

KNEIPP

BOOKLET 2023

Bad  örishofen

WO KNEIPP ZU HAUSE IST

www.bad-woerishofen.de



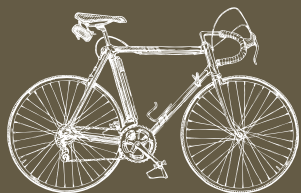
AUSGEWOGEN

ERNÄHRUNG



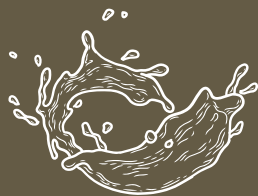
HARMONISCH

ORDNUNG



SANFT

BEWEGUNG



WECHSELHAFT

WASSER



ALTBACKEN? NÖ!

HEILPFLANZEN

KNEIPP-THERAPIE

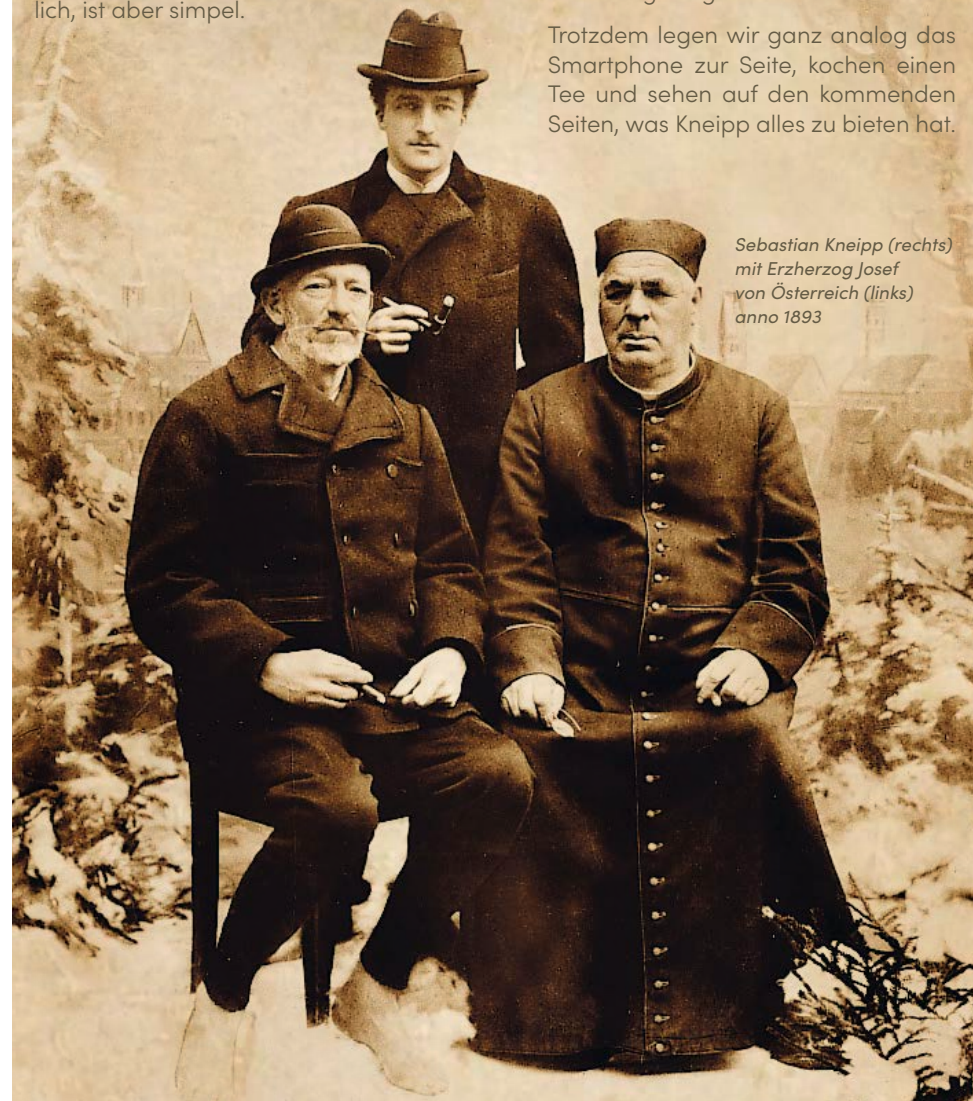
200 Jahre sind eine lange Zeit und zum Youtube-Star wird man mit diesem Alter meistens nicht mehr.

Trotzdem ist Kneipps Blick auf den Menschen moderner denn je. Ernährung, Bewegung, Innere Ordnung, Wasser und Heilpflanzen. Die Mischung dieser fünf Säulen klingt reichlich, ist aber simpel.

So sind diese Eckpfeiler der Kneipp-Therapie zwar nicht direkt von der Couch aus (sorry an alle Couch-Potatoes, Ihr müsst aufstehen!) - aber zuhause problemlos in den Alltag einzubauen.

Der durchsetzungsstarke Pfarrer mit dem Hang zur Beharrlichkeit war seiner Zeit weit voraus. Wahrscheinlich wäre sein Youtube-Kanal heute ziemlich gefragt.

Trotzdem legen wir ganz analog das Smartphone zur Seite, kochen einen Tee und sehen auf den kommenden Seiten, was Kneipp alles zu bieten hat.



*Sebastian Kneipp (rechts)
mit Erzherzog Josef
von Österreich (links)
anno 1893*

MAN KANN ES NICHT LEUGNEN

KNEIPP WAR COOL

EIN MACHER

Was ist mutiger als der Selbstversuch? Kneipp probierte die Auswirkungen der Wasserlehre vor allem an sich selbst aus. Anstoß war seine Tuberkuloseerkrankung.

EIN ALLGÄUER

Sein Umgang mit Krankheit und Patienten war pragmatisch. Gelassen, mit einer Prise Ironie sind viele seiner Zitate bis heute gern gelesen – auch in diesem Heft.

EIN INFLUENCER

Trotz Kritik der etablierten Ärzteschaft an seiner Lehre wurde Kneipp zunehmend beliebter. Immer mehr Kurgäste reisten nach Wörishofen, so dass diese um 1870 teilweise in umliegenden Dörfern untergebracht werden mussten.

EIN SCHELM

„Saufen wollen alle, aber sterben will keiner.“ Dieses Zitat lassen wir einfach mal so stehen.

EIN BESTSELLER

Kneipps Buch „Die Wasserkur“ wird innerhalb kurzer Zeit in 14 Sprachen übersetzt und in der ganzen Welt verbreitet – ganz ohne Amazon!

EIN DIY-JUNKIE

„Do it Yourself – DIY“ – genau das ist die Kneipp-Lehre. Jeder kann sie umsetzen, egal ob arm oder reich, alt oder jung – fast immer und überall.

EIN GEISTLICHER

Mit der Dreifaltigkeit kannte er sich als Pfarrer bestens aus. Dass auch Körper, Geist und Seele im Dreiklang harmonisieren müssen, war für ihn daher logisch.

EIN REVOLUZZER

Mehr als einmal wurde er angezeigt. Von Apothekern und Ärzten, z. B. wegen „Kurfuscherei“. Letztendlich ließ er sich aber nie von seiner Überzeugung abbringen.



... UND IST ES NOCH HEUTE!

LEBENS LAUF

EIN BEWEGTES LEBEN

1821

Sebastian Anton Kneipp wird am 17. Mai als Sohn eines Webers in ärmlichen Verhältnissen in Stephansried geboren. Schon früh fühlt er sich zum Priesteramt berufen.

1846

Kneipp erkrankt an Tuberkulose.



1852

Nach seinem Studienabschluss wird Kneipp Priester und wendet seine Behandlungsformen bei Patienten an.

AB 1855

Kneipp wird nach Wörishofen versetzt. Er entwickelt das ganzheitliche Gesundheitskonzept und schreibt erste Bücher.

2015

Die Deutsche UNESCO-Kommission erkennt „Kneippen als traditionelles Wissen und Praxis nach der Lehre Sebastian Kneipps“ als immaterielles Kulturerbe an.

Er arbeitet als Knecht oder Hirte, bis Kaplan Matthias Merkle sich seiner annimmt und durch Lateinunterricht aufs Gymnasium vorbereitet.

1849

Kneipp beginnt sein Theologiestudium.

Er entdeckt das Buch von Arzt Johann Sigmund Hahn über die Heilkraft von kaltem Wasser. Kneipp behandelt sich erfolgreich selbst mit kalten Bädern in der Donau.



1897

Am 17. Juni verstirbt Kneipp mit 76 Jahren an einem Krebsleiden, eine vielversprechende Operation lehnte er ab.



WAS, SCHON ÜBER 200 JAHRE?

GLÜCKWUNSCH, SEBASTIAN!

Können Sie sich vorstellen, dass in 200 Jahren noch jemand Ihren Geburtstag feiert? Sebastian Kneipp rechnete sicher nicht damit. Zum „Runden“ gab es 2021 aber trotzdem eine Jubiläumstorte. Ein „Stück“ davon haben wir aufgehoben ...

GUSS

Über 120 Anwendungen gibt es in der Kneipp-Lehre allein für das Element Wasser.



ERLEUCHTEND

Die Anleitung zur Inneren Ordnung der Kneipp-Lehre bringt Körper und Seele in Harmonie.

BODENSTÄNDIG

Einfach und lebensnah – die 5 Säulen der Kneipp-Lehre sind damals wie heute für jeden umsetzbar.

LECKER!

Nicht zu viel, aber gerne hochwertig. Die Ernährungsansätze nach Kneipp treffen den Nerv der Zeit.

GEHALTVOLL

5 verschiedene Säulen machen aus der Kneipp-Lehre vor allem ein ganzheitliches Konzept.

EIN TREND GEHT DURCHS LAND

KNEIPP, HEUTZUTAGE?

Gern mal eine Ausrede parat?
Die ist bei Kneipp schnell
umgangen. Denn die Einfachheit
dieser Lehre ist in jedem Alltag, in
jedem Alter und an jedem Ort zu
integrieren. Versprochen!



ACHTSAMKEIT?

WOLLTE KNEIPP
SCHON 1855

„(...) Es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Lebensweise und dem Verbrauch an Nervenkraft.“

WIE HILFT MIR
KNEIPP HIER?

Den Geist wieder auf eine Sache konzentrieren zu können ist entspannend – das lehrt uns die Achtsamkeit. In der Ordnungstherapie von Kneipp geht es auch um einen ausgeglichenen Wechsel von Anstrengung, Ruhe und Leistung. Stressabbau durch Bewegung oder autogenes Training, aber auch das Pflegen von zwischenmenschlichen Kontakten, lässt uns wieder auf die wichtigen Dinge fokussieren.

SELBST- OPTIMIERUNG?

HAT SEBASTIAN
SCHON ERKLÄRT

„Ihr müßt stets bedenken, die Geister sind in die Körper eingesperrt.“

WIE HILFT MIR
KNEIPP HIER?

Die Kneipp-Lehre macht selbstständig, und zwar mit unseren Selbstheilungskräften. Dabei geht es viel um Reize, die unser Körper verarbeiten muss. Beispielsweise bei der Wassertherapie, bei der das Nervensystem mit kalten und warmen Güssen stimuliert (gereizt), aber dann auch entspannt wird. Die Intensität und die Reizarten werden in der Kneipp-Therapie individuell ermittelt.

SLOWFOOD?

GEHT AUCH
DEUTSCH

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“

WIE HILFT MIR
KNEIPP HIER?

Ausgewogenheit ist auch beim Essen die Prämisse. Wenig Verbote, aber möglichst abwechslungsreiche Zutaten, die nie zu stark verarbeitet werden sollen. Dazu der sehr konkrete Hinweis: Wer merkt, dass er gegessen hat, hat schon zu viel gegessen. Auch das Essen von kleinen Portionen über den Tag verteilt, statt zweier großer, war Kneipps Empfehlung.

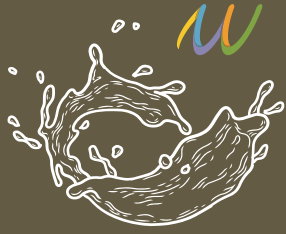
MINIMALISM?

KÖNNTE VON
KNEIPP STAMMEN

„Was gibt es Schöneres als die Liebe zur Einfachheit.“

WIE HILFT MIR
KNEIPP HIER?

Minimalistisch ist die Kneipp-Lehre. Und gerade das macht sie so zeitgemäß. Wer hat schon Lust auf komplizierte Regelwerke für Ernährung und Bewegung in unserem ohnehin schon vollen Alltag? Wassergüsse in der Dusche, ein paar Kräuter auf dem Balkon, ein Spaziergang vor dem mäßigen Abendessen ...



LERNT DAS WASSER RICHTIG KENNEN,
UND ES WIRD EUCH STETS EIN

VERLÄSSLICHER FREUND SEIN

Sebastian Kneipp

Hydrotherapie! Puh ... klingt schon nach Biologie und gescheiterten Klausuren. Doch die bekannteste Säule in der Kneipp-Therapie hat es ganz schön in sich und ist verblüffend einfach. Wer noch kein kaltes Wasser mag, muss jetzt stark sein: Die „reizende“ Wirkung von kaltem und warmem Wasser ist besser fürs Immunsystem als jeder Sellerie-Smoothie. Dabei muss es noch nicht der Sprung in den vereisten Teich sein.

Über 120 verschiedene Anwendungsarten gibt es bei den Wasseranwendungen. Kopfschmerzen, Einschlafbeschwerden oder es fehlt schlichtweg der Schwung? Dann ist Hydrotherapie die beste Biologie-Vorlesung, die wir je hatten!

Bei uns müssen Sie dafür noch nicht einmal etwas buchen oder organisieren. Bad Wörishofen bietet die weltweit meisten Kneippanlagen an einem Ort. Nach Lust und Laune geht es in eine davon, z. B. am „versunkenen Schloss“ oder im Wörthbach.



WIE WÄRE ES HEUTE MAL MIT

KNEIPPEN? ABER RICHTIG, BITTE!



SOCKEN AUS

Ein Leben ohne Schuhe! Wir wollen es nicht übertreiben. Aber Barfußgehen war für Kneipp die Abhärtungsmethode schlechthin. Im Morgentau durch die Wiese oder für die Hartgesottene sogar durch den Schnee? Das wäre doch mal einen Instagram-Post wert. Gerne mit dem #wirallesindkneipp.



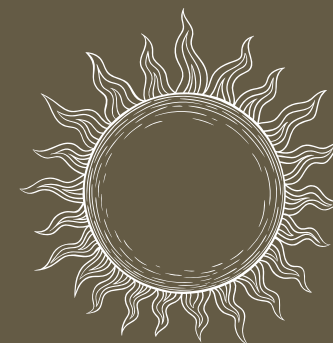
KÜHLER KOPF

An dieser Stelle ein „Sorry“ an die Kosmetikfirmen dieser Welt. Eine straffe, frische Haut – gibt's auch aus dem Wasserhahn. Der Gesichtsguss mit kaltem Wasser wirkt gegen Kopfschmerzen und müde Zellen und zaubert einen rosigen Teint.



STORCHENGANG

Zugegeben! Es sieht drollig aus! Erwachsene, die durchs Wasser waten und auch mit viel Mühe nicht seriös aussehen. Der Storchengang durch frisches Wasser ist aber tatsächlich sinnvoll. Das Bein jeweils komplett aus dem Wasser zu heben, regt die Durchblutung an und kann bei Migräne helfen. Bitte achten Sie immer darauf, dass Ihr Körper erwärmt ist.



TROCKENLAUFEN

Ein wichtiger Abschluss beim Kneippen ist das Trockenlaufen und das ist auch wirklich so gemeint (nicht abtrocknen!). Die Gefäße weiten sich durch das langsame Erwärmen und das Blut fließt wieder „mit Schwung“ durch den Körper. Achtung: Bei akutem Blasen- oder Nierenleiden bitte aufs Wassertreten verzichten.

DER SCHUH IST EINE

FUSS- VERKÜMMERUNGS- MASCHINE

Sebastian Kneipp



Kneipp äußerte sich kritisch über das geliebte Schuhwerk – außerhalb unseres Barfußweges dürfen Sie aber gerne in die Wanderschuhe schlüpfen, z. B. bei einer Runde auf dem Kneipp-Wald-Weg.

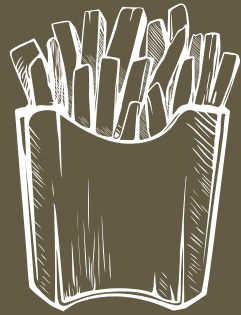


BEWEGUNG

Wer nicht täglich im Fitnessstudio trainiert und die Joggingrunde in Bestzeit läuft, wer die teure Yoga-Trainerin nicht auf der Kurzwahltafel hat, dem können wir nur sagen: Herzlichen Glückwunsch – alles richtig gemacht!

Sanft und entspannend soll die Bewegung in der Kneipp-Therapie sein. Schwitzen ja, aber bitte nicht übertreiben. Es geht darum, nicht einzurosten. Natürlich bewegen sich die meisten von uns deutlich zu wenig. Doch wie alle anderen Säulen, folgt auch die Bewegung bei Kneipp der Harmonie!

Nicht übertreiben, den Körper nicht überfordern und sich am Ende des Tages pudelwohl fühlen. Das sollte das Ziel Ihrer Sporteinheiten sein.



JEDER KARREN BRAUCHT SCHMIERE UND DER KÖRPER FETT

Sebastian Kneipp

Körpergefühl mit Genuss:
unsere Kneipp-Kochbücher –
saisonal und gesund für zuhause
unter shop.bad-woerishofen.de



ERNÄHRUNG

„Rank und schlank“ beschreibt die Silhouette von Sebastian Kneipp nicht unbedingt. Kein Wunder. Denn das Ernährungs-Konzept bei Kneipp basiert nicht auf fiesen Verzicht-Regeln von Diät-Gurus, die uns nachts verzweifelt von Gummibärchen und Pasta träumen lassen.

Ausgewogen, regional, wenig Fleisch, viel Trinken. Und wer es dann noch schafft, den zweiten Teller Kässpätzlen einfach wegzulassen, hat 100 Kneipp-Punkte! Qualität vor Quantität ist also die Devise. Das gute Essen in Maßen, das Spaß machen darf.

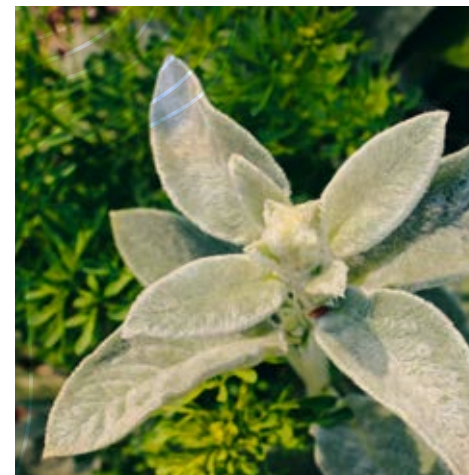




DIE NATUR IST DIE BESTE APOTHEKE

Sebastian Kneipp

Über 250 Heil- und Duftpflanzen
in den Heilkräutergärten, dem
Hildegard-von-Bingen-Garten, dem
Duft- und Aromagarten und dem
„Garten für Männergesundheit“.



KRÄUTER

„Superfood“ - der Hype der letzten Jahre! Schon Kneipp kritisierte, dass das Wissen über heimische Heilpflanzen zu wenig verbreitet ist.

Noch immer bestaunen wir gern exotische Mittelchen mit unaussprechlichen Namen aus fernen Ländern. Wo der heimische Garten oder Balkon doch genauso gut wäre! Thymian bei Erkältung, Kamille beruhigt den Magen, Melisse ersetzt die Schlaftablette ...

So ist auch die sogenannte Phytotherapie eine Säule der Kneipp-Lehre und setzt auf innere und äußere Anwendung von Pflanzen. Aber Achtung - es besteht Suchtgefahr! Wer einmal Freundschaft mit den Kräutertöpfen auf der Fensterbank geschlossen hat, wird es nicht mehr lassen.

Yoga, Achtsamkeitstraining und viele andere Möglichkeiten bieten wir Ihnen auch an der frischen Luft an.
Besser geht's nicht!

GESUNDHEIT
BEKOMMT MAN NICHT IM

HANDEL, SONDERN DURCH DEN LEBENSWANDEL

Sebastian Kneipp



INNERE ORDNUNG

Ordnung fällt ja schon in der Wohnung schwer – und jetzt auch im Innersten? Keine Sorge! Ein Essen mit Freunden, ein Glas Wein auf dem Balkon oder ein Mittagsschlaf – das könnte Teil der Ordnungstherapie sein.

Innere Ordnung heißt nicht Disziplin, sondern Selbstfürsorge. Das wohl größte Problem unserer Zeit löst Kneipp mit „Harmonie“. Der Ausgleich von Job und Privatleben, Leistung und Auszeit, Gesundheit und Komfort ... all diese To-dos auf unserer Liste wollen in Einklang gebracht werden. Räumen wir also Besen und Putzlappen beiseite und machen etwas für uns.



163.000 QM ERHOLUNG

Wir haben zwar nicht den Größten und auch nicht den Ältesten – aber 163.000 qm grüne Oase mit altem Baumbestand sind schon beeindruckend. Sie finden, Kurpark klingt trotzdem langweilig? Dann waren Sie noch nicht bei uns.

Während die TV-Sternchen im Privatfernsehen gerade mal 10 Rosen zu verteilen haben, gibt es hier über 550 Sorten.

Der Partner hat mal wieder das falsche Parfüm gekauft? Dann ab in den Aromagarten – denn wer weiß überhaupt noch, woher die ganzen Düfte kommen?

Es hat nicht geklappt mit dem Urlaub am Meer? Einen kleinen Sandstrand haben auch wir zu bieten – dazu die Natursole der Gradieranlage zum Einatmen. Für die Meeresbrise im Allgäu.

Das und viel mehr macht den Kurpark zum Erlebnispark. Vielleicht sollten wir ihn einfach umbenennen.



SEBASTIAN - KNEIPP - MUSEUM

Eine Zeitreise ins 19. Jahrhundert? Möglich auch ohne Zeitmaschine, dafür mit Audio-Guide von Hearonymus – im Sebastian-Kneipp-Museum. Hier kommt man Sebastian Kneipp näher als an irgendeinem anderen Ort. Beim Blick auf Kneipps Betstuhl schmerzen einem vielleicht schnell mitfühlend die Knie. Dann lieber über alte Fotografien schmunzeln, auf denen Männer im Lendenschurz nebeneinander Holz sägen. Gott sei Dank ist Sportgarderobe heute figurfreundlicher.



EINFACH WIE GEMACHT FÜR KINDER

KINDER-KNEIPP

Auf zeitgenössischen Bildern des 19. Jahrhunderts sieht man immer wieder Kinder, die mit einem breiten Grinsen barfuß im knietiefen Wasser stehen. Klar: Planschen, Bewegen und Toben – das macht den Kleinen seit jeher einen Riesenspaß! Während die Kinder auf den Bildern aus Kneipps Zeiten allerdings noch etwas verschämt in umständlichen Klamotten steckten, dürfen die Kids von heute in Badeshorts und Bikini im Wasser umhertollen.

WASSER

Im Gegensatz zum „kalt duschen“ sind z.B. Armbäder, Kniegüsse oder Wechselfußbäder für Kinder ein lustiges Abenteuer. Bei voller Gesundheit bedenkenlos anwendbar, lässt sich so ganz nebenbei das Immunsystem stärken!



FAMILIENSPASS

Mehr Tipps finden Sie unter www.bad-woerishofen.de/bewegen

ERNÄHRUNG

Vollwertkost, Gemüse, Obst...
Was Kneipp gut fand, ist heute Konsens für gesunde Ernährung!

HEILPFLANZEN

Gerade das Säen, Beobachten, Ernten und Anwenden von Kräutern begeistert eigentlich jedes Kind. Spannend: Basilikum schmeckt zu Erdbeeren, aus Minze kann man Erfrischungsgetränke machen. Und welche Pflanzen stecken in den Kneipp-Bädern?

BEWEGUNG

Das, was jedes Kind von Natur aus gerne tut. Und es muss nicht immer ein ausstattungsintensiver Sport sein – ab und zu barfuß im Park herumzutollen ist für Kinder ein tolles Erlebnis! Fangen Sie doch gleich mit dem Barfußweg im Kurpark an, der ist unbedingt kindertauglich!

INNERE ORDNUNG

Ein geregelter Tagesablauf, nachvollziehbare Regeln, ausreichend Pausen und Zeit für sich: Was Kneipp zu diesem Punkt zu sagen hatte, gilt für Kinder heute ohne Abstriche!

AUSZEIT MIT LANGZEITEFFEKT



Mal ehrlich, die eigene Gesundheit in drei Tagen auf neue Füße zu stellen ist ein Versprechen, das unseriös wäre. Doch es ist ein Anfang! Und für genau diesen Anfang möchten wir den bestmöglichen Start bieten, mit all unserem Wissen im „Kneipp-Original“ Bad Wörishofen. Denn langfristig ist Kneipp dazu gedacht, den Weg in Ihren Alltag zu finden – unkompliziert und mit Langzeitwirkung. Auf den folgenden Seiten finden Sie flexible Angebote, von kurz bis lang, für eine erholsame und lehrreiche Auszeit.

Die Sache mit der Krankenkasse ... Vor 2007 war es üblich, eine Kur über die Krankenkasse finanziert zu bekommen. Das wurde jedoch im Zuge der Gesundheitsreform gestrichen. Doch es gibt tolle Neuigkeiten! **Seit Juli 2021 ist die Badekur wieder Pflichtleistung.** Verordnet der Arzt eine Kur in Bad Wörishofen, dann werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen.

Wichtiger Hinweis: Auf die Pauschalangebote der folgenden Seiten finden die Reisebedingungen der Gastgeber Anwendung. Diese werden Ihnen vor Vertragsschluss zusammen mit den vorvertraglichen Informationen, dem Formblatt und den Angebotsunterlagen gesondert übermittelt.

UNSERE ORTSPAUSCHALE

GELASSEN. BEWEGEN

IN DER RUHE LIEGT ALLE KRAFT DER WELT

Mit „Lust auf Bewegung“ holen wir auch die Sport-Skeptiker von der Couch. Sanfte Bewegung, ganz nach Kneipp, kombiniert mit spannenden Themen, die es gut und gerne auch in den Alltag schaffen.

Kneipp kennenlernen bei einer Schnupperanwendung, eine erste Qi-Gong-Stunde oder die Kräuterführung mit tollen Inspirationen für den eigenen Garten.

Die abwechslungsreiche Landschaft des Voralpenlandes eignet sich bestens für die ersten Schritte in ein aktives Lebensgefühl. Rad- und Wanderwege, Walkingstrecken, Themenwanderungen, ein erstklassiger Golfplatz, der Kneipp-Waldweg oder der Osteo-Walk.

Auch in der Stadt öffnet sich der Kurpark als 163.000 qm große „grüne Oase“. Mit einer erfrischenden Kneipp-Anlage, dem erlebnisreichen Barfußweg, für Yoga oder Qi Gong.

IN DIESEM SINNE:
GELASSEN.BEWEGEN

LUST AUF BEWEGUNG

4 Tage / Mittwoch – Samstag

17. bis 20.05.23
07. bis 10.06.23
12. bis 15.07.23
09. bis 12.08.23
06. bis 09.09.23

Bewegung in der sanften Natur
des Unterallgäus ist der Motor Ihrer
Gesundheit. Ein (Kurz)-Urlaub,
der fit und vital hält.



LEISTUNGEN

- ▶ 3 Übernachtungen mit Frühstück
- ▶ 1 Kneipp-Schnupperanwendung
- ▶ Therapiewanderung (Barfußwanderung o. Venenwalking)
- ▶ Informationsangebot mit Schnupperanwendung „Kneipp erleben“ im Historischen Badehaus
- ▶ 5-Elemente-Wanderung „Gelassen.Bewegen“
- ▶ Kräuterführung „Wissenswertes und Heiteres aus dem Kräuter-, Duft- und Aromagarten“
- ▶ Geführte Panorama Radtour (eigenes Rad/Leihrad mitbringen)
- ▶ Kurbeitrag

LUST AUF BEWEGUNG

Anbieter in Bad Wörishofen

KNEIPP-WELLNESSHOTEL ALPENHOF ★★★s	ÜF	HP	VP	EZZ	FW
Christian Buchner Gammenrieder Straße 6 86825 Bad Wörishofen Tel. +49 (0)8247 3005-0 Fax +49 (0)8247 3005-68 info@alpenhof-bw.de www.alpenhof-bw.de	265,-	319,-	-	ab +12,-	285,-

KNEIPP-KURHOTEL EICHINGER ★★★s	ÜF	HP	VP	EZZ	FW
Harald Eichinger Hartenthaler Straße 22 – 24 86825 Bad Wörishofen Tel. +49 (0)8247 3903-0 Fax +49 (0)8247 3903-88 info@kurhotel-eichinger.de www.kurhotel-eichinger.de	230,-	260,-	-	-	149,-

KNEIPP-KURHOTEL STEINLE ★★★s	ÜF	HP	VP	EZZ	FW
Martin Steinle Gärtnerweg 17 86825 Bad Wörishofen Tel. +49 (0)8247 3003-0 Fax +49 (0)8247 3003-20 reservation@steinle-hotel.de www.steinle-hotel.de	255	270,-	-	+45,-	-

KNEIPP-VITAL-HOTEL CEBULJ ★★★	ÜF	HP	VP	EZZ	FW
Karl Cebulj Denkmalplatz 2 86825 Bad Wörishofen Tel. +49 (0)8247 3904-0 Fax +49 (0)8247 3904-63 info@hotel-cebulj.de www.hotel-cebulj.de	226,-	-	-	+60,-	-

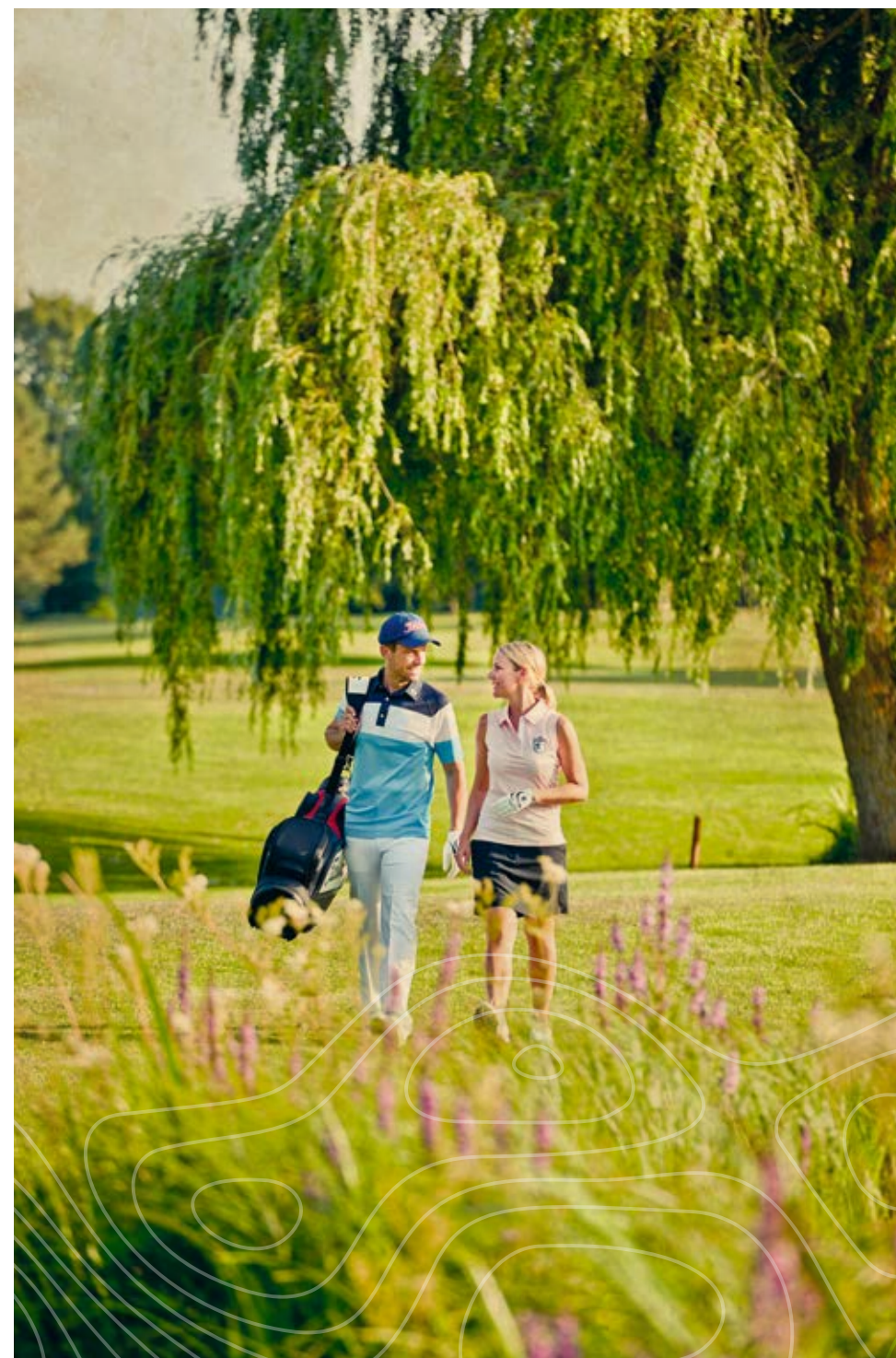
KURHOTEL LUITPOLD	ÜF	HP	VP	EZZ	FW
Familie Stapfer Kneippstraße 7 86825 Bad Wörishofen Tel. + 49 (0)8247 998-0 Fax + 49 (0)8247 998-190 hotelluitpold@t-online.de www.hotelluitpold.de	180,-	228,-	245,-	-	-

KNEIPP-KURHOTEL EMILIE	ÜF	HP	VP	EZZ	FW
Familie Fendt Hartenthaler Straße 23 86825 Bad Wörishofen Tel. +49 (0)8247 990-0 Fax +49 (0)8247 990-150 info@kurhotel-emilie.de www.kurhotel-emilie.de	192,-	231,-	-	-	-

Ab-Preise (ÜF, HP, VP, EZZ, FW) in Euro pro Person inkl. Kurbeitrag und MwSt.

ÜF (Übernachtung mit Frühstück), HP (Halbpension), VP (Vollpension), EZZ (Einzelzimmerzuschlag),

FW (Ferienwohnung)



UNSERE ORTSPAUSCHALE

BEWUSST. ENTSPANNEN

DIE INNERE ORDNUNG WIEDER HERSTELLEN

Nichts tun ... ist nicht für jeden das richtige Entspannungs-Konzept.

Wir stellen mit der „Auszeit“ ein Programm zusammen, das genügend Freiraum für Ruhezeiten bietet, aber ganz ohne Langeweile.

Und vielleicht schafft es der eine oder andere Programmpunkt mit nach Hause. Das Wissen über die Kneipp-Lehre lässt sich unkompliziert und einfach in den Alltag integrieren. Freude an Bewegung in einer Schnupperstunde Qi Gong oder den nächsten Pfefferminztee einfach selbst herstellen nach unserer Kräuterführung?

Nachmittags noch ein entspannender Saunagang, bevor es dann in die kleine feine Innenstadt für ein wohl verdientes und vor allem leckeres Abendessen geht.

IN DIESEM SINNE:
BEWUSST.ENTSPANNEN

MEINE AUSZEIT

5 Tage / Mittwoch – Sonntag

24. bis 28.05.23

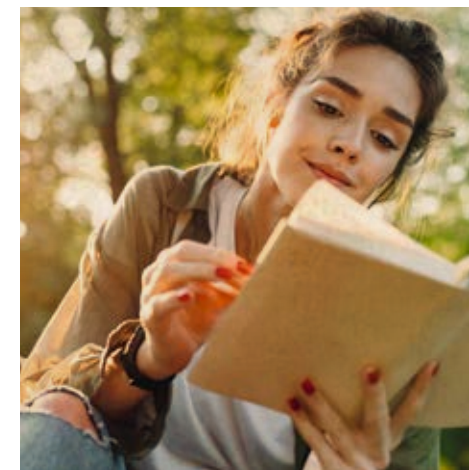
21. bis 25.06.23

26. bis 30.07.23

23. bis 27.08.23

20. bis 24.09.23

Nehmen Sie sich eine Auszeit – Zeit für sich, die Ihnen Kraft, Ruhe und Entspannung gibt und schalten Sie ganz bewusst ab.



LEISTUNGEN

- ▶ 4 Übernachtungen mit Frühstück
- ▶ 1 Kneipp-Schnupperanwendung
- ▶ Therapiewanderung Barfußwandern oder Venenwalking
- ▶ Informationsangebot mit Schnupperanwendungen „Kneipp Erleben“ im Historischen Badehaus
- ▶ 5-Elemente-Wanderung „Bewusst.Entspannen“
- ▶ Kräuterführung „Wissenswertes und Heiteres aus dem Kräuter-, Duft- und Aromagarten“
- ▶ Geführte Panorama-Radtour (eigenes Rad/Leihrad mitbringen)
- ▶ Interaktiver Workshop „Stress-Resilienz mit 10 Trainingsschritten zu mehr Achtsamkeit, Lebensqualität und Wohlbefinden gemäß der Ordnungstherapie“
- ▶ Beim „Waldbaden“ eintauchen in den Lebensraum Wald - mit unserer Waldtherapeutin
- ▶ Kurbeitrag

MEINE AUSZEIT

Anbieter in Bad Wörishofen

HOTEL SONNENGARTEN ****	ÜF	HP	VP	EZZ	FW
Heidi Krumm-Hebinger Adolf-Scholz-Allee 5 86825 Bad Wörishofen Tel. +49 (0)8247 309-0 Fax +49 (0)8247 309-444 willkommen@hotelsonnengarten.de www.hotelsonnengarten.de	348,-	468,-	568,-	ab +24,-	-

KNEIPP-WELLNESSHOTEL ALPENHOF ****s	ÜF	HP	VP	EZZ	FW
Christian Buchner Gammenrieder Straße 6 86825 Bad Wörishofen Tel. +49 (0)8247 3005-0 Fax +49 (0)8247 3005-68 info@alpenhof-bw.de www.alpenhof-bw.de	329,-	395,-	-	ab +16,-	355,-

KNEIPP-KURHOTEL EICHINGER ****s	ÜF	HP	VP	EZZ	FW
Harald Eichinger Hartenthaler Straße 22 - 24 86825 Bad Wörishofen Tel. +49 (0)8247 3903-0 Fax +49 (0)8247 3903-88 info@kurhotel-eichinger.de www.kurhotel-eichinger.de	275,-	315,-	-	-	207,-

KNEIPP-KURHOTEL STEINLE ****s	ÜF	HP	VP	EZZ	FW
Martin Steinle Gärtnerweg 17 86825 Bad Wörishofen Tel. +49 (0)8247 3003-0 Fax +49 (0)8247 3003-20 reservation@steinle-hotel.de www.steinle-hotel.de	340,-	360,-	-	+60,-	-

KNEIPP-VITAL-HOTEL CEBULJ ***	ÜF	HP	VP	EZZ	FW
Karl Cebulj Denkmalplatz 2 86825 Bad Wörishofen Tel. +49 (0)8247 3904-0 Fax +49 (0)8247 3904-63 info@hotel-cebulj.de www.hotel-cebulj.de	280,-	-	-	+80,-	-

KURHOTEL LUITPOLD	ÜF	HP	VP	EZZ	FW
Familie Stapfer Kneippstraße 7 86825 Bad Wörishofen Tel. + 49 (0)8247 998-0 Fax + 49 (0)8247 998-190 hotelluitpold@t-online.de www.hotelluitpold.de	245,-	309,-	330,-	-	-

KNEIPP-KURHOTEL EMILIE	ÜF	HP	VP	EZZ	FW
Familie Fendt Hartenthaler Straße 23 86825 Bad Wörishofen Tel. +49 (0)8247 990-0 Fax +49 (0)8247 990-150 info@kurhotel-emilie.de www.kurhotel-emilie.de	260,-	325,-	-	-	-

Ab-Preise (ÜF, HP, VP, EZZ, FW) in Euro pro Person inkl. Kurbeitrag und MwSt.

ÜF (Übernachtung mit Frühstück), HP (Halbpension), VP (Vollpension), EZZ (Einzelzimmerzuschlag),

FW (Ferienwohnung)



UNSERE ORTSPAUSCHALE

VERLÄSSLICH. GESUND

MIT KNEIPP ZU EINEM NEUEN LEBEN

Genügend Zeit, um sich auf Ruhe und neue Impulse einzulassen.
Ein oder zwei Wochen für das eigene, neue Lebensgefühl zu investieren,
ist keine schlechte Idee. Es wird sich lohnen.

Zu einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm, beispielsweise mit
Kneipp-Wanderungen, einem Bewegungstraining oder einer Kneipp-Stadtführung,
kombinieren wir die Gesundheitskompetenz eines ärztlichen Check-ups nach der Anreise.

Die Gesundheit in den Mittelpunkt zu rücken, wird nicht nur den Urlaub bereichern,
sondern vor allem die Zeit danach.

Aufbruch in ein neues Lebensgefühl.

IN DIESEM SINNE:
VERLÄSSLICH.GESUND

KNEIPP JUBILÄUMS- ANGEBOT 2.0

1 Woche / ganzjährig

Entdecken Sie Bad Wörishofen und schnuppern Sie in das Kneipp'sche Naturheilverfahren. Natürlich gesund für ein langes und glückliches Leben bis ins hohe Alter.

LEISTUNGEN

- ▶ 7 Übernachtungen mit Frühstück
- ▶ Anreise ist täglich möglich
- ▶ Ganzjährig buchbares Angebot
- ▶ 1 ärztlicher Check-up
- ▶ 8 Kneipp-Schnupperanwendungen
- ▶ 2 Massagen
- ▶ 2 x Bewegungstraining im Rahmen gesundheitsfördernder Maßnahmen
- ▶ 1 Stadtführung „Auf Kneipps Spuren“
- ▶ 1 Geschenk aus der Souvenirshop-Kollektion
- ▶ 1 Jahreszeitenkochbuch aus der Reihe „Richtig genießen mit Kneipp“.
Zur Auswahl: Frühjahr / Sommer/
Herbst oder Winter
- ▶ Kurbeitrag
- ▶ Von Januar bis November:
Teilnahme an einer
5-Elemente-Wanderung
- ▶ Von April bis Oktober: Teilnahme an
geführten Radtouren (Di. „Sport-
liche Radtour“, Fr. „Panorama-
Radtour“) (eigenes Rad/Leihrad)
- ▶ Von April bis Oktober Informations-
angebot: Schnupperanwendungen
„Kneipp erleben“ im historischen
Badehaus

ENTDECKEN SIE DAS NATURHEILVERFAHREN NACH KNEIPP

2 Wochen / ganzjährig

Um Kneipp und sein Naturheilverfahren intensiver zu erleben, ist ein zweiwöchiger Aufenthalt gerade richtig. Lassen Sie sich von der Wirksamkeit überzeugen.

LEISTUNGEN

- ▶ 14 Übernachtungen mit Frühstück
- ▶ Anreise ist täglich möglich
- ▶ Ganzjährig buchbares Angebot
- ▶ Ärztliche Eingangsuntersuchung
mit Erstellung des Therapieplanes
- ▶ 16 Kneippanwendungen
- ▶ 4 Massagen
- ▶ 4 x Bewegungs- oder
Entspannungstherapie im Rahmen
gesundheitsfördernder
Maßnahmen
- ▶ Ärztliche Schlussuntersuchung
- ▶ 1 Stadtführung „Auf Kneipps Spuren“
- ▶ Kurbeitrag
- ▶ Von Januar bis November:
Teilnahme an einer
5-Elemente-Wanderung
- ▶ Von April bis Oktober: Teilnahme an
geführten Radtouren (Di. „Sport-
liche Radtour“, Fr. „Panorama-
Radtour“) (eigenes Rad/Leihrad)
- ▶ Von April bis Oktober Informations-
angebot: Schnupperanwendungen
„Kneipp erleben“ im historischen
Badehaus

GESUNDE ANGEBOTE

Anbieter in Bad Wörishofen

KNEIPP-WELLNESSHOTEL ALPENHOF ★★★s	Jubiläumsangebot (1 Woche)		Naturheilverfahren (2 Wochen)	
Christian Buchner Gammenrieder Straße 6 86825 Bad Wörishofen Tel. +49 (0)8247 3005-0 Fax +49 (0)8247 3005-68 info@alpenhof-bw.de www.alpenhof-bw.de	ÜF	ab 760,-	ÜF	ab 1.249,-
	HP	ab 871,-	HP	ab 1.380,-
	EZZ	ab +21,-	EZZ	ab +385,-
	Appt./FW	ab 799,-	Appt./FW	ab 1.689,-

KNEIPP-KURHOTEL EICHINGER ★★★s	Jubiläumsangebot (1 Woche)		Naturheilverfahren (2 Wochen)	
Harald Eichinger Hartenthaler Straße 22 – 24 86825 Bad Wörishofen Tel. +49 (0)8247 3903-0 Fax +49 (0)8247 3903-88 info@kurhotel-eichinger.de www.kurhotel-eichinger.de	ÜF	654,-	ÜF	1.223,-
	HP	714,-	HP	1.343,-
	VP	-	VP	-
	FW	521,-	FW	957,-

KNEIPP-KURHAUS ST. JOSEF ★★★s	Jubiläumsangebot (1 Woche)		Naturheilverfahren (2 Wochen)	
Mallersdorfer Schwestern N. Pirone-Müller Adolf-Scholz-Allee 3 86825 Bad Wörishofen Tel. +49 (0)8247 308-0 Fax +49 (0)8247 308-150 info@kneippkurhaus-st-josef.de www.kneippkurhaus-st-josef.de	ÜF	789,-	ÜF	1.488,-
	HP	831,-	HP	1.572,-
	VP	873,-	VP	1.656,-

KNEIPP-KURHOTEL STEINLE ★★★s	Jubiläumsangebot (1 Woche)		Naturheilverfahren (2 Wochen)	
Martin Steinle Gärtnerweg 17 86825 Bad Wörishofen Tel. +49 (0)8247 3003-0 Fax +49 (0)8247 3003-20 reservation@steinle-hotel.de www.steinle-hotel.de	ÜF	825,-	ÜF	1.630,-
	HP	860,-	HP	1.700,-
	EZZ	+105,-	EZZ	+210,-

KNEIPP-VITAL-HOTEL CEBULJ ★★★	Jubiläumsangebot (1 Woche)		Naturheilverfahren (2 Wochen)	
Karl Cebulj Denkmalplatz 2 86825 Bad Wörishofen Tel. +49 (0)8247 3904-0 Fax +49 (0)8247 3904-63 info@hotel-cebulj.de www.hotel-cebulj.de	ÜF	675,-	ÜF	1.320,-
	HP	755,-	HP	1.499,-
	EZZ	+140,-	EZZ	+280,-

KURHOTEL KAISER	Jubiläumsangebot (1 Woche)		Naturheilverfahren (2 Wochen)	
Josef Kaiser Peter-Dörfler-Straße 13 86825 Bad Wörishofen Tel. +49 (0)8247 3054-0 Fax +49 (0)8247 3054-55 info@kurhotelkaiser.de www.kurhotel-kaiser.de	ÜF	595,-	ÜF	1.100,-
	EZZ	+30,-	EZZ	+50,-
	FW	530,-	FW	1.000,-

KURHOTEL LUITPOLD	Jubiläumsangebot (1 Woche)		Naturheilverfahren (2 Wochen)	
Familie Stapfer Kneippstraße 7 86825 Bad Wörishofen Tel. + 49 (0)8247 998-0 Fax + 49 (0)8247 998-190 hotelluitpold@t-online.de www.hotelluitpold.de	ÜF	505,-	ÜF	1.000,-
	HP	615,-	HP	1.220,-
	VP	645,-	VP	1.300,-

Ab-Preise (ÜF, HP, VP, EZZ, FW) in Euro pro Person inkl. Kurbeitrag und MwSt.
 ÜF (Übernachtung mit Frühstück), HP (Halbpension), VP (Vollpension), EZZ (Einzelzimmerzuschlag),
 FW (Ferienwohnung)

GESUNDE ANGEBOTE

Anbieter in Bad Wörishofen

KURPENSION KREUZER-MÜHLE G★★★	Jubiläumsangebot (1 Woche)		Naturheilverfahren (2 Wochen)	
Familie Günther und Ludwig Kreuzer GbR Untere Mühlstraße 4 86825 Bad Wörishofen Tel. +49 (0)8247 9665-0 Fax +49 (0)8247 9665-38 kurheim-kreuzer-muehle@t-online.de www.kurheim-kreuzer-muehle.de	ÜF	510,-	ÜF	950,-

KNEIPP-KURHOTEL EMILIE	Jubiläumsangebot (1 Woche)		Naturheilverfahren (2 Wochen)	
Familie Fendt Hartenthaler Straße 23 86825 Bad Wörishofen Tel. +49 (0)8247 990-0 Fax +49 (0)8247 990-150 info@kurhotel-emilie.de www.kurhotel-emilie.de	ÜF	590,-	ÜF	1.135,-
	HP	688,-	HP	1.340,-



ANWENDUNGEN

Welcher Weg auch immer zur Kneipp-Therapie führt – ob vorsorglich, aus Interesse, aufgrund einer Erkrankung oder der Nachsorge – die Vielseitigkeit und Ganzheitlichkeit von Kneipp lässt in Kombination mit der Schulmedizin neue Möglichkeiten entstehen.



GANZHEITLICH

Den Menschen als Ganzes betrachten, nicht nur einzelne Symptome bearbeiten. Das beschreibt die medizinisch ganzheitlichen Ansätze. Neben den zwei „Exoten“ – der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und dem indischen Ayurveda – vervollständigt die Kneipp-Therapie als Traditionelle Europäische Medizin das Triple der ganzheitlichen Naturheilverfahren. Allzu häufig werden bei Krankheiten nur die Auswirkungen bekämpft, ohne die Ursachen zu erkennen und deshalb nur unzureichend oder nicht dauerhaft therapiert. Der Blick fürs Ganze ist vielen verloren gegangen. Die „Innere Ordnung“ nach Kneipp ermöglicht den Blick auf die Seele und Möglichkeiten, wieder Harmonie herzustellen.



VIELFÄLTIG

Die Kneipp-Therapie arbeitet vor allem an der Grundkonstitution und kann so in unterschiedlichen Krankheitsbildern ansetzen – auch präventiv. Regelmäßig angewendet, helfen kalte Wassergüsse zur Anregung des Kreislaufs und bei der Stoffwechselaktivierung und stärken so die Abwehrkräfte. Durch die verbesserte Durchblutung werden die Schleimhäute angeregt und bilden damit eine gestärkte Barriere für eindringende Viren. Hochleistungssportler springen bekannterweise nach dem Training in die „Eistonne“, die 12–14 °C hat. Auch bei Schlafstörungen helfen kalte Güsse. Durch die Verringerung der Körpertemperatur wird das Einschlafen erleichtert. Nur einige der guten Gründe, weshalb die Kneipp-Kur von gesetzlichen Krankenkassen gefördert wird ...



WIRKSAM

Auch bei akuten Krankheiten kommt „Kneipp“ zum Einsatz. Bei einer Reihe von Krankheitsbildern wurden nachweislich Behandlungserfolge erzielt (siehe auch rechts).

Doch nicht zu vergessen ist die Nachsorge- und Rehazeit nach einer Krankheit oder einer Therapie. Auch hier wirkt die Kneipp-Therapie.

So verbindet sich die Kneipp-Heilkunde mit der klassischen Medizin. Denn es sollten auch regelmäßige Kontrollen durch einen Arzt stattfinden. In Bad Wörishofen finden sich natürlich besonders viele Mediziner, die auch Spezialisten im Umgang mit Kneipp sind.

- ▶ Angina pectoris
- ▶ Arthrose
- ▶ Atemwegserkrankungen (auch allerg.)
- ▶ Beingeschwüre
- ▶ Blutdruck (Hypertonie/Hypotonie)
- ▶ Bronchitis
- ▶ Depression
- ▶ Diabetes mellitus I und II
- ▶ Durchblutungsstörungen
- ▶ Erkrankungen des Bewegungsapparates
- ▶ Fettstoffwechselstörungen
- ▶ Fettsucht
- ▶ Gefäßverkalkung
- ▶ Gynäkologische Erkrankungen
- ▶ Hautallergien
- ▶ Herzinfarkt
- ▶ Herznervenleiden
- ▶ Herzschrittmacher (Nachsorge nach Einsetzen)
- ▶ Kinderkrankheiten
- ▶ Lipödem
- ▶ Long-Covid
- ▶ Magersucht
- ▶ Metabolisches Syndrom
- ▶ Nebenhöhlenentzündung
- ▶ Nervenschmerzen
- ▶ Neurodermitis
- ▶ Osteoporose
- ▶ Post-Covid
- ▶ Postoperative Reha
- ▶ Rheumatische Beschwerden
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Schlaganfall
- ▶ Schleimhautallergien
- ▶ Schwäche des Nervensystems
- ▶ Stress-Symptome
- ▶ Tinnitus
- ▶ Thrombose (auch Nachsorge)
- ▶ Übergewicht
- ▶ Venenleiden
- ▶ Wechseljahresbeschwerden
- ▶ Weichteilrheumatismus

IHR KLEINES KUR-LEXIKON



AMBULANTE KUR

Selbst organisierter Hotelaufenthalt. Kostenübernahme von Arzt- und Behandlungskosten gemäß § 23 SGB V durch den Kostenträger

EIGENANTEIL

Selbstbehalt bei ambulanten oder stationären Kuren

KOMPAKTKUR

Indikationsbezogene Intensivkur in Gruppen mit begrenzter Teilnehmerzahl

KURARZT (BADEARZT)

Auf das örtliche Heilmittel – in Bad Wörishofen Kneipp – spezialisierter Arzt, der ein maßgeschneidertes Kurprogramm verordnet

KURKOSTEN

Steuerlich absetzbare Fixkosten für nicht kassenfinanzierte Kurmaßnahmen

KURMITTEL

Ärztlich verordnete Anwendungen im Rahmen der Kneipp-Therapie

(KUR-)ARZTSCHHEIN

Zur Vorlage beim Kurarzt, berechtigt zur Inanspruchnahme der darauf angelegenen ambulanten Vorsorgeleistung

PAUSCHALKUR

Eigenfinanzierte Kur zum Festpreis

PFLICHTLEISTUNG

Gesetzlicher Anspruch auf Finanzierung einer Kurmaßnahme gemäß § 23 SGB V durch einen Kostenträger

PRÄVENTIONS- KOMPAKTKUR

Gruppenkurs mit gesundheitsrelevanten Inhalten und Anspruch auf Zuschuss der Krankenkasse

REHABILITATIONSKUR

Kurative, also heilende Maßnahme zur Wiederherstellung der Gesundheit

STATIONÄRE KUR

Vom Kostenträger komplett organisierter Kuraufenthalt

VORSORGEKUR

Präventive, also vorbeugende, Maßnahme zur Festigung der Gesundheit

UNSERE ÄRZTE BETREUEN SIE GERNE

In Bad Wörishofen gibt es eine Vielzahl an Ärzten und Gesundheitsdienstleistern. Einen Überblick bietet unsere Website unter www.bad-woerishofen.de/gesund.

Diese Fachrichtungen sind vertreten:

- ▶ Allgemeinmediziner
- ▶ Anästhesisten
- ▶ Augenärzte
- ▶ Badeärzte
- ▶ Chirurgen
- ▶ Gynäkologen
- ▶ Hals-Nasen-Ohren-Ärzte
- ▶ Hautärzte
- ▶ Heilpraktiker
- ▶ Homöopathen
- ▶ Internisten
- ▶ Kardiologen
- ▶ Kieferorthopäden
- ▶ Kinder-/Jugendmediziner
- ▶ Ärzte für Naturheilverfahren
- ▶ Neurologen
- ▶ Orthopäden
- ▶ Physiotherapeuten
- ▶ Psychologen
- ▶ Rheumatologen
- ▶ Urologen
- ▶ Zahnärzte

DAS SAGT DER ARZT:

Dr. med. Peter Schneiderbanger ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Kneipp Naturheilverfahren. Er ist stellvertretender Vorsitzender der Ärztevereinigung Bad Wörishofen e. V.



Herr Dr. Schneiderbanger, Sie beklagen die zurückgegangene Bereitschaft der Krankenkassen, Kneipp-Kuren zu übernehmen. Warum ist es so gekommen?

Dr. Schneiderbanger: Die restriktive Gesundheitspolitik der Kassen hat dazu geführt, dass diese nachhaltigen Kuren viel seltener verschrieben werden. Ca. 80 % aller Anträge auf eine Ambulante Badekur werden leider erstmals abgelehnt. Es ist deswegen dringend zu empfehlen, einen Widerspruch gegen diesen Ablehnungsbescheid einzulegen, dann hat man eine relativ gute Chance, dass der Antrag auf eine Ambulante Badekur doch genehmigt wird.

Andererseits passen vier Wochen Kur heute auch immer weniger in die Urlaubsplanung einer deutschen Familie.

Müssen es denn immer 4 Wochen sein?

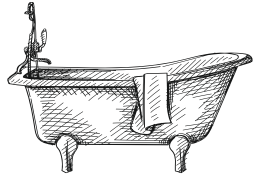
Dr. Schneiderbanger: Bei dem sanften, ganzheitlichen Therapieansatz nach Kneipp ist eine Verweildauer von mindestens zwei Wochen notwendig, da erst nach etwa einer Woche eine Reaktion und eine Umstellung des vegetativen Systems stattfinden. Einwöchige Kuren oder Gesundheitsaufenthalte können zum Schnuppern ganz sinnvoll sein, ein Kur- oder Heilerfolg ist in dieser kurzen Zeit aber nicht zu erwarten.

Aber es heißt doch immer, Kneipp sei auch problemlos zu Hause umsetzbar?

Dr. Schneiderbanger: Am Ende der Kur werden den Patienten Empfehlungen zur weiteren häuslichen Therapie und zur Lebensgestaltung mit auf den Weg gegeben. Aber ohne die angeleitete Therapie vor Ort hat all das nicht den Stellenwert und die Wirkung einer Kur.

IHR KURTAG?

In ihrer Ganzheitlichkeit bewirkt eine Kneipp-Kur die vollständige Entspannung von Körper, Geist und Seele. Nach drei bis vier Wochen staunen Sie über mehr Belastbarkeit, eine Konzentrations- und Leistungssteigerung sowie ein gestärktes Immunsystem.



VOR DEM AUFSTEHEN

Kneippsche Anwendungen (Wickel, Waschung, duftender Heublumensack) und nochmal ins Bett!



NACH DEM AUSSCHLAFEN

Kneipp-Frühstück mit leckerem Obst, Milch- und Vollwertprodukten. Danach eine Vormittags-Anwendung (Guss oder Bad).



EIN SCHÖNER VORMITTAG

Erholsames oder sportliches Wandern, aktives Radfahren, gemütliches Bummeln, wohltuende Massagen.



UM DIE MITTAGSZEIT

Dann ein vollwertiges Mittagessen bei Ihrem Gastgeber oder im Restaurant. Später vielleicht ein Bad oder Guss, danach viel Ruhe zum Entspannen.



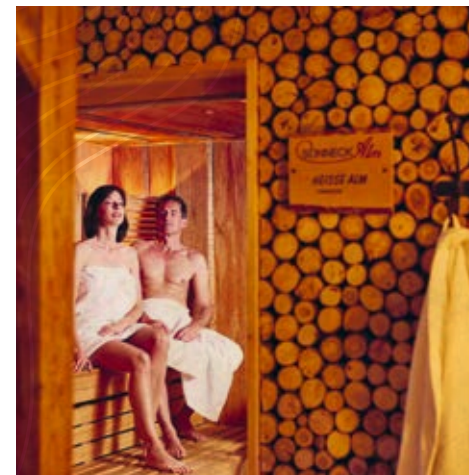
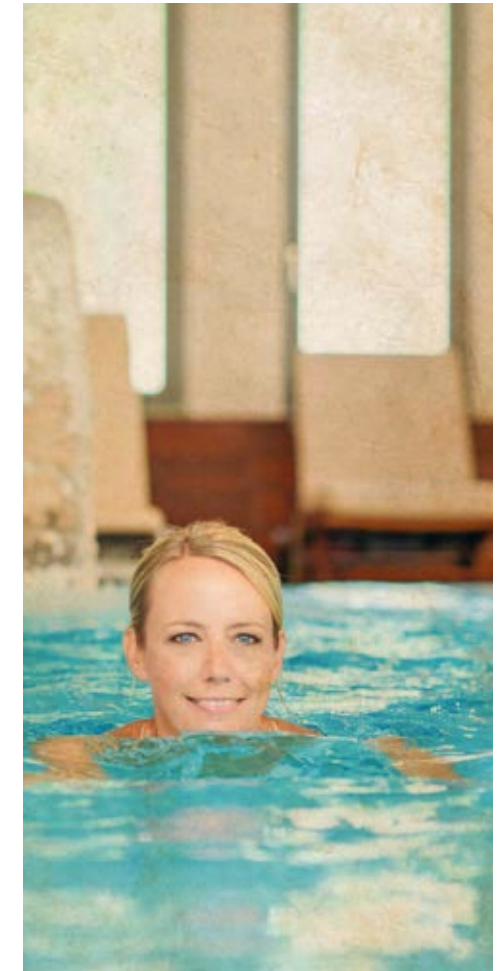
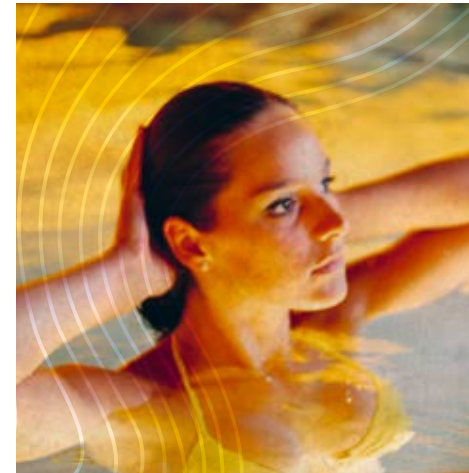
LOCKERER NACHMITTAG

Leckerer Kuchen im Café, ein entspannter Spaziergang, Bummel durch den Kurpark oder eines der Museen oder auch mal ein Blick in unser Vortragsprogramm.



RUHIGER ABEND

Abendessen bei Bad Wörishofener Gastronomen, lauschiger Stadtbummel in der Dämmerung, Einkehr in einem gemütlichen Wirtshaus oder ein Kino- bzw. Konzertbesuch.



AB IN DIE KUR

Sie wollen Kneippen – und wissen nicht genau, welchen Weg Sie gehen sollen? Wir helfen Ihnen sehr gerne! Und zeigen Ihnen an dieser Stelle schon mal die wichtigsten Rahmenbedingungen, damit Ihrer Kur bei uns nichts mehr im Wege steht!

Grundsätzlich möchten wir vorwegschicken, dass es schier grenzenlose Einsatzmöglichkeiten für Kneipps Gesundheitslehre gibt:

- ▶ Präventiv, um vielen Leiden vorzubeugen.
- ▶ Therapeutisch, um akute Leiden zu behandeln.
- ▶ Nachsorgend, um den Heilungsprozess zu unterstützen.

Welche Form, welche Anwendungen und welche Dauer bei Ihnen angezeigt sind – das kann Ihnen letztlich nur Ihr Arzt verlässlich sagen. Und welche Teile der Kosten Ihre Krankenkasse übernimmt, klären Sie am besten rechtzeitig im Vorfeld. Eine Kur im Sinne Kneipps sollte nicht kürzer als zwei Wochen sein, drei sind besser. Wenn Sie einen wirklich umfassenden Erfolg anstreben, planen Sie vier Wochen ein. Nebenbei: Vor wenigen Jahrzehnten war diese Kurdauer völlig selbstverständlich – die Wirkung nachweislich durchweg hervorragend.

UND SO GEHT'S:

In der Regel ist eine Kneipp-Kur alle drei bzw. vier Jahre über die Kasse möglich. Bei Verschlechterung des Zustandes auch jedes Jahr. Besprechen Sie sich bitte immer ausführlich mit der Ärztin oder dem Arzt Ihres Vertrauens.

Das Antragsformular (gibt es bei Ihrer Krankenkasse) von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ausfüllen lassen, Bad Wörishofen als Kurort wählen und bei der Kasse einreichen (diese kann eine Stellungnahme des medizinischen Dienstes einholen). Neben der Diagnose sollte Ihr Arzt auch Ihre Symptome beschreiben, das erleichtert die punktgenaue Behandlung in Bad Wörishofen.

Geht es um eine stationäre Kneipp-Kur? Das Vorgehen ist ähnlich, sprechen Sie dazu mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Die Krankenkasse sollte nach 14 Tagen reagiert haben. Nach Bewilligung wählen Sie eine geeignete Einrichtung aus, unsere Unterlagen helfen Ihnen dabei maßgeblich! Bei einer stationären Kur ist evtl. eine Abstimmung mit Ihrer Krankenkasse nötig.

Ihren Kurarzt können Sie frei wählen. Er oder sie informiert Sie auch über die konkreten Zuschüsse und Eigenanteile, sowie die für Sie möglichen und angezeigten Anwendungen.

ABGELEHNT?

Bekommen Sie keinen Schreck – hin und wieder lehnen die Kassen auch einen fundiert begründeten Antrag ab. Legen Sie sofort Widerspruch ein! Wenn es sich um den ersten Antrag handelt, reicht oft ein selbst verfasster Widerspruch mit folgenden Aussagen:

- ▶ Die Ärzte bei Ihnen vor Ort verordnen kaum Kneipp-Anwendungen – dürfen es meist gar nicht.
- ▶ An Ihrem Wohnort sind keine kneipp-schen Badebetriebe vorhanden.
- ▶ Nur an einem Ort, an dem häusliche Pflichten und Alltagsstress entfallen, kann sich Ihr Körper effizient regenerieren – und somit der Kur zu einem maximalen Erfolg verhelfen.
- ▶ Sollte der Widerspruch erneut zu einer Ablehnung führen, sind Sie bereit, das Sozialgericht anzurufen.
- ▶ Sollten Sie schon einmal in Bad Wörishofen zur Kur gewesen sein, wenden Sie sich bitte auch vertrauensvoll an Ihren Kurarzt. Er kennt sich in diesen Angelegenheiten gut aus und steht Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.



KOSTENÜBERBLICK

Kurärztliche Behandlung:
100% Übernahme

Anwendungen:
10% Eigenanteil
plus € 10,- je Verordnung
(auch bei mehreren Heilmitteln
pro Verordnung nur einmal € 10,-)

Zuschuss pro Kurtag:
Bis zu € 16,-

GESTÄRKT AUS DER KRISE

Kneipp soll die Folgen der eigenen Tuberkulose-Erkrankung erfolgreich mit seiner Naturheilkunde behandelt haben. Und noch heute sitzen die führenden Experten für die kneippschen Heilmittel und Therapien im Allgäu und haben seit 2020 eine neue Herausforderung:

EXPERTISE

Die vergangenen Jahre waren für viele Menschen eine Strapaze für Körper, Geist und Seele. Bewegungsmangel, Zukunftsängste, Kontaktbeschränkungen – schon das hat vermeintlich gesunde Menschen belastet. Doch noch dramatischer ist die Lage für tatsächlich an COVID-19-Erkrankte, die wieder zurück zur einstigen Vitalität finden möchten.

In Bad Wörishofen konnten erste Erfahrungen mit Covid-19-Patienten gesammelt werden. Fatigue-Syndrom, Schlaflosigkeit und depressive Verstimmungen, Kreislaufbeschwerden, Kurzatmigkeit und Gelenkschmerzen – dies sind nur einige Symptome, mit denen die Post-Covid-Erkrankten zu kämpfen haben. Die Badeärzte konnten in diesen Fällen gute Ergebnisse mit Anwendungen der Kneipp-Therapie erzielen.

INDIVIDUELL

Therapiepläne werden nach einer eingehenden medizinischen Voruntersuchung individuell abgestimmt und in enger Absprache mit den Therapeuten und Kneipp-Bademeistern der Kurbetriebe umgesetzt. Es entstehen damit

keine starren Programmpunkte, sondern situativ anpassbare Behandlungselemente für den Patienten.

LANGFRISTIG GESUND

Ein weiteres Ziel ist, hilfreiche Anleitung zu geben, wie zu Hause wieder ein ausgeglichener Alltag möglich ist. Klassische Wassergüsse, Arm- und Fußbäder, Tau- und Wassertreten, Atemübungen, aufbauendes Konditionstraining oder progressive Muskelentspannung helfen dabei.

GANZHEITLICH

Der Therapie kommt dabei ihr ganzheitlicher Ansatz zugute. Neben der Wassertherapie stabilisieren die Faktoren Ernährung, Heilkräuter, sanfte Bewegung und Innere Ordnung den Körper.

ERFAHRUNGSBERICHTE

Diese Bandbreite schätzt auch Dr. Peter Schneiderbanger – seit mehr als 30 Jahren Allgemein- und Badearzt in Bad Wörishofen: „Mit dieser ganzheitlichen Zuwendung kann für jeden Menschen eine individuelle und nachhaltige Lebensempfehlung gegeben werden“.

Außerdem zeigten neben den klassischen Anwendungen nach Kneipp die angebotenen therapeutischen Einzelgespräche ihre Wirkung. „Ganz wichtig ist uns, dass wir unseren Gastpatienten wieder Fröhlichkeit vermitteln“, erklärt Steffi Scholz, die in ihrem Landhof in Bad Wörishofen Kurgäste betreut.

INSIDE KNEIPP

Claudia A. Hagg begann 15 Monate nach Erkrankung eine Kneipp-Kur zur Behandlung ihrer Post-Covid-Symptome in Bad Wörishofen. In diesem Beitrag erzählt sie uns von ihren Erfahrungen und wie es ihr jetzt geht.



Erkrankung an Covid-19

- ▶ Fieber
- ▶ Atembeschwerden
- ▶ Magen-Darm-Probleme



Post-Covid-Symptome

- ▶ Erschöpfungserscheinungen
- ▶ Atembeschwerden
- ▶ Kopfschmerzen/ Schwindel
- ▶ Geschmacks- und Geruchsverlust



6-wöchiger Aufenthalt in Bad Wörishofen

- ▶ 2 Kneipp-Anwendungen pro Tag
- ▶ Viel trinken & gesunde Ernährung
- ▶ Viel langsames Gehen mit einer schrittweisen Steigerung
- ▶ Atemübungen
- ▶ Angelikawurz zum Schnupfern



Kurerfolg

- ▶ Erschöpfungszustände
- ▶ Atembeschwerden
- ▶ Kopfschmerzen/ Schwindel
- ▶ Geschmacks-/Geruchsverlust

Während meiner Erkrankung an Covid-19 konnte ich zwar zuhause bleiben, war aber 5 Wochen arbeitsunfähig. In den Wochen danach wurden die **Post-Covid**-Symptome immer schlimmer.

Von meiner Großmutter kannte ich kneippsche Anwendungen und die Erfolge, die damit erzielt werden konnten. Ich buchte einen Aufenthalt im Kurhotel Seemüller, wo ich sehr gut versorgt wurde und mich besonders wohl fühlte. Der Kurarzt verordnete mein Therapieprogramm, das dann von der Bademeisterin für mich angepasst wurde.

Ich bin sehr kälteempfindlich, die **Kneipp-Anwendungen** waren zu Beginn auch sehr unangenehm. Nach den Anwendungen fühlte ich mich jedoch so wohl, dass ich sie schnell zu schätzen gelernt habe. Dennoch trat erst mal eine Verschlimmerung meiner Symptome ein. Ich erfuhr, dass dies ein gutes Zeichen dafür war, dass der Körper den Heilprozess begonnen hatte und es gerade dann wichtig ist, dabei zu bleiben. So ging es mir bald immer besser.

Heute spüre ich eine massive Verbesserung meiner Symptome. Zuhause führe ich einige erlernte Anwendungen, wie z.B. die kalten Güsse oder kleinere Wickel, selbst durch. Ich weiß jetzt, wie ich das kneippsche Naturheilverfahren für mich im Alltag anwenden kann.

GESUNDHEITS- KURSE

Fühlen Sie sich manchmal erschöpft? Und sind Sie unsicher, ob Sie sich gut ernähren? Die Präventions-Kompaktkurse mit Zuschuss der Krankenkasse zeigen, wie's geht.

WAS IST DAS?

Bei uns erfahren Sie in einer Woche, wie Sie wieder neue Energie gewinnen und sich gesund ernähren.

WAS HABEN SIE DAVON?

Sie machen eine Woche Urlaub im grünen, sanften Allgäu. Es erwarten Sie Fachkompetenz und umfassendes Gesundheitswissen. Gleichgesinnte, die mehr über einen gesunden Lebensstil erfahren wollen. Und ein angenehmes Umfeld, um sich zu entspannen und erholen, während Sie erfahren, wie Sie dieses Wohlfühl in Ihren Alltag mitnehmen können.

WAS KOSTET DAS?

Jeder Kurs kostet € 105,-. Die Krankenkassen übernehmen bis zu 80% der Kosten oder maximal € 75,- pro Kurs. Auch Arbeitgeber haben Zuschussmöglichkeiten.

INFOS & KONTAKT

Gäste-Information im Kurhaus
Hauptstraße 16, 86825 Bad Wörishofen
Tel. +49 (0) 8247 9933-55 oder -56
Fax +49 (0) 8247 9933-46
info@bad-woerishofen.de
www.bad-woerishofen.de

SO GEHT'S:

1. Beantragen

Gesetzlich Versicherten empfehlen wir, Zuschüsse bei der Krankenkasse vor Kursanmeldung zu beantragen.

Hierfür wird die Kurs-ID benötigt, sie ist befristet und kann sich ändern. Die aktuelle Kurs-ID erhalten Sie an der Gäste-Information im Kurhaus. Nach Beendigung des Kurses erhalten Sie von der Kursleitung eine Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihrer Krankenkasse einreichen, um den genehmigten Zuschuss zu erhalten.

2. Anmelden

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt bei jedem Kurs 15 Personen. Sollten nicht genügend Anmeldungen vorliegen, wird der Kurs drei Wochen vor Kursbeginn abgesagt.

3. Hotelzimmer buchen

Das Hotelzimmer für Ihren Aufenthalt buchen Sie direkt beim Gastgeber. Unsere Gäste-Information hilft Ihnen gerne weiter.

4. Bad Wörishofen erleben und genießen!

IHRE ZUSCHUSSMÖGLICHKEITEN NUTZEN

Die Bundesregierung fördert einige unserer Präventionsmaßnahmen. Deshalb erstatten die meisten Krankenkassen für zwei Kurse pro Jahr bis zu 80 % der Kosten oder maximal € 75,- pro Kurs, einige jedoch auch mehr. Diese nach § 20 SGB V von der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ zertifizierten Kurse erkennen Sie an der Kurs-ID neben dem Kursnamen.

Viele Krankenkassen vergeben im Rahmen von Prämien- oder Bonusprogrammen Bonuspunkte für die Teilnahme an Gesundheitskursen.

Fragen Sie doch einfach auch mal bei Ihrem Arbeitgeber nach! Leistungen Ihres Arbeitgebers zur Förderung der Gesundheit seiner Arbeitnehmer sind bis zu € 500,- pro Jahr steuer- und sozialversicherungsfrei.

UNSERE ENTSPANNUNGSKURSE

KOMPAKTANGEBOT AUTOGENES TRAINING			Kurs-ID: bitte anfragen
Selbsthilfe durch Entspannung: Das Autogene Training ist eine leicht erlernbare und sofort umsetzbare Entspannungstechnik. Sie erlangen in diesem Kompaktangebot die grundlegende Kompetenz, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden gezielt zu fördern. Durch die körperliche und seelische Entspannung entsteht zunehmend das Gefühl von mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag. Nehmen Sie sich bei einem Kurzurlaub Zeit, um mit diesem Entspannungskurs langanhaltende Erholungseffekte zu erzielen. Dieser Kurs kann mit dem Kurs Ernährung (siehe unten) kombiniert werden. Anbieter und Kursleitung: Edeltraud Allraun			
Kursnr.	Zeitraum	Dauer	Preis in Euro
23/002	22.02. - 24.02.23	3 x 150 Min. (450 Min.)	105,-
23/004	26.04. - 28.04.23	3 x 150 Min. (450 Min.)	105,-
23/006	02.08. - 04.08.23	3 x 150 Min. (450 Min.)	105,-
23/008	22.11. - 24.11.23	3 x 150 Min. (450 Min.)	105,-

UNSERE ERNÄHRUNGSKURSE

ERNÄHRUNG, DIE FIT HÄLT			Kurs-ID: bitte anfragen
In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihr optimales Gewicht erreichen und halten. Wie Sie sich so ernähren, dass Ihr Körper mit seinen Muskeln, Bändern und dem Bindegewebe optimal versorgt ist. Dieser Kurs kann mit dem Kurs Autogenes Training (siehe oben) kombiniert werden. Anbieter und Kursleitung: Dipl. oec. troph. Anja Müller			
Kursnr.	Zeitraum	Dauer	Preis in Euro
23/001	22.02. - 24.02.23	8 x 45 Min. (360 Min.)	105,-
23/003	26.04. - 28.04.23	8 x 45 Min. (360 Min.)	105,-
23/005	02.08. - 04.08.23	8 x 45 Min. (360 Min.)	105,-
23/007	22.11. - 24.11.23	8 x 45 Min. (360 Min.)	105,-

EIN GUTER TIPP ZUM SCHLUSS: BEI UNSEREN GANZJÄHRIGEN KURSEN ERWARTET SIE ...

ein abwechslungsreiches Gesundheitsprogramm mit Qi Gong, Waldbaden, Entspannung nach Jacobson, Faszienyogastik, Mach Mit – Halt den Rücken fit, Ernährungsberatung, Stress-Resilienz, Aqua Fitness, Thai Chi, verschiedenen Therapiewanderungen und Arztvorträgen. Die Tage und Uhrzeiten entnehmen Sie bitte dem Gesundheits- und Tagesprogramm.



IMPRESSUM

Herausgeber: Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen

Konzept & Projektabwicklung: Tanner Werbung, Nesselwang, www.tanner-werbung.com, 1121-20-80

Fotos: Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen, kuhnleknöedler-fotodesign, Matthias Weissen-gruber, Bernhard Pries // Adobe Stock: peacefy, Raevsky-Lab, alya_haciyeva, jenesesimre, pronick, borzebra, Babich, Nattle, Bitter, varfolomeija, Alexander Pokusay, Yury, FotoHelin, Екатерина, Claudia Paulussen, Drobot Dean, Annika Gandelheid, artefacti, channarongsds, Tartila, Qualit-Design, Oleksandr Babich, Double Slash, markus_marb, chekman, georgerudy

Druck: Holzmann Druck GmbH & Co. KG, Bad Wörishofen

Dieses Verzeichnis dient lediglich der Absatzförderung und Information. Aus falschen Angaben oder nicht erfüllten Leistungszusagen des jeweiligen touristischen Anbieters kann keine Schadenersatzpflicht gegenüber dem Ersteller dieses Prospekts abgeleitet werden.

Schutzgebühr € 1,-

Irrtum und Änderungen vorbehalten.

© Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen

Stand: August 2022

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in dieser Broschüre in der Regel die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat ausschließlich redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Bad Wörishofen

WO KNEIPP ZU HAUSE IST

Gäste-Information im Kurhaus
Hauptstraße 16 · 86825 Bad Wörishofen

Tel. +49 (0)8247 9933-55

Fax +49 (0)8247 9933-46

info@bad-woerishofen.de

www.bad-woerishofen.de

Unsere Gesundheitslotsinnen
erreichen Sie unter:

Tel. +49 (0)8247 99 33-54 oder

gesund@bad-woerishofen.de

Kleiner Vorgeschmack auf Ihren Urlaub?

24 Stunden Live-Bilder unserer Webcam

unter [www.bad-woerishofen.de/
service/wetter-webcam.html](http://www.bad-woerishofen.de/service/wetter-webcam.html)

Mitbloggen, mitlesen, up to date bleiben:

blog.bad-woerishofen.de

