

## **„Kneippen“ ist seit 2020 immaterielles UNESCO-Kulturerbe.**

Damit ist sichergestellt, dass das wertvolle Wissen um die Kneipp-Naturheilmethode nicht verloren geht.

Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897) wirkte im bayrischen Bad Wörishofen. Als Priesterstudent erkrankte er schwer an Lungentuberkulose und behandelte sich selbst mit kaltem Wasser. Sein Immunsystem wurde dadurch so gestärkt, dass er wieder gesund wurde.

**Er erkannte jedoch, dass es ein Zusammenspiel zwischen Wasser, gesunder Ernährung, Heilpflanzen, ausreichend Bewegung und vor allem Ordnung im Leben geben muss, um gesund zu bleiben.**

**Es entstand die fünf Säulen Philosophie.**

Die Kneippvereine haben es sich zur Aufgabe gemacht, dieses Wissen um die Krankheitsprävention und Gesunderhaltung weiterzugeben.

Der Kneippverein Kramsach/Brixlegg und Umgebung ist einer von 200 Kneippvereinen Österreichs und wurde vor 45 Jahren gegründet. 220 Mitglieder gehören dem Verein an, der seit 14 Jahren von Brigitte Wenschur geführt wird.

Ganzjährig werden vom Kneippverein zahlreiche Aktivitäten, bezugnehmend auf die fünf Kneipp-Säulen, organisiert. Gymnastik ist ein Schwerpunkt im Kneippprogramm. In 9 Gruppen werden wöchentlich ca. 120 Turnerinnen von bestens ausgebildeten Trainerinnen fit gehalten. Allein in Brixlegg stehen 4 Gymnastikkurse zur Auswahl.

Auf Grund der Corona-Pandemie konnte heuer Vereinsleben nur beschränkt stattfinden. Leider musste auch die Gymnastik wieder eingestellt werden. Zurzeit werden Alternativen ausgearbeitet. Online-Gymnastik soll möglich gemacht werden.

**In Zeiten wie diesen ist ein starkes Immunsystem von großer Bedeutung.**

**Einfache Kneipp-Anwendungen können dazu beitragen, Infekte abzuwehren.**

Tautreten oder ein kaltes Armbad lassen sich sehr gut in den Alltag einbauen. Sie wirken belebend und helfen beim Stressabbau.

Mehr Infos über Kneipp-Anwendungen gibt es auf der Homepage unter [www.kneipp-ac.at](http://www.kneipp-ac.at) oder telefonisch unter der Nr. 0650 3280256.



kaltes Armbad gegen Müdigkeit



Tautreten für ein starkes Immunsystem und Stressabbau