



## KNEIPP: IN BAD BERGZABERN SCHON SEIT 1892

Die Naturmedizin nach Pfarrer Sebastian Kneipp hat Tradition in Bad Bergzabern. Nicht erst seit ihrer Wiederentdeckung als Gesundheitstrend - sondern als tragendes Element in Therapie und Prävention, hier im anerkannten Kneipp-Heilbad. Unser moderner Alltag belastet uns bis an unsere Grenzen – und oft darüber hinaus. Geist und Körper müssen einem stetig wachsenden Druck standhalten, bis es irgendwann zu den Symptomen kommt, die wir gern als „Volkskrankheiten“ verharmlosen, die aber in Wirklichkeit ernstzunehmende Warnzeichen eines überforderten Organismus sind: Verspanntheit, Ernährungs- und Verdauungsprobleme, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Rückenprobleme, Erschöpfungszustände und mehr. Hier findet die Kneippsche Naturmedizin mit ihren fünf Wirkprinzipien sinnvolle Anwendung, denn sie vereint wirksame Therapien, die leicht zu erlernen und anzuwenden sind und Ihnen über Ihren Aufenthalt in Bad Bergzaberner Land hinaus nachhaltige Wirkung versprechen. Denn wo sonst ließen sich wohltuende therapeutische Maßnahmen im Sinne Kneipps besser verbinden mit dem Erlebnis einer herrlichen Kulturlandschaft, dem Heilklima im Naturpark Pfälzerwald, einem Thermal-Heilwasser aus der Tiefe, als bei uns im Kneipp-Heilbad Bad Bergzabern?

## DER GUTE ALTE KNEIPP: BESSER UND JÜNGER DENN JE!

„HÄTTE ICH NICHT IN WÖRISHOFEN BEGONNEN – HIER HÄTTE ICH ES TUN MÜSSEN!“

Auf diesen Ausspruch Sebastian Kneipps anlässlich seines Gesundheitsvortrages 1896 in Bergzabern sind wir bis heute sehr stolz, hat er im 19. Jh. doch die Naturheilkunde revolutioniert.



Nachdem Kneipp seine schwere – damals noch als unheilbar geltende – Tuberkulose mit kurzen Bädern in der eiskalten Donau selbst kurierte, begann er, sich intensiv mit der gesundheitsfördernden Kraft des Wassers und der heilenden Wirkung ausgesuchter Pflanzen zu beschäftigen. Angetrieben durch die eigene Erfahrung, bestätigt durch eindeutige Erfolge, doch ungeachtet aller ihm entgegengebrachten Skepsis findet Kneipp so zu einem visionären Lebenskonzept, das die Heilung ebenso zum Inhalt hat wie die Prävention von Krankheiten, das sich aber zugleich dem inneren, seelischen Gleichgewicht der Menschen widmet. Das Wissen um gesunde Ernährung, die Heilwirkung von Naturkräutern, die anregende Kraft des Wassers, das richtige Maß an Bewegung und die innere Balance sind die Basis seines naturheilkundlichen Konzepts und machten Kneipp zu einem Vorreiter ganzheitlichen Denkens. Die Naturtherapie des Gesundheitspfarrers erlebt in der Gegenwart ihre Renaissance: Sie ist für jedermann leicht erlern- und anwendbar. Kneippen ist deshalb gerade für Berufstätige, die im Alltag dem Stress mit all seinen Begleiterscheinungen ausgesetzt sind, auch eine ideale Form der Gesundheitsvorsorge mit dem Ziel der Aktivierung und Stärkung der Abwehrkräfte von Körper und Geist.

## SEIT 1893 EINE INSTITUTION: UNSER KNEIPPVEREIN.

Bereits 1892, im Jahr des ersten Vortragsbesuchs Sebastian Kneipps in Bad Bergzabern gründete Eduard Tischberger eine „Kaltwasserheilanstalt nach Kneippschem System“ - mit überwältigendem Erfolg. Ein Jahr später war der örtliche Kneippverein unter dem Vorsitz Tischbergers ins Leben gerufen und zeichnete mitverantwortlich für den Aufstieg der Kleinstadt zu einem überregional bekannten und angesehenen Kurort. Seit 1953 ist Bergzabern staatlich anerkannter Kneipp-Kurort, seit 1963 dann Kneippheilbad. Dem Kneippverein zu verdanken ist die Präsenz des Gesundheitspfarrers im Kurpark: Der mediterrane Kräutergarten, die Wassertrete, der Sebastian Kneipp Platz mit Gedenkplakette, die fünf Gesundheitssäulen und ebenso der Kneipp-Rundweg wurden vom Kneippverein initiiert.

## AUF FÜNF SÄULEN BERUHT KNEIPPS LEHRE

### 1. DIE HEILKRAFT DES WASSERS

Die Hydro-Therapie nach Pfarrer Kneipp verwendet kaltes und warmes Wasser, um den Körper zu reizen. Gefäße und Muskulatur werden besser durchblutet, der Stoffwechsel angeregt, Herz und Kreislauf gestärkt. In Bad Bergzabern werden Güsse, Bäder, Waschungen, Wickel und Packungen nach Kneipp angewendet. Das Heilwasser aus der Petronella-Quelle entfaltet beim Bad in der Südpfalz Therme seine wohltuende und nachgewiesene Wirkung. Kommen Sie in den Kurpark und machen Sie einen kleinen Selbstversuch: Wenn Sie sich bereits nach ein paar Runden in der Wassertrete ungemein erfrischt und vitalisiert fühlen, dann ahnen Sie, was Kneipp längst wusste.

### 2. DIE HEILKRAFT DER ERNÄHRUNG

Alles, was wir essen, beeinflusst die Gesundheit. Wer gesund genießt und sich ausgewogen ernährt, entlastet seinen Organismus. Was Kneipp vor 150 Jahren bereits erkannte, gilt heute umso mehr. Fehl- und Überernährung, eine schwindende Esskultur bei einem Überangebot an fragwürdiger Industrienahrung verursachen zahlreiche „Zivilisationskrankheiten“. Stellen Sie Ihre Essgewohnheiten um! Essen Sie genussvoller, bewusster und gesünder. Mit unseren Kneipp-Vorträgen ist das gar nicht so schwer. Das reiche Angebot guter regionaler Produkte im Bad Bergzaberner Land sorgt für Genuss und Geschmack beim Essen.

### 3. DIE HEILKRAFT DER PFLANZEN

Die Welt der Heilpflanzen ist neu entdeckt worden. Vieles vom Kräuterwissen, das seit Hildegard von Bingen Anwendung fand, ist inzwischen wissenschaftlich belegt. Gegen viele Erkrankungen lässt Mutter Natur ein Kraut wachsen, und für viele Anwendungsfälle sind alte Hausmittel noch immer erste Wahl. Sebastian Kneipp setzte auf die Kraft der Kräuter. Im Bad Bergzaberner Land sind sie zu Hause. Lernen Sie sie kennen: Bei einer Kräuterführung mit ausgewiesenen Spezialisten.

Oder auf schmackhafte Art in unserer Gastronomie. Im mediterranen Kräuter-garten im Kurpark und auf dem Kneipp-Wanderweg durch Bad Bergzaberns herrlicher Natur. Mit dem Wissen um die Heilkräuter wird auch Ihre Wertschätzung wachsen, denn als Heilmittel, Gewürze und Genussmittel zugleich bereichern Sie unseren Alltag.

### 4. DIE HEILKRAFT DER BEWEGUNG

Oft wiegt unsere Trägheit schwerer als unser Bewegungsdrang. Mit den bekannten körperlichen Folgen wie Übergewicht, Gelenk- und Rückenproblemen oder Verspannungen. Aber auch unser Geist leidet unter Bewegungsmangel. Unausgeglichenheit, Stressreaktionen, Schlafstörungen entstehen da, wo Bewegung keinen Ausgleich schafft. Viele der sogenannten Zivilisationskrankheiten lässt sich aber leicht vorbeugen. Mit dem nötigen Maß an Bewegung, die unser Körper braucht. In Bad Bergzabern werden wir Sie bewegen. Hier finden Sie maßgeschneiderte Gymnastik- und Trainingsprogramme, Reha-Maßnahmen, Thermalwasser-Anwendungen, Achtsamkeitskurse, Schlafseminare, und auch Lauffreize, Wander- und Nordic-Walkinggruppen, wo mit-machen nicht nur mobil und gesund, sondern auch Spaß macht.

### 5. DIE HEILKRAFT DER ORDNUNG

Der Einklang von Körper, Geist und Seele ist Ziel der Kneippschen Philosophie. Je mehr wir der Reizüberflutung des Alltags ausgesetzt sind, umso wichtiger ist für uns eine beständige Lebensordnung. Das gilt für äußere Gegebenheiten genauso wie für das seelisches Gleichgewicht. Im Bad Bergzaberner Land können Sie loslassen, zur Ruhe kommen, die innere Balance wieder erlangen. Achtsamkeitskurse schulen die gezielte Wahrnehmung und helfen, eigene Verhaltens-muster zu überdenken und bewusst zu verändern. Ein meditativer Gang in aller Ruhe auf dem Kapellen-Pilgerweg, ein Kurs in Yoga oder anderen Entspannungstechniken zeigt Ihnen den Einstieg in nach-haltiges Wohlbefinden.