

## Kneippen ist kinderleicht

Gerade einmal fünf Jahre ist der kleine Simon alt. Am Kneipp-Becken in Tabarz wadet er wie ein Storch durch das kalte Wasser. Abgehärtet scheint er, das eisige Wasser stört ihn nicht. 40 Kindergärten in Thüringen vermitteln Kindern die ganzheitliche kneippsche Gesundheitslehre. Kneipp®-Gesundheitserzieher bieten bereits den Kleinsten eine ganzheitliche Prophylaxe und tragen dazu bei, gesunde Erwachsene von morgen zu erziehen.

Der Urvater des Kneippens, Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 – 1897), heilte seine Tuberkulose durch Wasseranwendungen in der kalten Donau. Aus dieser Erfahrung heraus entwickelte er sein Gesundheitskonzept, behandelte Kranke und erlangte weltweite Bekanntheit. Systematisch setzte er sich mit dem Einfluss des Wassers auf den Organismus und der vorbeugenden Wirkung einer gesunden



Wassertreten für die Gesundheit.

Foto: liv

Lebensweise auseinander. Die Arbeit mit Kindern war ihm eine Herzensangelegenheit. Er investierte sein privates Vermögen in ein Waisenhaus und behandelte dort arme Kinder und deren Familien kostenlos.

Zu Kneipps Kerngedanken zählte: „Wie kann man vielen Krankheiten vorbeugen? Man kann allerdings verschiedene Mittel empfehlen, aber unter allen ragen besonders zwei hervor: Übungen der Körperkräfte und Anwendung des Wassers.“ Aus diesen Prinzipien entstanden die fünf kneippschen Säulen: Neben den Wasseranwendungen und der Bewegung gehören die Grundsätze gesunder Ernährung dazu, außerdem die Kräuterkunde und das Wissen, wie wichtig ein geordnetes Leben ist.

Der gemeinnützige Kneipp-Landesverband Thüringen e.V. möchte Kneipps Gesundheitskonzept verbreiten und so zur Gesundheit möglichst vieler Menschen beitragen. Organisiert in 15 örtlichen Vereinen bietet er Interessierten die Möglichkeit, sich bei Vorträgen, Veranstaltungen und Kursen zu informieren und Ansätze zur Gesundheitsförderung, zur Stärkung von Selbstbewusstsein und Lebensqualität zu finden. „Die Kneipp-Gesundheitslehre ist in ihrer zentralen Wirkung, der Prävention von Krankheiten, unumstritten“, schreibt Dr. med. Sigurd Scholze, der erste Vorsitzendes im Kneipp-Bund Landesverband Thüringen e.V. auf der Homepage.

**Übrigens:** Am 5. Oktober 2013 findet an der Arenarissquelle in Tabarz ab 14 Uhr das Abwassern statt. ■ liv

**Formgefühl**  
Zahn technik  
aus Meisterhand

**Lächeln**  
ist die eleganteste Art, die  
**Zähne** zu zeigen!

Formgefühl Zahntechnik Marion und Udo Gatkewicz GbR  
Cosmarstr. 22, 99867 Gotha, Fon: 03621 734933  
info@formgefuehl-zahntechnik.de

### Passionsblume

Zubereitungen aus Passionsblumenkraut besitzen angstlösende und beruhigende Eigenschaften und können bei nervöser oder ängstlicher Unruhe und Reizbarkeit hilfreich sein. Die Heilpflanze kann auch das Einschlafen erleichtern und führt zur natürlichen Balance zurück.



ANZEIGE

## Muskeltraining contra Rückenschmerzen

„Wer zur kalten Jahreszeit und auch langfristig etwas für seinen Rücken und seine Gelenke tun möchte, kommt am Muskeltraining nicht vorbei“, sagt Prof. Dr. Elke Zimmermann, Sportmedizinerin an der Universität Bielefeld. Dafür genügt es schon, zwei Mal wöchentlich gezielt zu trainieren.

Um die passenden Übungen herauszufinden und die richtige Ausführung der Übungen zu kontrollieren, empfiehlt sich der Gang in ein qualitativ hochwertiges Fitnessstudio, am besten mit integriertem Rückenzentrum. „Es ist wichtig, sich individuell beraten zu lassen. Nur so lässt sich verhindern, dass zum Beispiel die Gelenke Schaden nehmen“, sagt Eric Groß, Geschäftsführer des Vitalis in Gotha. Eine gute Betreuung hat noch einen weiteren positiven Effekt: „Das Training macht viel mehr Spaß. Und gute Laune kann man an den trüben Herbsttagen immer gut gebrauchen“.

Im Vitalis Gotha und im dort befindlichen Rücken-Fit Zentrum gibt es ab sofort spezielle Herbstangebote für einen kräftigen und gesunden Rücken. Rein schauen lohnt sich!

Weitere Infos: [www.vitalis-gotha.de](http://www.vitalis-gotha.de)

## Das Vitalis Fitness und Gesundheitszentrum informiert: RÜCKENGESUNDHEIT FIT FÜR DIE DUNKLE JAHRZEIT

KOSTENLOSE RÜCKEN- UND GELENKBERATUNGEN

RÜCKENSTATUSBESTIMMUNGEN

GESUNDHEITSWOCHEN VOM 23. SEPTEMBER BIS 25. OKTOBER

...mit einem Rücken- und Gelenksupgrade

45-minütige manuelle Analyse des Rückens und der Gelenkstellungen durch Therapeuten: statt 129,- EUR nur 39,- EUR

**VITALIS**  
Weimarer Straße 8-10 · 99867 Gotha  
Einfach gesund & wohlfühlen

Reservieren Sie sich jetzt Ihren  
Wunschtermin unter Tel. 0 36 21-21 95 45  
[www.vitalisGotha.de](http://www.vitalisGotha.de)

**RÜCKENFIT**<sup>®</sup>  
[www.ruecken-fit.eu](http://www.ruecken-fit.eu)