

# DIE KNEIPPKUR HEUTE



*Wasser*

*Bewegung*



*Heilkräuter*

*Ernährung*



*Innere  
Ordnung*



# Vorwort

Schon immer wurden die Kräfte der Natur genutzt, um zu heilen. Kaum ein anderes Land hat hieraus die Kurortmedizin so erfolgreich entwickelt wie Deutschland.

Kuren basieren auf dem Einsatz von Naturheilverfahren, wobei die ganzheitliche Therapie nach Kneipp eine herausragende Stellung einnimmt. Sie ist wissenschaftlich untermauert und wird seit über 100 Jahren von Ärzten verordnet.

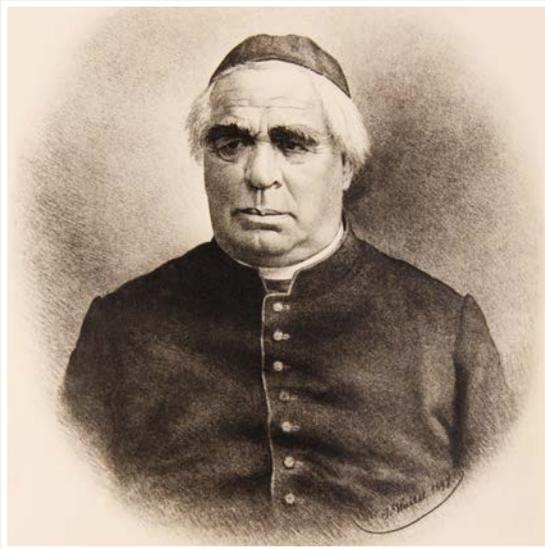
Die ganzheitliche Betrachtung des Menschen zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang zu bringen. Hierbei hat sich die Kneipptherapie mit ihren fünf Elementen besonders bewährt. Sie ist eine aktive, individuell dosierbare Reizbehandlung.

Oftmals ist eine ambulante haus- oder fachärztliche Behandlung bei Vorliegen verschiedener Beschwerden und Erkrankungen nicht ausreichend. Eine Krankenhausbehandlung wäre aber auch nicht zielführend. Hier kann eine sinnvoll ausgewählte Kurform diese Versorgungslücke schließen.

Ziel der Kneippkur ist die Vorbeugung von Krankheiten und Linderung bestehender Beschwerden. Hierbei hat sich der Einsatz ihrer fünf Therapieelemente besonders bewährt. Durch die Anregung von Selbstheilungskräften wird eine Steigerung der Widerstandskraft erreicht und das innere Gleichgewicht wieder hergestellt.

**Die Kneipptherapie ist somit das klassische Naturheilverfahren zur Vorbeugung drohender und zur Behandlung chronischer Erkrankungen.**

Dr. med. Heinz Leuchtgens, Diplom Kneipparzt (KÄB)  
Präsident der Ärztesellschaft für Präventionsmedizin  
und klassische Naturheilverfahren, Kneippärztesbund e.V.



# Die fünf Elemente der Kneippkur



## Hydro-Thermotherapie

Das Wasser dient als Vermittler von Temperaturreizen. Hierdurch werden im Körper Reaktionen im Bereich der Blutgefäße, des Stoffwechsels, der Gelenke und der Muskulatur bewirkt. Das Ergebnis ist eine bessere Durchblutung der betreffenden Gewebe, Entschlackung und allgemeine Entspannung.

Zu dieser klassischen Anwendungsform, von der es über einhundert verschiedene Variationen gibt, gehören Güsse, Bäder, Waschungen, Wickel und Packungen. Die serielle Wiederholung der Anwendungen bewirkt einen Trainingseffekt, der zur Abhärtung führt. Die Infektanfälligkeit wird vermindert und allgemeines Wohlbefinden erreicht.



## Bewegungstherapie

Sie beinhaltet das Wechselspiel zwischen Belasten und Ausruhen. Die Mobilisierung bewirkt eine Verbesserung der Funktionen des Bewegungsapparates, ein Training des Herz-Kreislauf-Systems und eine Verbesserung krankhafter Stoffwechselwerte.

Außerdem begünstigt sie die geistige Leistungsfähigkeit und fördert die seelische Entspannung. Nicht zuletzt stärkt eine gezielte Bewegungstherapie auch das Immunsystem.

Neben verschiedenen Physiotherapien zählen besonders die aktiven Bewegungsformen wie Wandern, Radfahren, Schwimmen, aber auch Golf und Tennis, zu den Inhalten der Bewegungstherapie.



# Die fünf Elemente der Kneippkur



## Phytotherapie

Die Behandlung mit pflanzlichen Zubereitungen besitzt eine große therapeutische Vielfalt, eine sanfte Wirkung, hat selten Nebenwirkungen und eignet sich deshalb besonders auch zum längerfristigen Einsatz. Die moderne Phytotherapie ist wissenschaftlich erforscht und überwacht.

Heilpflanzen werden in Form von Teezubereitungen, Säften und Dragees, ebenso aber auch als Badezusätze, ätherische Öle und Salben verwendet.



## Ernährungstherapie

Eine ausgewogene Ernährung deckt den Kalorienbedarf und enthält alle notwendigen Nährstoffe in ausreichender Menge und im richtigen Verhältnis. Sie beeinflusst die Funktion des Organismus wesentlich im Hinblick auf Stoffwechsel, Gewebsstrukturen und deren Funktion.

Viele Zivilisationserkrankungen sind durch Fehlernährung mitbedingt und können durch gezielte Ernährungsumstellung erfolgreich behandelt werden.

Neben den eventuell angezeigten individuell angepassten Diäten sollte die Ernährung ausgewogen sein. Hierzu eignet sich am besten eine hochwertige, möglichst naturbelassene Vollwert- und Basiskost.



# Die fünf Elemente der Kneippkur



## Ordnungstherapie

Die Strukturierung der äußeren und inneren Lebensordnung ist das Kernstück der Kneippschen Ganzheitstherapie.

Vermeidung von Risikofaktoren, Genussgiften und Reizüberflutung ist ebenso bedeutsam wie das Wiedererlangen der seelischen Balance. Dazu eignen sich die bekannten Entspannungs- und mentalen Stärkungstechniken wie autogenes Training, Yoga, Qi Gong, Atemtherapie usw.

Aktive Lebensgestaltung führt nicht nur zu körperlichem Wohlbefinden, sondern auch zu mehr Lebensfreude und Aufnahmefähigkeit für die wesentlichen Dinge im Leben.





## So könnte Ihr Kurtag in Bad Wörishofen aussehen:

Sie beginnen Ihren Kurtag mit einer der zahlreichen Bettanwendungen wie Wickel, Waschung oder Heublumensack. Diese Anwendung wird Ihnen frühmorgens von einem/einer speziell geschulten Kneippbademeister/-in verabreicht. Danach schlafen Sie weiter.

Zwischen 7.00 und 10.00 Uhr erhalten Sie in der Badeabteilung des Hauses einen Guß oder ein Bad. Anschließend sollten Sie mindestens 30 Minuten nachruhen. Ihr Kneipp-Frühstück können Sie vorher oder nachher einnehmen, ganz wie Sie wünschen.

Den restlichen Vormittag gestalten Sie selbst nach Lust und Laune. Sie haben alle Möglichkeiten: Wandern, Radfahren oder einfach nur eine Massage genießen.

Mittags stehen schmackhafte Küchengerüsse bereit, ganz im Sinne Kneipps natürlich und vollwertig zubereitet.

Nach dem Mittagessen gibt es, falls verordnet, noch einen Wickel bzw. eine Bad- oder Gußanwendung. Lassen Sie beim Nachruhen jeden dieser Körperreize auf sich einwirken.

Anschließend genießen Sie den restlichen Nachmittag in einem Café, beim Wandern im Wald, oder am Flussufer, beim Radfahren in unserer sanften Voralpenlandschaft oder bei einem Besuch unserer Therme.

Zusätzlich können Sie aus einem reichhaltigen Angebot von kurbegleitenden Maßnahmen mit Vorträgen, verschiedene Gymnastikformen und einigem mehr wählen. Viele Häuser bieten Ihnen dazu noch Schwimmbad und Sauna.

Den Abend beginnen Sie mit einem schmackhaften Abendessen. Danach können Sie in der Kurstadt flanieren, ins Kurkonzert oder Kino gehen oder irgendwo gemütlich einkehren. Dieser Kurtag holt Sie körperlich und geistig aus Ihrem Alltag heraus. Sie finden Ihre Mitte wieder, verbessern Ihren Gesundheitszustand und tanken Kraft.

Die ganzheitliche Kneippkur bewirkt letztlich die komplette Entspannung von Körper, Geist und Seele. Belastbarkeit, Konzentrations- und Leistungssteigerung sowie ein gestärktes Immunsystem sind nach drei bis vier Wochen Ihr persönlicher Kurerfolg!

**Viel Freude und Spaß mit Kneipp!**

# Indikationen einer ambulanten Kneippkur

Da das Prinzip des Kneipp'schen Heilverfahrens die Stärkung der Eigenregulation und der körpereigenen Selbstheilungskräfte ist, gibt es sehr viele verschiedene Heilanzeigen:

## Erkrankungen des Bewegungsapparates

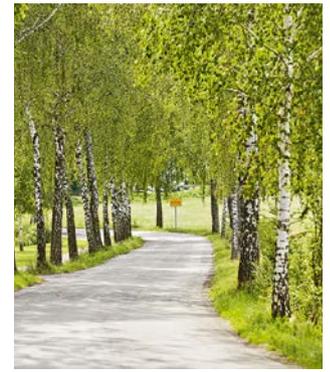
z. B. Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule und der Gelenke, weichteilrheumatische Beschwerden, Muskelverspannungen und Haltungsschäden

## Herz-, Kreislauf- und Gefäßerkrankungen

z. B. Bluthochdruck, niedriger Blutdruck, koronare Herzerkrankung, eingeschränkte Herzleistung, Krampfaderleiden, Lymphstau, Durchblutungsstörungen der Beine und der hirnersorgenden Gefäße

## Vegetative Funktionsstörungen

z. B. Erschöpfungszustände, Burn out, funktionelle Oberbauchbeschwerden (Herz, Verdauungsorgane), nervöse Unruhezustände



## Abwehrschwäche und eingeschränkte Leistungsfähigkeit

z. B. Infektanfälligkeit, Leistungsknick, verzögerte Rekonvaleszenz nach Erkrankung, Vitalitätsverlust

## Stoffwechselstörungen

z. B. Diabetes, Blutfetterhöhung und Gicht

## Gegenanzeigen

Psychosen  
Anfallsleiden  
Akute Infektionserkrankungen

Nun ist Ihr Wunsch nach einer Kur Wirklichkeit geworden und Sie reisen an. Der von Ihnen gewählte Kurbetrieb hat für Sie alles bestens organisiert und nach Wunsch Termine beim Kurarzt, Masseur und in der Badeabteilung vereinbart.

Die Kur beginnt immer mit dem Besuch des Kurarztes, der einen individuell auf Ihre Beschwerden und Diagnosen abgestimmten Kurplan erstellt und Sie kompetent berät.



# Der Weg zur Kur

Die ambulante Kur ist nach wie vor eine Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenkassen. Bei Vorliegen einer medizinischen Indikation kann sie alle 3 Jahre genehmigt werden.

Sprechen Sie zuerst mit Ihrem Hausarzt. Er wird Ihnen sicher eine geeignete Empfehlung geben und gemeinsam mit Ihnen die Kneippkur beantragen, denn so kann er Ihnen, ohne sein Verordnungsbudget zu belasten, alle notwendigen physikalischen Therapien zukommen lassen.

## So wird's gemacht:

- Der Hausarzt füllt das Antragsformular aus
- Antrag bei der Kasse abgeben
- Nach Beurteilung (meist nach Aktenlage) erfolgt die Bewilligung; im Falle einer Ablehnung empfiehlt sich ein formloser Widerspruch, der sehr oft zum Erfolg führt.

Bei der ambulanten Kneippkur können Sie den Kurbetrieb selbst auswählen (Kurprospekt beim Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen anfordern, siehe nützliche Adressen). Als Faustregel gilt: Die Kosten für Therapien und ärztliche Behandlung werden von den Kassen übernommen, Kost und Logis trägt der Kurgast.

Selbst wenn die Krankenkasse die Kosten nicht übernehmen sollte, so bieten Ihnen die meisten Kurbetriebe attraktive Pauschalangebote zu den verschiedensten gesundheitlichen Problemen an (siehe Pauschalkatalog).



## Allgemeines und Wissenswertes zur Kneippkur

### DIE KNEIPPKUR

- bedient sich der klassischen europäischen Naturheilverfahren
- ist ganzheitlich ausgerichtet und geprägt von individuell auf den Kurgast abgestimmten Kuranwendungen
- ist eine hochwirksame Aktivtherapie und besteht aus den fünf Therapieelementen: Wasser, Bewegung, Pflanzen, Ernährung und Einheit von Körper, Geist und Seele
- wird ärztlich verordnet und überwacht
- löst Reizantworten aus, die zur Verbesserung und Stabilisierung der Gesundheit führen
- fördert die seelische Gesundheit und Stabilität. Für geistige Entspannung sorgen die umfangreichen kulturellen Angebote sowie zahlreiche kurbegleitende Informations- und Übungsangebote
- lässt genügend Raum, um die zahlreichen Freizeit- und Sportangebote des Kurortes wahrzunehmen
- entfaltet ihre volle Wirkung nach einer mehrtägigen Anlaufzeit und sollte daher möglichst drei Wochen dauern



# Nützliche Adressen

## **Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen**

Luitpold-Leusser-Platz 2  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247 9933-55  
Fax 08247 9933-46  
E-Mail: [info@bad-woerishofen.de](mailto:info@bad-woerishofen.de)  
[www.bad-woerishofen.de](http://www.bad-woerishofen.de)

## **Ärztevereinigung Bad Wörishofen**

Vorsitzender Dr. med. Peter Schneiderbanger  
Geschäftsstelle:  
Eichwaldstraße 1  
86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247 5273  
Fax 08247 33060  
E-Mail: [peter.schneiderbanger@freenet.de](mailto:peter.schneiderbanger@freenet.de)

## **Allgemeine Informationen zum Kurantrag**

[www.gesundes-bayern.de/kur-beantragen](http://www.gesundes-bayern.de/kur-beantragen)  
[www.gesundes-bayern.de/kurantrag-abgelehnt](http://www.gesundes-bayern.de/kurantrag-abgelehnt)

## **Prospekte online bestellen**

[www.gesundes-bayern.de/prospektbestellung](http://www.gesundes-bayern.de/prospektbestellung)

## **Impressum**

Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen  
Luitpold-Leusser-Platz 2  
D - 86825 Bad Wörishofen  
Tel. 08247 9933-0  
Fax 08247 9933-16  
E-Mail: [kurdirektion@bad-woerishofen.de](mailto:kurdirektion@bad-woerishofen.de)  
[www.bad-woerishofen.de](http://www.bad-woerishofen.de)

Inhaltlich Verantwortlich  
(gemäß §10 Mediendienstestaatsvertrag):  
Kurdirektor Horst Graf

USt.-IdNr.: DE 129098408  
Steuer-Nr.: 138/114/70001