



Herzlichen Glückwunsch!



200 Jahre Sebastian Kneipp:
Am 17. Mai feiert der Naturkundler
200-jähriges Jubiläum. Eine kurze Ode
an den berühmten Wasserdoktor.

VON MICHAELA WERTHMÜLLER

Für Sebastian Kneipp war es ein eisiger Selbstversuch. Das Ergebnis gab ihm recht. Damals von den Ärzten als „unheilbar und dem Tode geweiht“ abgestempelt, lebte Kneipp dank seiner Wasserkur dann doch noch rund 50 Jahre. Der „Wasserdoktor“ baute die Wasserkur sogar noch aus, indem er eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, die Lehre vom geregelten Leben sowie die Kräuterkunde mit berücksichtigte. Was das genau bedeutet, hier kurz erklärt. ■

MEHR ALS NUR WASSERTRETEN

DIE KNEIPPSCHE GANZHEITSTHERAPIE UND IHRE FÜNF SÄULEN

Wasseranwendungen



Mehr als hundert verschiedene Wasseranwendungen empfahl der Pfarrer aus dem Allgäu. Angefangen vom Knie- oder Schenkelguss übers Wassertreten bis zum Armbad sind die kneippschen Wasseranwendungen bis heute ein beliebtes Mittel, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern, das Herz-Kreislauf-System zu trainieren und das Immunsystem zu stärken. Bei der sogenannten Reiztherapie wird das Wasser nicht nur kalt, sondern im Wechsel von warm und kalt angewendet.

Pflanzenheilkunde



„Vorbeugen sollt ihr durch diese Kräuter, nicht das Übel erst groß werden lassen“, so das kneippsche Credo. Für jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen, war sein Ansatz. Gemeinsam mit dem Apotheker Leonhard Ohrhäußer entwickelte er zahlreiche Rezepturen und Anwendungen. Ausgewählte Heilpflanzen von A wie Arnika, das gegen Zahnfleisch- oder Mandelentzündungen helfen soll, bis Z wie Zinnkraut bei Harnwegsinfekten, erklärte er in seinen Büchern wie „Mein Testament für Gesunde und Kranke“.

Bewegung



Bewegung war für Sebastian Kneipp sehr wichtig. Dazu zählte er sowohl die „passive“ Bewegungstherapie wie Massagen als auch die aktive Bewegung. Dabei war für ihn oberstes Gebot, dass dies stressfrei und möglichst an der frischen Luft passierte. Stundenlanges Joggen oder Hochleistungssport bis zur Erschöpfung lehnte er ab. Der Wasserdoktor war außerdem ein engagierter Verfechter des Barfußgehens und schwörte auf das Wandern.

Ernährung



Bereits vor über 150 Jahren propagierte Sebastian Kneipp abwechslungsreiche Kost. Pfarrer Kneipp erkannte bereits damals, dass zu üppige Ernährung der Gesundheit nicht förderlich ist. Von zu viel Mehlspeisen und zu viel Fleisch riet er ab. Stattdessen schwärmte er von seiner „Kraftsuppe“ mit getrockneten Brotbröckchen oder frisch gerösteter Gerste. Sein Credo: „Im Maße liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und jedes Zuwenig stellt an Stelle der Gesundheit Krankheit.“

Lebensordnung



Der Begriff klingt etwas hölzern, meint aber nichts anderes, als dass der Mensch auch auf sein inneres Gleichgewicht achten sollte. Die „Ordnungstherapie“ basiert auf den Prinzipien der Lebensordnung (griechisch: diaita). Sebastian Kneipp hielt die Menschen dazu an, Ordnung in ihr Leben zu bringen, um wieder gesund werden, sich wohl zu fühlen und ein „Leben im Gleichgewicht“ anzustreben. Dazu gehören heute etwa Entspannungsmethoden wie Yoga, Tai Chi oder Autogenes Training, die die kneippsche Ganzheitstherapie abrunden.



Buchtipp:

Margarete Schulz, Wunderbares aus der Natur: Rezepte, Tipps und Anwendungen zum Wohlfühlen. 200 Jahre Sebastian Kneipp, arsdition, 108 S., € 10,30

Weitere Sendetipps zum 200. Geburtstag Sebastian Kneipps:

- kreuz und quer, 18. 5., ORF 2
- Film: Sebastian Kneipp – Der Wasserdoktor, 23. 5., ORF 2



SA, 15. 5., 17.30 Uhr, ORF 2

Bewusst gesund

ORF TVTHEK

7 Tage zum Nachsehen auf TVthek.ORF.at



Kneipp

DER KNEIPP-LIFESTYLE LIEGT ABSOLUT IM TREND!

Das **5-Säulen-Gesundheitsprogramm**, einst von **Pfarrer Sebastian Kneipp** begründet und laufend weiterentwickelt, steht für zeitgemäße, ganzheitliche **Gesundheitsförderung**.



NATÜRLICH
GESUND
LEBEN

AKTIVITÄTEN
für Ihre
GESUNDHEIT in rund
200 AKTIV-CLUBS
in ganz
ÖSTERREICH



Der **Österreichische Kneippbund**, die größte **Gesundheitsbewegung** des Landes, stärkt mit seinen rund **200 Aktiv-Clubs** und Angeboten nachhaltig die Kompetenz der **Menschen**, das individuelle **Wohlbefinden** zu steigern.



ALLE
AUSGABEN
2021 für
€ 35,-



Buch „**Natürlich. Präventiv. Heilsam.**“
&
Kneipp-Badesalz GRATIS
als Geschenk dabei

„KNEIPP BEWEGT“

DAS MAGAZIN ZUR GESUNDHEITSBEWEGUNG

Das Magazin „Kneipp BEWEGT“ verbindet traditionelles Wissen mit modernem Lebensstil und bietet eine Fülle an praktischen Tipps für einen gesundheitsbewussten und glücklichen Alltag.

Abo erhältlich:

Tel.: 0 38 42/ 217 18

Mail: office@kneippbund.at

Kneipp shop.at

Über **500 Artikel** RUND UM DIE UHR bestellbar!
Sorgfältig ausgewählt durch unser Shopteam.

Produkte für • **Körperpflege & Wellness** • **Sport & Aktivität** •
Genuss & Wohlbefinden • **Essen & Trinken** • **Haushalt & Garten** • **Spiel & Spaß** • **Dich & dein Haustier**
... und natürlich auch Zubehör fürs **Kneippen!**

Porto & Verpackung bei Onlinebestellung: pauschal € 4,90
(bis zu einem Warenwert von € 59,90). Ab € 60,- kostenfrei!

Zum Kennenlernen erhalten Sie
5 % Nachlass
bei jeder Bestellung bis 31. Juli 2021.

Rabattcode
Nachlese5

Sie finden uns im Internet unter:
www.kneippshop.at

Kneippen



Impressum Kneippen

Medieninhaber & Herausgeber: GreilMedia, Arsenal Objekt 3/20a, 1030 Wien
Tel +43 1 929 83 76, www.greilmedia.at | Redaktion: Michaela Hocek, Harald
Hornacek | Art Direction: Jellmair.Partner, Constanze Nečas



Sebastian Kneipp hat ein Lebenskonzept geschaffen, das den Mensch, seine Lebensgewohnheiten und seine natürliche Umwelt untrennbar als ausgewogene Einheit betrachtet.

Heilende Impulse

Im Rahmen einer Kur wird heute altbewährtes Wissen von Pfarrer Sebastian Kneipp mit neuen medizinischen Aspekten verbunden und im Rahmen eines ganzheitlichen Gesundheitskonzepts der fünf Säulen – Wasser, Heilkräuter, Ernährung, Bewegung, Lebensordnung – angewendet. Auch im Alltag sind die vielfältigen Wasseranwendungen einfach zu integrieren.

Text:
Michaela Hocek

Auf Georg Jillich, den Präsidenten des Österreichischen Kneippbundes, zu treffen, wenn man sich mit bruchstückhaftem Basiswissen über die Therapie des Wassertretens, die Sebastian Kneipp vor mehr als 130 Jahren populär machte, an die Recherche zu den zeitgemäßen Auswüchsen des Kneippens macht, ist ein absoluter Glücksfall. Der Sportwissenschaft-

ler weiß, auf welche Aspekte man beim Einstieg achten sollte: „Beim Kneippen gilt es einige Dinge zu berücksichtigen, damit der gewünschte Erfolg eintritt. Die richtige Durchführung der Kneippanwendungen lernt man bei den Kneipp-Aktiv-Clubs oder in Kneipp-Kuranstalten. Bei Erkrankungen ist immer vorab der Arzt zu fragen, welche Anwendung geeignet ist. Denn Kneippen ist etwas sehr Individuelles. Es ist wichtig, auf den eigenen Körper zu hören und richtig zu reagieren.“ Oder wie Sebastian Kneipp es ausdrückte: „Man muss auf den ganzen Körper wirken, wenn man den Krankheitsstoff beseitigen will. ...Nicht viele Anwendungen heilen, sondern die rechten Anwendungen in der rechten Weise gemacht.“

Kneippen im engeren Sinne, also vielfältige Wasseranwendungen, lässt sich wunderbar in den Tagesablauf integrieren: Morgens erfrischt der Gesichtsguss – er wirkt hautstraffend und durchblutungsfördernd. Mittags wirkt ein schnelles Armbad alias ‚Kneipp’scher Espresso‘ belebend. Abends, nach dem Duschen, empfiehlt sich ein kalter Knieguss. Er wirkt u. a. blutdruckregulierend und vegetativ ausgleichend. Jillich fügt noch weitere Tipps hinzu: „Ich bin ein Freund des Barfußgehens, zu Hause ist es für mich eine Selbstverständlichkeit. In der Natur bewähren sich das Tautreten im Sommer oder das Schneelaufen im Winter. Das härtet ab und stärkt das Immunsystem.“ Grundsätzlich geht das Kneippen einher mit dem respektvollen Umgang von Ressourcen, der Liebe zur Natur, ausreichend Bewegung im Freien und bewusster, ausgewogener, regionaler und saisonaler Ernährung.

Kneippen im zeitgemäßen Kontext

Der Mensch im Mittelpunkt – als Individuum mit wechselnden Bedürfnissen. Das ist das Credo des Ansatzes, der in vielen österreichischen Kurhäusern verfolgt wird. Die Kombination aus Kneipp, TEM, TCM, Ayurveda, integrativer Schulmedizin, Gymnastik, Gesundheitspsychologie und Wellness ergibt ein Präventions- und Heilungskonzept, das körperliche Beschwerden mildert und für innere Harmonie sorgt. Das Gesundheitsprogramm ist allen Menschen zu empfehlen, die in der heutigen Leistungsgesellschaft körperlich und geistig fit sein und sich wohlfühlen wollen. „Gerade in diesen schwierigen Corona-Zeiten ist es

wichtig, sich kleine Auszeiten für das geistige und seelische Wohlbefinden zu nehmen – und Kneipper kennen viele verschiedene Möglichkeiten, wie es funktioniert“, so Jillich. Wie beispielsweise das Wissen um die Wirkkraft von Kräutern in Bädern, Wickeln, Tees oder beim Kochen. Sie unterstützen bei Erkältungen, Nervosität und Unruhe, Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden und fördern die Bekömmlichkeit von Speisen. Von der älteren Generation übernommen, kennt wahrscheinlich jeder von uns Kneipp-Mittel, die im Krankheitsfall zusätzlich zur ärztlichen Behandlung helfen. Stichwort: „Essigpatscherl“ bei Fieber, Topfenwickel bei Halsweh oder die Zwiebelauflage bei Husten. Wer sein Wissen vertiefen und Wohlbefinden am eigenen Leib erleben möchte, ist mit einer bewussten Auszeit im Rahmen einer Kneipp-Kur am besten beraten. Die Zeit, die man sich idealerweise dafür nimmt, wurde von Sebastian Kneipp mit drei Wochen festgelegt und wird auch heute noch von Experten als optimale Dauer genannt. Wiewohl Ärzte wie Therapeuten sich bewusst sind, dass für viele Menschen



maximal ein- oder zweiwöchige Aufenthalte möglich sind und man sich darauf eingestellt hat. So ist es das Ziel, mit individuellmaßgeschneiderten Behandlungsempfehlungen gemeinsam mit dem Patienten das Maximum im vorgegebenen Zeitrahmen zu erreichen. Nicht selten sind die eincheckenden Gäste „Wiederholungstäter“, die sich der Steigerung der Lebensqualität durch Heilfasten, Digital Detox, Burnout-

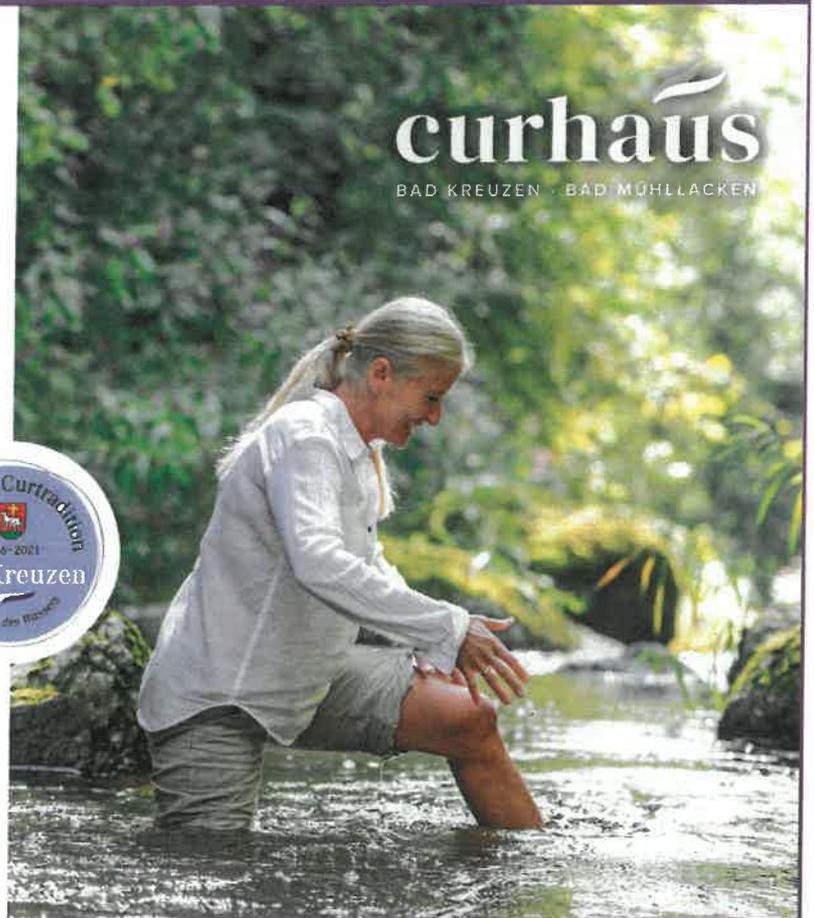
In der Kurvilla Dr. Petershofer in Wolfsegg wird ganzheitlich und individuell auf Gäste eingegangen.

Lebensfreude mit Wasserkraft

175 JAHRE CURJUBILÄUM

- » 4 (SO-DO) oder 6 (SO-SA) Nächte inklusive Vollpension „Gesunde Auszeit“
- » 1 Donaubowle (Begrüßungsgetränk)
- » 1 Mühlviertler Kräuterauflage, 1 Kneippguss & 1 Heilmassage, 20 Min.
- » 1 geführte Wanderung in der Donauregion
- » Wyda – Mental- und Körpertraining (MO–FR inkl. Wyda-Broschüre)
- » Tägliches Wassertreten möglich
- » Teilnahme am 5-Säulen-Gästeprogramm

Angebot gültig bis Ende Dezember 2021



curhaus
BAD KREUZEN · BAD MÜHLLACKEN

4 Nächte DZ/EZ „Komfort“

€ 449,-
pro Person

6 Nächte DZ/EZ „Komfort“

€ 699,-
pro Person

CURHAUS MARIENSCHWESTERN GMBH
Curhaus Bad Kreuzen / Curhaus Bad Mühlacken
Tel. 07266 / 6281 · www.curhaus.at · Tel. 07233 / 7215



Kurhaus Schärding: Naturheilkundliche Lehre und zeitgemäße Vorsorgemedizin sind hier im Gleichklang.

Prävention und dem aktiven Vorgehen gegen chronische Schmerzen, einem belasteten Organismus oder Bewegungseinschränkungen bewusst sind.

Kurhaus Schärding der Barmherzigen Brüder

Entgiften, Kraft tanken, schmerzfrei werden: Im Kurhaus Schärding wird nicht nur nach dem Beschwerdebild, sondern auch typbezogen unter Rücksichtnahme auf

Die Kunst des Kneipp-Arzt es, den richtigen Impuls, den der Mensch braucht, zu finden und ihn zu setzen.

die Lebensumstände behandelt. Es geht darum, achtsamer mit sich selbst zu sein, Intuition und Bauchgefühl walten zu lassen, eigene Grenzen und Reserven zu erkennen. In den Behandlungen wird die Natur mit den Reizen Hitze, Kälte und Hunger nachgeahmt. Reizen, denen der Mensch früher ganz selbstverständlich ausgesetzt war. Mechanismen, ihnen zu trotzen ist die große Stärke des Körpers. Es geht darum, wegzulassen, was ihn belastet. Denn: Mit

einem Zuwenig können wir gut leben, schaden tut das Zuviel. Daher basiert das Behandlungskonzept auf nichts anderem als der bewussten Provokation des Organismus. Heilsame Irritationen, die auf den Menschen übertragen werden, um funktionelle Störungen wie Verspannung oder Bluthochdruck auszu-

„Natur heilt – egal, welche Schatzkiste sie dafür öffnet.“ Dr. Andrea Part, Kurärztin Kurhaus Schärding



gleichen. Frei nach dem Motto: „Trennen Sie sich von dem, was belastet und behalten Sie das Beste.“ In der Praxis bedeutet das, dass der Kur- oder Gesundheitsurlaub noch vor der konkreten Buchung mit einem ausführlichen Beratungsgespräch beginnt, um Ziele, allfällige Beschwerden und Vorerkrankungen abzuklären. Dieses Gespräch ist die Basis für eine individuelle Gesundheitsfürsorge. Nach dem Check-in im Kurhaus beginnt der Aufenthalt mit einer ausführlichen und ganzheitlichen Diagnose bei unseren Gesundheitsexperten wie Ärzten, Ernährungswissenschaftlern, Ayurveda-Meistern und Heilpraktikern. Hier wird das Programm erneut besprochen und eventuell an aktuelle Bedürfnisse angepasst. Mit seinem individuellen Behandlungsplan genießt der Gast seinen Urlaub, immer im Wissen, dass stets Fachleute für ihn da sind. Nach dem Check-out ist – je nach thematischem Schwerpunkt und Buchung – auch eine Nachbetreuung zuhause möglich.

Curhäuser der Marienschwestern

Aus nah und fern kommen heute Menschen zur Kneipp-Kur in die Curhäuser ins Mühlviertel nach Bad Mühlacken und Bad Kreuzen. Die Erfolgsgeschichte der Kneipp-Kur bei den Marienschwestern begann mit Schwester Raphaela Freund. Sie wurde 1911 nach Aspach versetzt, wo der Orden im ehemaligen Wasserschloss eine Nähsschule, Suppenanstalt und Kinderbewahranstalt führte. Die spätere Gründerin des Kneipp-Kurhauses war als junges Mädchen selbst lebensgefährlich erkrankt und wurde in Bad Wörishofen unter der persönlichen Leitung von Pfarrer Kneipp geheilt. Daraufhin machte sie es sich aus Dankbarkeit zur Lebensaufgabe, durch ihre Erfahrungen und Erkenntnisse von Vorträgen und Ausbildung bei Pfarrer Kneipp, kranken Menschen zu helfen. So rettete sie mit Heilmassagen, Wassertherapie, Packungen und Kräuterbädern vielen Menschen das Leben, die von den Ärzten bereits aufgegeben worden waren. Heute ist unter anderem Allgemeinmedizinerin und TEM-Ärztin Michaela Lehmann eine der guten Seelen in den Curhäusern. Sie erklärt, warum drei Wochen als Kurdauer Sinn machen: „Die erste Woche ist die Eingewöhnungsphase. In der Reaktionswoche kommt das Übel so richtig heraus und die Beschwerden können sich



„Die Therapie wird als ‚diaita‘ gesehen, das bedeutet nicht nur Diät im engeren Sinn, sondern Bewegung, Kräuter, innere Einstellung und Hydrotherapie.“ Dr. Michaela Lehmann, Curhaus Marienschwestern Bad Kreuzen

auch verschlimmern. In der dritten, der Aufbauwoche, geht's bergauf und die Kurenden erlangen neue Energie. Die Gäste erhalten auch viele Anregungen, was sie aus den fünf Säulen der Kneipp-Kur, nämlich Hydrotherapie, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Lebensstil, zu Hause weiterführen können, damit die Wirkung anhält.“ Die Kunst des Kneipp-Arzt es, den richtigen Impuls zu finden. In Bad Kreuzen und Bad Mühlacken erfolgt das mit der Expertise in der Traditionellen Europäischen

Medizin (TEM). Der Mensch wird mit seinen individuellen Anlagen im Wechselspiel mit der Lebensumwelt wahrgenommen. Basis ist die Vier-Säftelehre nach Hippokrates mit den dazugehörigen vier Temperamenten/ Archetypen. Die Wahrnehmung mit allen Sinnen etwa durch Iris-, Zungen- und Pulsbefundung hilft dem TEM-Arzt Disharmonien oder Organschwächen zu erkennen. Zur TEM gehören etwa Massagen mit Spezialölen, die TEM-Reflexpunkte-Behandlung, der Aderlass nach Hildegard von Bingen, Wyda (Yoga der Kelten), typgerechte Kost und vieles mehr. Ziel ist es, die Selbstheilung und -regeneration anzuregen. Die Kuren basieren, beginnend bei der Eingangsuntersuchung, auf der Bestimmung des (angeborenen) Temperaments und der Temperatio (momentanen Verfassung). Für die Umsetzung zeichnet Lehmann folgendes Szenario: „Insgesamt sind zehn hydro-

Curhaus Marienschwestern Bad Mühlacken: In Verbindung mit Spiritualität und der Ruhe Lage in heilsamer Natur darf auch die Seele aufatmen. ▶▶



Entschlacken & abnehmen

Ohne Hunger, mit der Lacto 3 Vital-Kur

Abnehmen ohne zu hungern, trotzdem genussvoll essen und ganz nebenbei die angesammelten Gift- und Abfallstoffe aus dem Körper entsorgen. Ganz im Sinne Sebastian Kneipps. Das gelingt mit der Dr. Petershofer Lacto 3 Vital Heil & Entschlackungskur.

die besonders gut schmecken- den Nachspeisen. Zwischenzeitliches Hungergefühl lässt sich leicht durch ein Glas Trinkmolke vertreiben.

Diese steht Ihnen ganztätig- gratis zur Verfügung und unterstützt Ihren Abnehmwunsch bestmöglich.

Topfen, Buttermilch und Molke

Die einwöchige Kur stützt sich auf die drei Milchprodukte Topfen, Buttermilch und Molke.

Diese drei Lactoprodukte (lac = Milch lateinisch) sind wahre Tausendsassa. Sie sind:

- eiweißreich
- reich an Kalzium
- fettarm
- kalorienarm
- enthalten natürliche
- Appetitzügler

Das Säure-Basen Gleichgewicht wird wieder hergestellt.

Ideal zum Abnehmen

Daher sind Topfen, Buttermilch und Molke ideal zum Abnehmen.

Sie werden gezielt in eine hochwertige Mischkost aus Fisch, Fleisch und Gemüse eingebaut und köstlich zubereitet, auch in

Entschlackung

Durch äußerliche Anwendung von Molkewickeln, Molkebädern und Salzwickeln werden die inneren Organe, insbesondere die Leber, zum Abbau von Gift- und Abfallstoffen angeregt.

Lebenselixier

Die neue Dr. Petershofer Lacto3 vital-Kur ist eine innovative und sanfte Heil- und Entlastungskur.

Lacto 3 vital bringt Vitalität, Gesundheit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit zurück – ein wahres Lebenselixier.

Kur und Vitalurlaub-Hotel Dr. Petershofer

4902 Wolfsegg am Hausruck / OÖ
Tel.: 07676 / 7303
info@petershofer.at
www.petershofer.at

FRÜHLINGSKUR FÜR IHRE FIGUR



LACTO 3 VITAL & ENTSCHLACKUNGSWOCHE

Entschlacken und abnehmen, ohne zu hungern

- 1 Woche Wohlfühl- Feinschmecker- Vollpension
- 6 Salzwickel
- 2 Vollbäder mit Molke und Honig
- 3 Wechselgüsse
- 5 Molkewickel
- 3 Teilmassagen
- 1 kleine Gesichtsbehandlung

(statt 889,-) ab 807,-

Keine Stornokosten wegen Corona

Buchungskennwort:
ORF NACHLESE

4902 Wolfsegg/OÖ • Schulstraße 5 • Tel.: 07676 / 7303
info@petershofer.at • www.petershofer.at

FRÜHLINGS- SPECIAL

gültig bis 26.06.
bei Buchung bis 29.05.

7 TAGE & NÄCHTE BLEIBEN, 6 TAGE ZAHLEN

GESUNDHEITSWOCHE JETZT BUCHEN
☎ 07676 / 7303

Dr. Petershofer
KUR & VITALURLAUB-HOTEL ***



Kneippen entstresst:
Es ist allen Menschen zu empfehlen, die in der heutigen Leistungsgesellschaft körperlich und geistig fit sein und sich wohlfühlen wollen.

therapeutische Einheiten – Waschungen, Wickel, (Teil-)Bäder und Güsse – pro Woche vorgesehen. Das Wassertreten kann zusätzlich empfohlen werden. Entsprechend den fünf Säulen wird der Gast aufgefordert, sich möglichst oft im Freien zu bewegen oder an entsprechenden Bewegungseinheiten teilzunehmen. Der Ernährungssäule wird von der Küche des Hauses Rechnung getragen. Die Teebar steht jedem offen. Für die Auswahl der Kräuter gibt der Arzt eine Empfehlung ab. Für viele Gäste ist auch die Teilnahme an der Meditation oder Messe unverzichtbar geworden. Der Patient ist aber auch ‚Partner‘ und wird darauf hingewiesen, wie er selbst die Kur zu einem Erfolg werden lassen kann. Z.B. durch die Einhaltung von Ruhezeiten vor allem nach den Anwendungen, das Achten auf das Befinden zu achten und die Ausrichtung der Aktivitäten danach.“



Kneipp-Tipp für Einsteiger von Georg Jillich, Präsident des Österreichischen Kneippbundes

„Im Maße liegt die Ordnung. Jedes Zuviel und Zuwenig setzt anstelle von Gesundheit die Krankheit.“

Man muss auf Körper, Geist und Seele hören und ihnen im Sinne der Ganzheitlichkeit mit Bedacht Gutes tun. Durch die Einfachheit des Kneipp-Konzeptes kann es jeder zu jeder Zeit, egal ob daheim oder im Freien umsetzen. Kneippen ist zeitgemäß, modern, vielfältig, welttoffen, nachhaltig, naturnah und heilsam. Österreichweit gibt es persönliche Anregungen in den rund 200 Kneipp-Aktiv-Clubs.

www.kneippbund.at

Kur- und Vitalurlaub-Hotel Dr. Petershofer

Der beschauliche Ort Wolfsegg liegt auf einer Anhöhe am Rand des ausgedehnten Hausruckwaldes in Oberösterreich. Das Kurhotel strahlt Ruhe aus und die Zimmer bieten einen einzigartigen Ausblick auf ein fast 200 km langes Alpenpanorama mit 46 Berggipfeln. Die Gäste begeben sich in die Hände von Kurarzt Dr. Hubert Petershofer, unterstützt durch seinen Sohn Dr. Alexander Petershofer (Facharzt für Orthopädie), eine Psychologin und ein Therapeutenteam. Die 1860 als Arztvilla beginnende Geschichte des Kurhauses und die 36-jährige Praxis des heutigen Kurarztes gipfeln in einer Weiterentwicklung des Kneippens: „Ich habe die klassische Kneipp-Kur um moderne Rheuma-, Bewegungs-, Venen- und Entspannungstherapie erweitert“. Wichtig ist das Hineindenken in jeden einzelnen Gast unter Berücksichtigung von Beschwerden, Alter, allgemeiner Verfassung und dessen Wünsche: „Gibt es Probleme mit dem Bewegungsapparat? Soll das Immunsystem gestärkt werden? Besteht eine Venenproblematik? Steht Wellness im Vordergrund? Auf Basis der Antworten und Erwartungen empfehlen wir Art und Umfang der Behandlungen. Gemeinsam mit dem Kurgast legen wir das endgültige Kurprogramm in einem Arztgespräch fest. Es umfasst klassische Kneipp-Behandlungen, moderne Wellness- und Entspannungstherapie, eventuell auch psychologische Gespräche.

„Als kleines, familiär geführtes Haus kennen wir jeden Gast persönlich und erfüllen gerne individuelle Wünsche“, so Dr. Petershofer. Nicht von ungefähr zählt weit mehr als die Hälfte der Gäste zum Stammpublikum. Die gehobene Kulinarik des Kurhotels ist mittlerweile bekannt. Traditionelle österreichische (Vollwert-)Küche, vegetarische Speisen und die hier exklusiv angebotene, zum Entschlacken und Abnehmen geeignete Lacto-3-Vital-Kost stehen zur Auswahl. Das Hauptaugenmerk auf Einzel- und Individualtherapien, flankiert von Morgen-, Wasser-, Venen- oder Wirbelsäulengymnastik in der Gruppe wird hochgeschätzt. Spaß und Motivation gehören selbstverständlich dazu: „Die Kur soll auch Freude für die Seele sein.“ ■



Kurhaus Schärding – Drei Welten ein Weg

Das Betreuungskonzept basiert auf den Erkenntnissen als Ambulatorium für physikalische Medizin seit 1931 und der konsequenten Weiterentwicklung hin zu einem modernen Zentrum für Naturheilkunde. Der Fokus liegt in der sinnvollen Integration und Kombination von ganzheitlicher Medizin und dem Erfahrungswissen Jahrtausende alter Naturheilkunden: Traditionelle Europäische Medizin nach Sebastian Kneipp, Traditionelle Chinesische Medizin und Ayurveda – authentisch und original.

01 GANZHEITLICHE DIAGNOSTIK

Voraussetzung jeder Behandlung ist die richtige Diagnose. Das persönliche Gespräch ist der Schlüssel zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Unsere Ärztinnen, Heilpraktiker, Ernährungswissenschaftlerin sowie unser Ayurveda-Meister nehmen sich ausreichend Zeit für unsere Gäste.



02 TYPGERECHTE ERNÄHRUNG

Unser Ernährungskonzept basiert auf jahrelanger Erfahrung, globalen Kochphilosophien sowie Erkenntnissen der modernen Ernährungsmedizin. Wir greifen in die Balancierung des Stoffwechsels ein und aktivieren so die Selbstreinigung als Basis für heilsame Prävention und Gesundheit.

03 INDIVIDUELLE BEHANDLUNGEN

Vertrauen schafft, was glaubwürdig Wirkung zeigt. Dabei ist wichtig: Nicht alles, was uns guttun würde, mögen wir und nicht alles, was wir gerne hätten, ist uns zuträglich. Hier kommt unsere größte Stärke zum Tragen. Die einzigartige Möglichkeit, auf die naturheilkundlichen Schätze von Kneipp, Ayurveda und TCM zurückgreifen zu können.

Die 5 Säulen des Kurhaus medKonzeptes

1. **ENTGIFTUNG** zur sanften Säuberung des Organismus
2. **SCHONUNG** für eine nachhaltige Regeneration des Verdauungssystems
3. **BEHANDLUNG** als gezielte Provokation zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte
4. **WISSEN** als bewusstes Coaching zur Optimierung Ihres Lebensstils
5. **SPIRITUALITÄT** als freundschaftliches Begleiten vom Ich zum Selbst

Ganz im Sinne von Sebastian Kneipp empfiehlt das Kurhaus der Barmherzigen Brüder in Schärding Angebote, die auf seiner „Zeit-ordnenden-Therapie“ basieren:

Klassische Kneipp-Kur: Folgen Sie den Spuren des „Wasserdoktors“ und seinem Ansatz der Kombination aus körperlichen Behandlungen und der schöpferbezogenen Ordnungstherapie auf dem Weg zur ganzheitlichen Gesundheit.

7 Tage/6 Nächte mit HP ab € 632,- pro Person

Meine Kraftquelle: Zeit für mein Ich-bin-Ich. Nehmen Sie sich eine Auszeit und lassen Sie sich auf ein ausgiebiges Rendezvous mit Ihnen selbst ein. Entdecken Sie die Symbiose unserer drei Naturheilkunden sowie Ihre Oase der Ruhe und Quelle der Kraft, neuer Energie und Inspiration.

7 Tage/6 Nächte mit HP ab € 1.161,- pro Person

Info & Buchung

Kurhaus Schärding Barmherzige Brüder
Kurhausstraße 6 | 4780 Schärding
Tel.: 07712/3221 | kurhaus@bbschaerd.at
www.kurhaus-schaerding.at



**KURHAUS
SCHÄRDING**
BARMHERZIGE BRÜDER