gesundheitswege Weißenbach“** Rechnung getragen. Die Kräuter bilden das Fundament der heilsamen Wirkung. Auf diese Basis aufbauend kommen die durchdringenden Kräfte der Wassertherapie und die mobilisierende Kraft der Bewegung zum Tragen.

Ein bekannter Klassiker ist Kräutertee aus Anis, Kümmel und Fenchel für die Milchbildung beim Stillen. Im Winter lässt sich mit Linden- oder Holunderblütentee bestens gegen Erkältungen vorbeugen, Arnika hilft gegen Zahnfleisch- oder Mandelentzündungen und Rachenkatarrh, Fenchel beruhigt die Verdauung, Löwenzahn regt alle Drüsen des Körpers an, Ringelblume erleichtert die Wundheilung und Rosmarin stärkt Genesende – dies sind nur ein paar Beispiele für die Vielfalt der Heilkräuter.

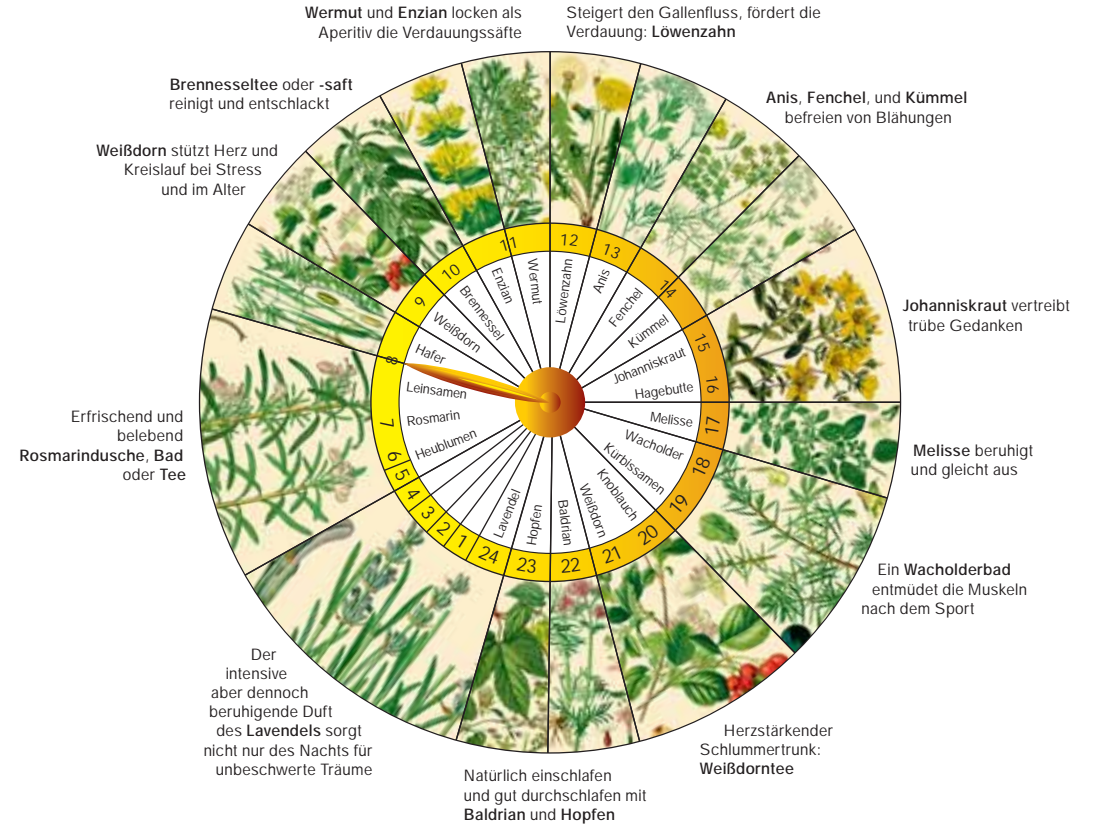
Sebastian Kneipp hielt große Stücke auf die Pflanzen und verwendete sie als Badezusätze, Tinkturen, Salben, Tees und Säfte. Dabei stützte er sich auf die lange Tradition der Klostergärten in Europa und entwickelte seine Therapie stetig weiter.

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

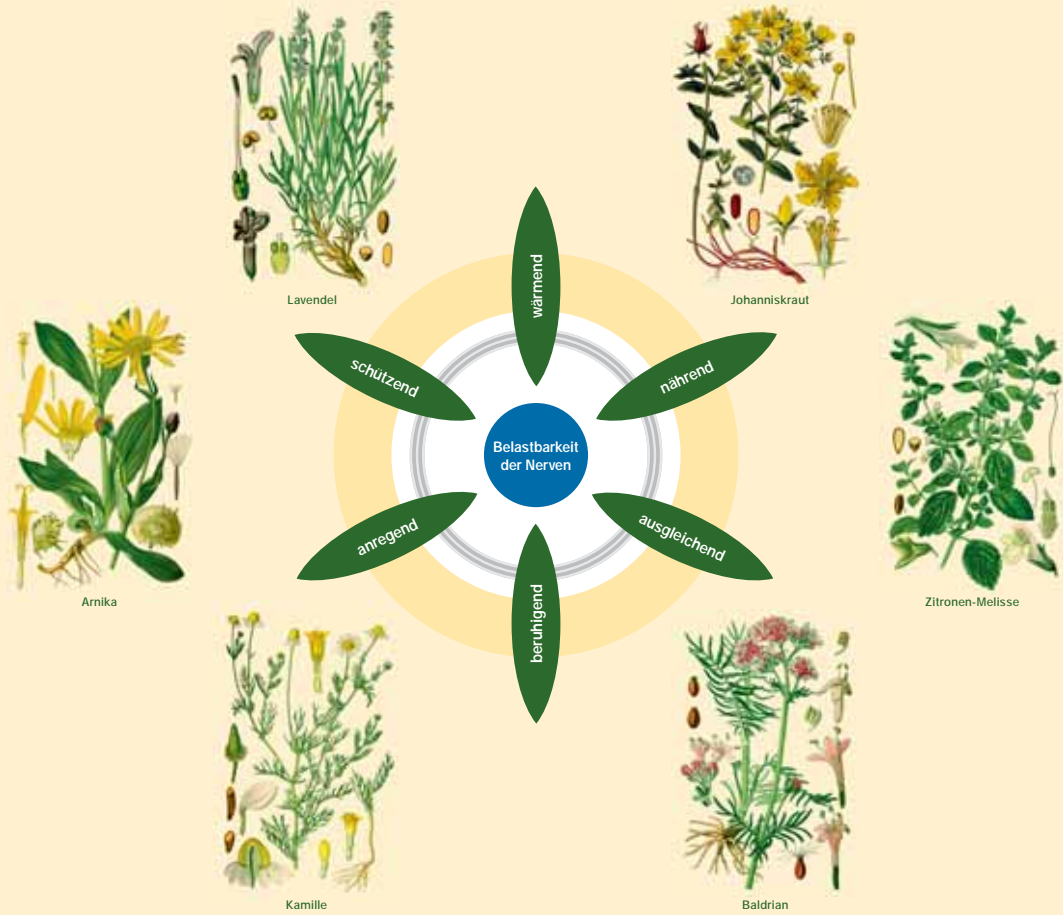
Für eine verantwortliche Selbstbehandlung eignen sich insbesondere die mild wirkenden Arten, am besten aus der heimischen Umgebung.



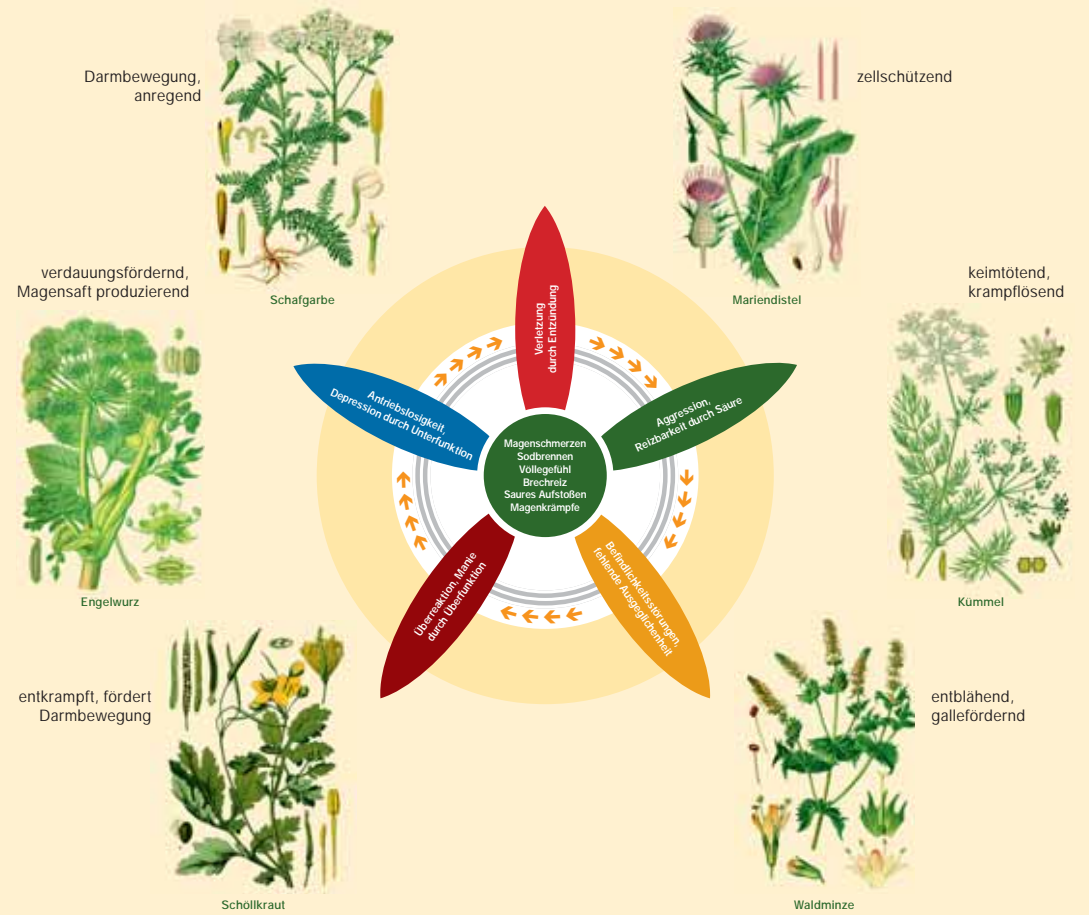
## Das richtige Kraut zur rechten Zeit



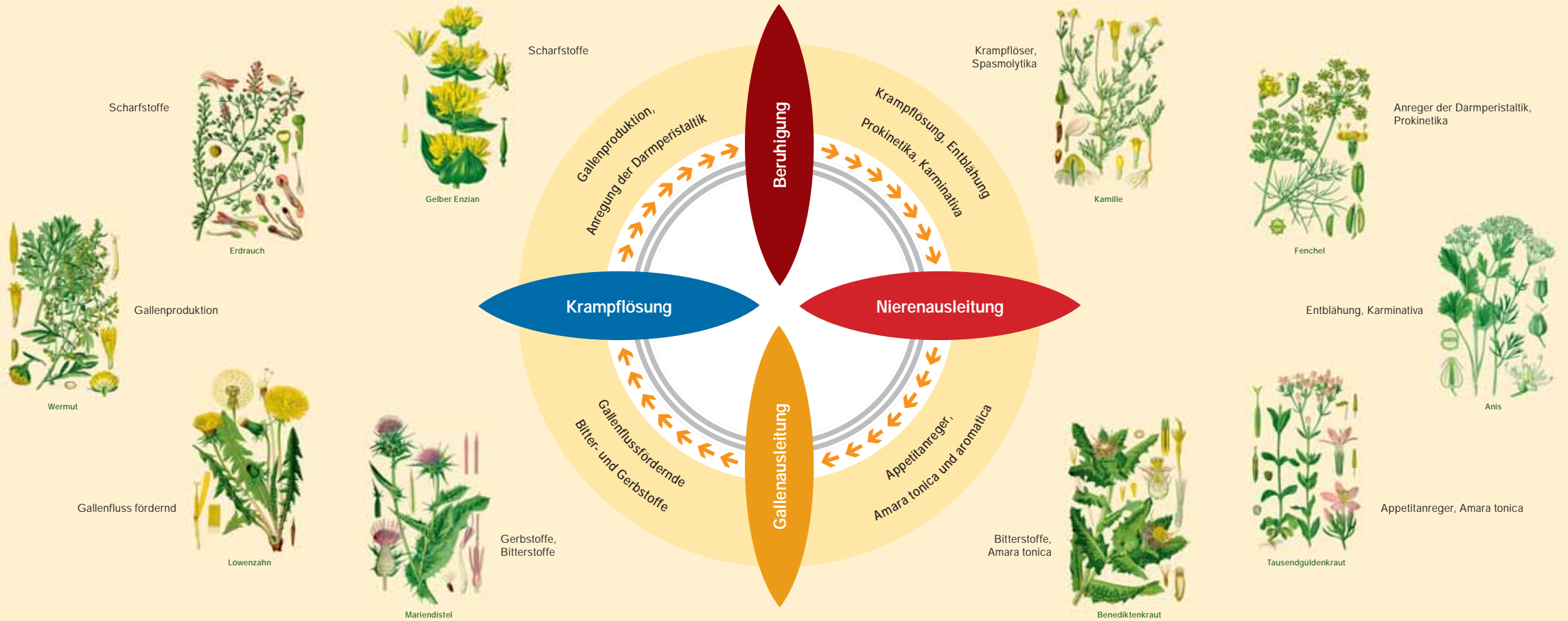
## Seelenkräuter



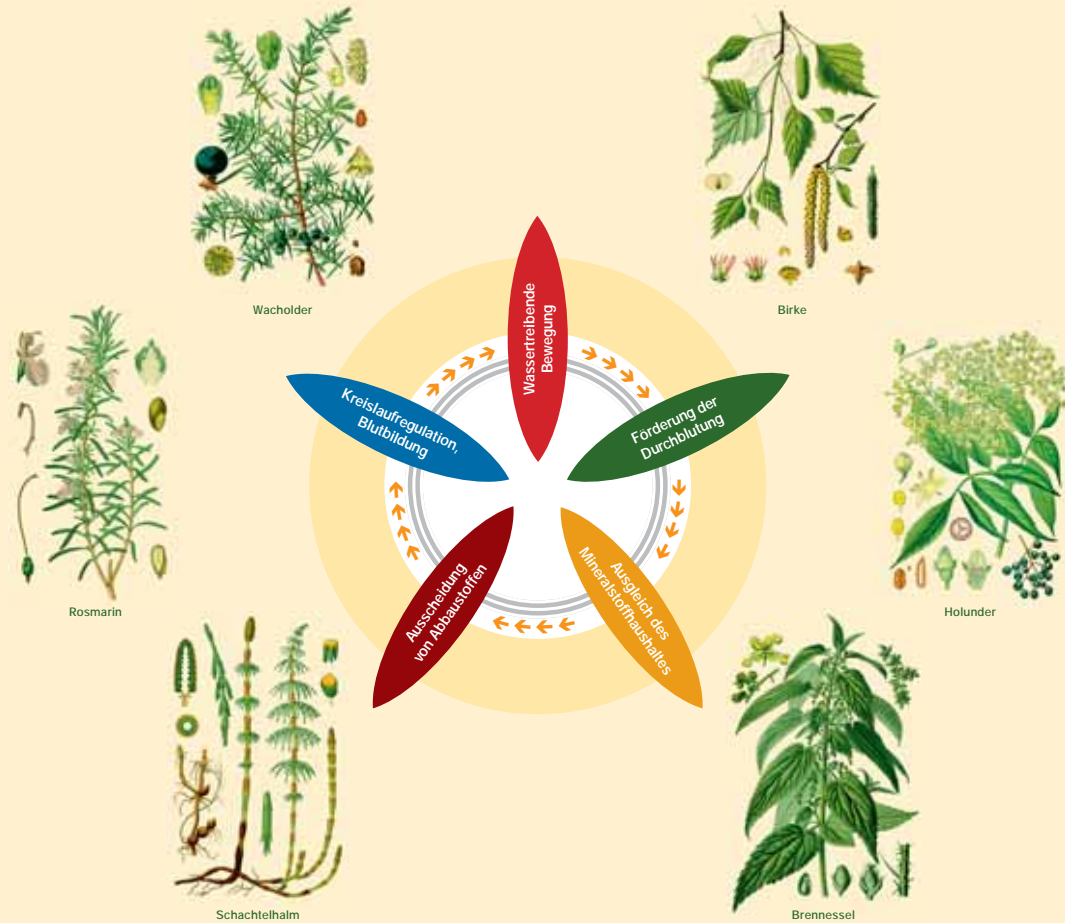
## Magen-Darmkräuter



# Verdauungskräuter

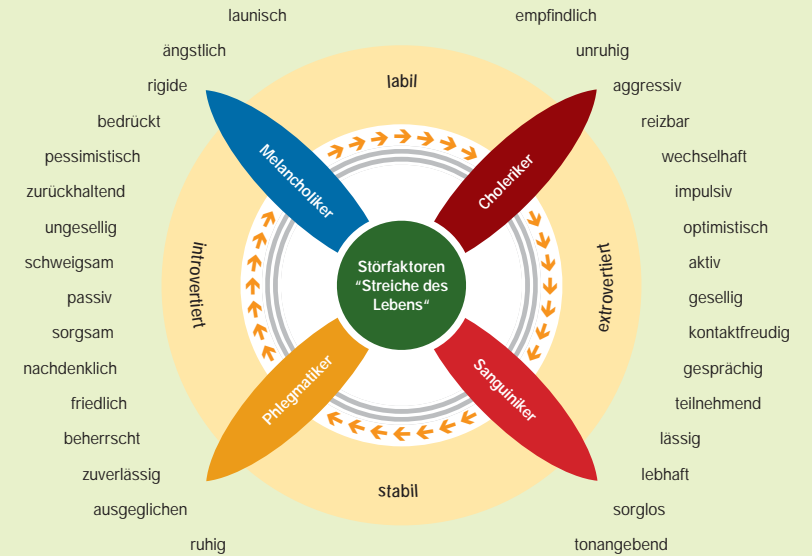


# Nierenkräuter



# Die Temperamentenlehre

Die Ansicht, dass bestimmte Charaktere und Eigenschaften regelhaft zusammengehören, geht auf die Antike zurück. Die Verknüpfung der **Viersäftelehre** von Hippokrates mit der Lehre von den **vier Temperamenten** erfolgte durch Galenus von Pergamon, der den vier Flüssigkeiten des Körpers („humores“) je ein Temperament zuordnete.



Psychologische Qualitäten	Starker bzw. schneller Wille	Schwacher bzw. langsamer Wille
Starkes Gefühl	Feuer (Gelbe Galle) – Choliker	Erde (Schwarze Galle) – Melancholiker
Schwaches Gefühl	Luft (Blut) – Sanguiniker	Wasser (Schleim) – Phlegmatiker

## Die Signaturenlehre

Die Signaturenlehre (Signatur) ist die Lehre von den Zeichen in der Natur, die als äußere Merkmale auf Ähnlichkeiten, Verwandtschaften und innere Zusammenhänge hinweisen. Gemäß dieser Logik sprach man beispielsweise der Bohne eine Heilwirkung bei Nierenleiden zu. Die Form der Walnuss prädestinierte sie für Behandlungen des Gehirns.

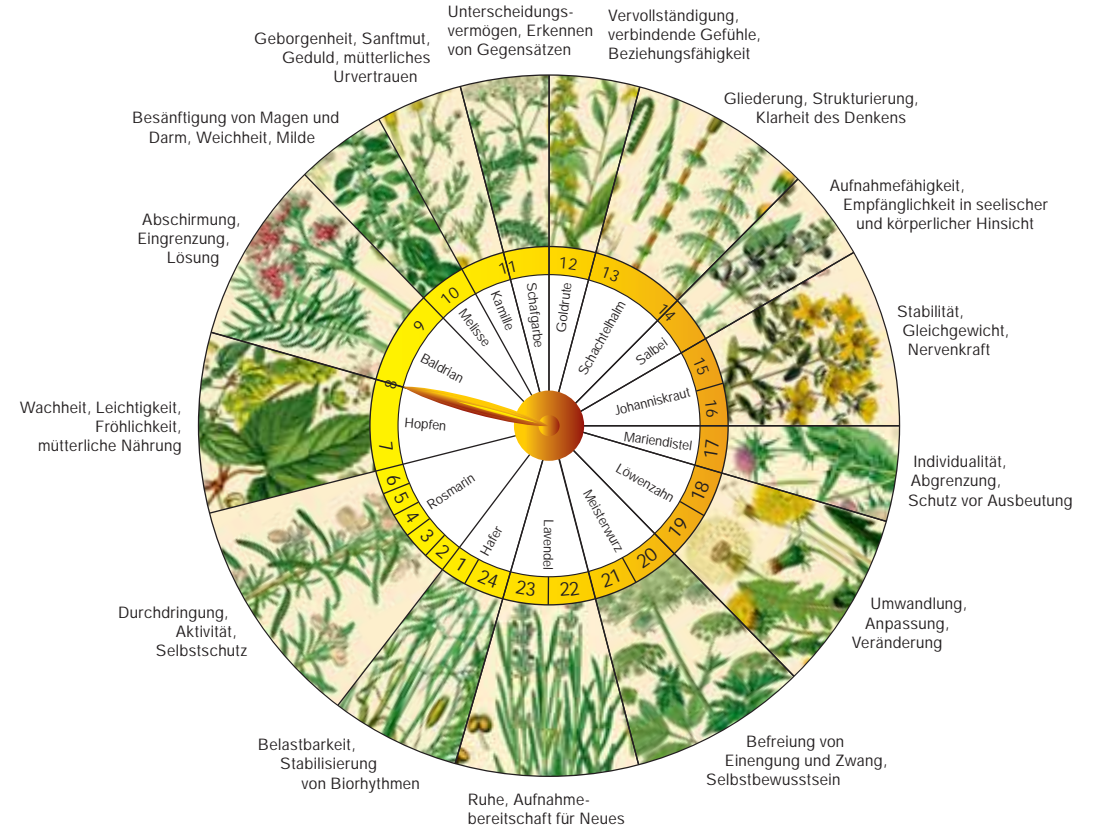
Sie beruht damit auf einem analogen Denken und ist weltweit in der Mehrzahl traditioneller Heillehren zu finden. Sie bleibt eine der grundlegenden Theorien der modernen Homöopathie, die versucht, Ähnliches mit Ähnlichem zu heilen.

Als Signaturen werden genannt: Geruch, Geschmack, Farbe, Gestalt, Struktur, Beschaffenheit, Standort, Wachstumsphasen, Lebensdauer usw., die verschiedenen Merkmalkategorien wie Elementen, Planeten oder Eigenschaften zugeordnet werden.

Die Signaturenlehre fand bereits im Altertum weite Anwendung, geht aber in ihrer schriftlichen Formulierung in Europa auf Paracelsus zurück, der anhand von Signaturen ein System von Zusammenhängen zwischen Pflanzen, Tieren und Gestirnen aufzeigte. Danach hat z.B. eine bitter schmeckende Pflanze eine Beziehung zum Element Feuer, das mit der Sonne in Verwandtschaft steht.

In der chinesischen und auch der ayurvedischen Medizin existieren ausgearbeitete Systeme der Zuordnungen nach Signaturen. So werden z.B. in der chinesischen Medizin Geschmack, Geruch, Farbe, Tages- und Jahreszeiten, Elemente, Organe, Sinnesorgane und Körperteile u. a. zu einem diagnostischen Konzept verbunden, das für jede Krankheit folgerichtig zur Auswahl bestimmter passender Heilmittel befähigt.

## Das richtige Kraut fürs rechte Gemüt





## Bewegungstherapie

Bewegung hat ihren festen Platz in der Kneipp'schen Lehre: Das ideale Wechselspiel zwischen Leistung und Ausruhen stärkt Körper, Geist und Seele. Sebastian Kneipp hielt wenig von Hektik und Stress, da beides auf Kosten der Gesundheit geht, und empfahl daher maßvolle Bewegung.

Übersetzt in die heutige Zeit, bedeutet dies Ausgleichssport: Wandern, Schwimmen, Radfahren, Reiten, Joggen, Golf, Tennis, Skilanglauf, Gymnastik und Vieles mehr – Sportarten, die Spaß machen und den Kreislauf auf Trab halten.

So harmonisiert man nicht nur den Bewegungsapparat, Herz und Kreislauf, sondern auch Stoffwechsel und Nerven, kurzum: Alle körpereigenen Systeme finden ihre Balance und machen den Menschen belastbarer, erholter, lockerer, stärker, leistungsfähiger, insgesamt also gelassener gegenüber den Anforderungen des Alltags.

Sebastian Kneipp betrachtete seine Patienten ganzheitlich: **„Ein abgehärteter Körper besitzt den größeren Schutz vor den Krankheiten der Seele“**. Dabei ist Abhärtung relativ zu sehen: Wählen Sie die Sportart, die Ihrer Persönlichkeit, Ihrer beruflichen Belastung, Ihrer Kondition und Ihrem Alter entspricht. Der eine fühlt sich nur wohl, wenn er täglich 25 Kilometer radelt, für den anderen ist ein zehnminütiger Spaziergang am Tag genau das Richtige.

Wichtig ist, den „Freizeit-Sport“ nicht aufs Wochenende und die Urlaubszeit zu verlegen, sondern als festes Ritual ins Alltagsleben einzubauen. Oder, wie die Jogger sagen: **„Das Schwierigste am Sport ist der Schritt vor die Tür“**.



## Lebensordnung

Die Ordnungstherapie basiert auf den Prinzipien der Lebensordnung (griechisch: diaita), jenen Anweisungen zur Gestaltung aller Lebensbereiche, die zur Erhaltung oder Wiederherstellung von Gesundheit notwendig sind und die seit der Antike einen festen Bestandteil von Gesundheitslehren und natürlichen Heilweisen darstellen.

Wird Gesundheit als die stets neu herzustellende Ausgewogenheit zwischen den gesund erhaltenden Kräften im Menschen auf der einen und den belastenden Anforderungen der Umgebung auf der anderen Seite verstanden, dann zielt Ordnungstherapie darauf ab, diese Balance zu erhalten oder wieder herzustellen. Dies geschieht durch jeden Einzelnen selbst, indem er, im Sinne Kneipps, eine gesunde Lebensweise anstrebt, zu der auch das Bemühen um seelische Ausgeglichenheit, Stresstoleranz und soziale Kompetenz gehört.

Ordnungstherapie als naturheilkundliches Heilverfahren umfasst alle indirekten (pädagogischen) und direkten (naturheilkundlich-ärztlichen) Maßnahmen, die geeignet sind, jene Ausgewogenheit zwischen Ressourcen und Anforderungen – und damit Gesundheit – zu erhalten oder wieder herzustellen. Hierzu nimmt sie ordnend Einfluss auf die biologischen, die psychosozialen und die spirituellen Regulationsvorgänge im Menschen.

**„Gesund bleiben und lang leben will jedermann,  
aber die wenigsten tun etwas dafür.  
Wenn die Menschen nur halb soviel Sorgfalt darauf verwenden würden,  
gesund zu bleiben und verständig zu leben,  
wie sie heute darauf verwenden, um krank zu werden,  
die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart.“**

*Sebastian Kneipp*

## Geführte Gesundheitswanderungen

Anmeldung für die Führungen entlang der Gesundheitswege Weißenbach im Tourismusbüro Luttach. Treffpunkt für Führungen: bei der Kneippanlage an der Hauptstraße in Weißenbach (ca. 500 m von der Kirche taleinwärts). Dauer des geführten Rundganges ca. 2 Stunden.

### Wegeinformation:

Kneipp-Weg	ca. 1 Stunde	leicht	schattseitig
Kräuter-Weg	ca. 1½ Stunden	mittelschwer	sonnseitig
Bewegungs-Weg	ca. 1½ Stunden	mittelschwer	sonnseitig

Entlang der Wege finden sich genügend Einkehrmöglichkeiten. Die Gastbetriebe in Weißenbach freuen sich auf Ihren Besuch. Spezialangebote und weitere Infos entnehmen Sie der Internetseite [www.weissenbach.it](http://www.weissenbach.it).

### Öffnungszeiten Tourismusbüro Luttach:

MO – SA: 8.00 – 12.00 Uhr · 15.00 – 18.00 Uhr

Mai · Juni · Oktober SA: 8.00 – 12.00 Uhr

Tel. +39 0474 671 136 · Fax +39 0474 671 666

[www.ahrntal.it](http://www.ahrntal.it) · [info@ahrntal.it](mailto:info@ahrntal.it)

### Ärztliche Informationen:

Dr. med. univ. Rudolf Gruber

Arzt für Naturheilverfahren · Kneipparzt

Arzt für traditionelle chinesische Medizin mit Akupunktur

Facharzt für Frauenheilkunde

Gesundheitszentrum an der Ahr

Tel. +39 0474 409 344 · [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info)







K R Ä U T E R · K U R E N · K N E I P P