KNEIPP NYOMÁN A VASI-HEGYHÁTON

Egészségmegőrzés a Kneipp-elvek szerint régen és ma

AUF DEN SPUREN VON KNEIPP IN DER VASI-HEGYHÁT REGION

Gesundheitserhaltung nach Kneipp-Prinzipien einst und heute

ÖNT IS VÁRJA MAGYARORSZÁG ELSŐ KNEIPP-TÉRSÉGE!

DIE ERSTE KNEIPP-REGION UNGARNS HEISST AUCH SIE WILLKOMMEN!





TARTALOMJEGYZÉK

Az eredeti Kneipp-módszer újra Magyarországon . . . 2
Az egykori kőszegi és balatonalmádi Kneipp Gyógyintézet . . . 4
Sebastian Kneipp élete és munkássága, a Kneipp-módszer . . . 10
Kneipp-objektumok a Vasi-Hegyháton . . . 16
Érdekességek Kneipp világából . . . 20
A Kneipp-módszer egyik alappillére, az egészséges táplálkozás . . . 20
Egy másik fontos alapelem: a rendterápia, vagyis a stresszmentes élet . . . 22
A gyógynövények gyógyító ereje, felhasználása . . . 24
A víz gyógyító ereje . . . 28
Mozgás és meditáció . . . 30
Felhasznált irodalom . . . 32

INHALTANGABE

Die Original Kneipp-Methodik wieder in Ungarn . . . 3
Das einstige Kneipp-Heilinstitut in Kőszeg und Balatonalmádi . . . 5
Das Leben und das Schaffen von Sebastian Kneipp, die Kneipp-Methodik . . . 11
Kneipp Objekte in der Vasi-Hegyhát Region . . . 17
Interessantes aus der Kneipp-Welt . . . 21
Einer der Grundpfeiler der Kneipp-Methodik ist die gesunde Ernährung . . . 21
Ein weiteres Grundelement:
Die Ordnungstherapie und ein stressfreies Leben . . . 23
Heilende Kraft und Nutzung der Kräuter . . . 25
Die heilende Kraft des Wassers . . . 29
Bewegung und Meditation . . . 31
Literaturliste . . . 32



Az eredeti Kneipp-módszer újra Magyarországon [1]

„A Kneipp-módszer az orvoslás egy kevésbé ismert, ám rendkívül fontos ágát, a betegségek megelőzésének tudományát helyezi előtérbe. Azt vallja, hogy az egyén felelős saját egészségéért, ezért tennie kell megőrzéséért, helyreállításáért. A Kneipp-terápia öt oszlopa által az egészségtudatos magatartás mindennapi tevékenységeink részévé válik."

(DR. BORCSÁNYI-ANDITS MÓNIKA
MEGELŐZŐ ORVOSTAN SZAKORVOS, HOMEOPÁTIÁS TERAPEUTA)



Az osztrák–magyar ETE program keretében **„A Kneipp összeköt – Határon átnyúló egészség- és turizmusfejlesztés a klasszikus Kneipp természetgyógyászat jegyében"** című projekt a „**Vasi-Hegyhát" Kistérség 13 településének területén** (18 helyszínen) valósul meg, ahol különböző Kneipp-műtárgyakat helyeznek el.
A falvakat egybekapcsoló tematikus útvonal lehetőséget ad arra, hogy a térségbe látogatók a Kneipp-rendszer 5 elemére épülő rekreációs programon vegyenek részt, és mindeközben megismerjék a Hegyhát természeti-építészeti értékeit is.
A projekt által érintett 13 település a következő: Alsóújlak, Csehimindszent, Gersekarát, Győrvár, Hegyhátszentpéter, Kám, Mikosszéplak, Olaszfa, Oszkó, Petőmihályfa, Rábahídvég, Szemenye, Vasvár.
A térségen átívelő tematikus út úgynevezett „Kneipp-objektumokra" (Kneipp-attrakciókra) van felfűzve. Kialakításuk többnyire a településeken belül, valamely látogatottabb közterületen történik (pl. templom, iskola, óvoda, sportpálya közelében). Néhány esetben az elhelyezés valamely turisztikailag már látogatottabb vonzerőkhöz kapcsolódik (pl. Jeli Arborétum, Oszkói szőlőhegy, Vasvár – Szentkút-völgy).
A projekt célja olyan szolgáltatások meghonosítása a térségben, amelyek mindenki számára elérhetők, és a lakosság egészségügyi helyzetének javítását szolgálja. Míg a manapság egyre inkább teret hódító fitnesz és wellness szolgáltatások nem kevés pénzbe kerülnek, addig a falvakban kialakítandó Kneipp-attrakciók mindenki számára ingyenesen igénybe vehetők.
A Kneipp-tanok elterjedése hozzájárul az aktív egészségmegőrzéshez, a pihenőparkok a stresszmentes kikapcsolódás helyszínei lehetnek. Ezeken a helyszíneken különböző Kneipp-objektumokkal találkozhat a látogató: könyöklő, taposó, vizes játszótér, gyógynövénykert, táplálkozási piramis, labirintus, meditációs szék, inhalátorház. Ezen elemeknek nagy szerepe van az egészséges életmódra nevelésben, a pihenésben, a belső egyensúly megteremtésében. A helyszíneken minden korosztály megtalálja a számára vonzó kikapcsolódási formát, amely egyúttal egészségének megőrzését is szolgálja – a legkisebbektől az idős korosztályig, akinek fontos az egészsége, szereti a természetet, a hagyományos értékeket, legyen az akár a térségben élő vagy messzebbről érkező belföldi turista, akár külföldről ide látogató.

A **magyarországi hagyományok**at tekintve a nyugati országrészen találkozhattunk az 1800-as években a Kneipp-gyógymóddal, ugyanis Kőszegen volt dr. Dreiszker József vízgyógyintézete, mely a kisváros egyik legszebb pontján, közvetlenül a Kálvária-hegy alatt feküdt.



Die original Kneipp-Methodik wieder in Ungarn [1]

„Die Kneipp-Methodik stellt einen wenig bekannten, aber umso wichtigeren Teil der Medizin, nämlich die Wissenschaft der Vorbeugung, in den Vordergrund. Sie besagt, dass das Individuum für seine eigene Gesundheit verantwortlich ist und so muss ein jeder für deren Erhaltung und Wiederherstellung etwas tun. Durch die fünf Säulen der Kneipp-Methodik wird das gesundheitsbewusste Verhalten zum Teil des Alltags."

(DR. MÓNIKA BORCSÁNYI-ANDITS
ÄRZTIN FÜR PRÄVENTIVMEDIZIN, THERAPEUTIN FÜR HOMÖOPATHIE)

In Rahmen des Österreich–Ungarn ETZ Programms wird das Projekt **„Kneipp verbindet – Bilaterale Gesundheitsförderung und Tourismusentwicklung im Zeichen des klassischen Naturheilverfahrens nach Kneipp" in 13 Gemeinden der Vasi-Hegyhát Mikroregion** (insgesamt 18 Schauplätze), wo verschiedene Kneipp-Objekte angebracht werden, umgesetzt.



Der thematische Weg, der die Gemeinden verbindet, bietet den Besuchern der Region die Gelegenheit an einem Rekreationsprogramm, welches auf den 5 Grundelementen der Kneipp methodik aufbaut, teilzunehmen und gleichzeitig die natürlichen und gebauten Werte der Hegyhát Region kennenzulernen.
Die von dem Projekt betroffenen 13 Gemeinden sind: Csehimindszent, Gersekarát, Győrvár, Hegyhátszentpéter, Kám, Mikosszéplak, Olaszfa, Oszkó, Petőmihályfa, Rábahídvég, Szemenye, Vasvár, Alsóújlak.
Der thematische Weg durch die Region ist auf den sogenannten „Kneipp-Objekten" (Kneipp Attraktionen) aufgebaut. Deren Gestaltung erfolgt innerhalb der Gemeinden an einem frequentierten öffentlichen Platz (z.B.: in der Nähe einer Kirche, Schule, eines Kindergartens, oder Sportplatzes). In einigen Fällen schließt die Positionierung an eine bereits touristisch besuchte Attraktion (z.B.: Arboretum zu Jeli, Weinberg zu Oszkó, Vasvár Szentkút-Tal).
Ziel des Projektes ist Verbreitung von Angeboten, die allen zugänglich sind und der Verbesserung der Gesundheit der Bevölkerung dienen. Während die heutzutage immer beliebteren Fitness- und Wellnessleistungen viel Geld kosten, stehen die in den Gemeinden gestalteten Kneipp Attraktionen allen gratis zur Verfügung.



Die Verbreitung der Kneipp-Lehre trägt zur aktiven Gesundheitsbewahrung bei und die Ruheparks können Schauplätze der stressfreien Erholung sein. Besucher können hier verschiedene Kneipp-Objekte: das Armbad, das Fußbad, den Wasserspielplatz, die Ernährungspyramide, den Meditationsstuhl und das Inhalationshaus ausprobieren. All diese Elemente haben bei der Erziehung zur gesunden Lebensführung, der Ruhe und der Schaffung des inneren Gleichgewichtes eine tragende Rolle. An den einzelnen Schauplätzen finden alle Altersgruppen – von ganz klein, bis ganz groß, denen ihre Gesundheit wichtig ist und die Natur und traditionelle Werte lieben, egal ob Ortsansässige, oder Touristen aus dem In- und Ausland, die ihnen am meisten attraktive Entspannungsform, die gleichzeitig auch der Gesundheitserhaltung dient.
Betrachtet man die **ungarischen Traditionen** so trifft man die Kneipp-Methodik Anfang des 19. Jahrhunderts in dem westlichen Teil unseres Landes, denn das Heilinstitut des Dr. József Dreiszker befand sich in Kőszeg unter dem Kalvarien-Berg, an einem der schönsten Punkte der Stadt.

1 Kneipp – Marketingstratégia (szerkesztette: Borostyánkő Tanácsadó és Marketing Kft.)

Az egykori kőszegi és balatonalmádi Kneipp Gyógyintézet [2]

A 19. század végén a kőszegi származású orvos, dr. Dreiszker József a gyönyörű fekvésű kisvárosban, Kőszegen hozott létre egy hidegvíz-gyógyintézetet, ahol kivált a Sebastian Kneipp plébános által kidolgozott kúrával gyógyították a betegeket.
Dr. Dreiszker József 1847-ben született Kőszegen és 1877-ben szerzett orvosi diplomát Budapesten. 1883-ig a budai irgalmasok kórházának főorvosa volt, majd 11 éven át praktizált Budapest II. kerületében. Hosszú ideig külföldön tanulmányozta a hidroterápiát, mint gyógyítási módszert, és a wörishofeni Kneipp Intézetben is járt. 1894-ben aztán visszajött Kőszegre, hogy megalapítsa vízgyógyintézetét szülővárosában.



A fürdőintézet, amely minden kényelemmel és a kor legmodernebb eszközeivel fel volt szerelve, a Magyar Királyi Minisztérium engedélyével működött. A festői környezet és az Alpokalja egészséges levegője ideális helyszínnek bizonyult a gyógyintézet számára. A közvetlenül a Kálvária-hegy alatt fekvő díszes, emeletes épület mellett egy több mint kétholdas park terült el szökőkúttal. A szobákat a vendégek számára az emeleten alakították ki, a földszinten étkező és játékterem volt. A főépület mellett építették fel a tulajdonképpeni fürdőépületet. A férfiak fürdőhelyiségeit tágas tornaterem választotta el a hölgyek fürdőjétől. Itt kapott helyet az orvosi rendelő is. A gyógyítás a Priessnitz-féle, valamint a Kneipp-módszer szerint történt, de szükség esetén meleg fürdőt is vehettek a betegek. A medencéken kívül egy sor kádat is felállítottak a fél és egész fürdők számára. A vizet a szél energiája hajtotta a magasban elhelyezett víztartóba, ahonnan szerteágazó csővezetékeken keresztül jutott a medencékbe és kádakba.

Az intézet mellett folyó Gyöngyös patak egyes részein is engedélyezett volt a fürdés, a közeli réteken pedig mezítláb sétálhattak az intézet vendégei. A környék számos kirándulóhelyet is kínált, mint például a Kálvária-hegy, vagy a Királyvölgy.
A hidroterápiát sikeresen alkalmazták többek között idült bántalmaknál, vérkeringési zavaroknál, aranyérnél, légzőszervi megbetegedések esetén.
A kőszegi vízgyógyintézetben a vizes kezelések mellett többek között ligno-sulfit belélegzési gyógymódot, masszázst és gyógytornát is alkalmaztak, de odafigyeltek a betegek egészséges táplálkozására is.
A gyógyításban elért eredményeknek köszönhetően az intézet népszerűsége és a látogatók száma évről évre nőtt. Minden évben március 15-től december 1-ig tartottak nyitva, az árak mérsékeltek voltak.
Az intézet alapítója, dr. Dreiszker József, a gyógyintézet vezetése mellett az akkori Kőszegi Kereskedelmi Kör elnöki tisztét is betöltötte, érdemei elismeréseként pedig a Budapesti Szabók Betegsegélyező egylete és a gróf Ráday-féle Veteránegylet díszoklevéllel tüntette ki.

Az intézetről így írt a korabeli sajtó:

Zalai Közlöny 1894[3]

„Örömmel értesítjük a tisztelt olvasóinkat, hogy egy a mai kor és hyginikus követelményeknek megfelelő Hidegvíz gyógyintézet szaporítja a magyar gyógyfürdőket és pedig lehet mondani, mint az első, Magyarország Dunántúli részében, Vasvármegyében Kőszegen, e szép és kies fekvésű városban.
Levegője tiszta, üdítő és a dús természetű, lombos és fenyves erdőség változatos növényzetével ezt ózonnal gazdagon látják el.
A városban, úgy, mint környékén szép és kényelmes sétautak, valamint a hegyek ormáról felséges látványt nyújtó kilátás gyönyörködtetik a sétálót s bármely irányban vezetik léptei, mindenhol tapasztalja, hogy a természet pazaron gondoskodott, hogy Kőszeg környékét bájaival felékesítse. A vízgyógyintézet a m. kir. minisztériumtól engedélyeztetett. Alkotója és tulajdonosa dr. Dreiszker József, kit, mint fő- és székvárosi gyakorló-orvost sokan ismernek és becsülnek. Sem fáradságot, sem költséget nem kímélve, a legmodernebb eszközökkel és berendezéssel látta el, s valóban nem építhette volna jobb helyre, mint Kőszegre, mely a vasúttal könnyen elérhető és a természet

Das einstige Kneipp-Heilinstitut in Kőszeg und Balatonalmádi [2]

Dr. József Dreiszker, der aus Kőszeg stammende Arzt, errichtete Ende des 19. Jahrhunderts in Kőszeg, dieser Kleinstadt mit wunderschöner Lage, ein Kaltwasser-Heilinstitut, wo Patienten vor allem mit der von Pater Sebastian Kneipp ausgearbeiteten Kur geheilt wurden.
Dr. József Dreiszker wurde 1847 in Kőszeg geboren, 1877 promovierte er an der Medizinischen Universität in Budapest. Bis 1883 war er Chefarzt des Krankenhauses der Barmherzigen Samariter in Budapest und praktizierte fast 11 Jahre lang im III. Bezirk der Hauptstadt. Lange Zeit studierte er die Hydrotherapie als Therapie im Ausland und er war auch im Kneipp-Institut in Wörishofen. 1894 kam er nach Kőszeg zurück, um das Heilinstitut in seiner Geburtsstadt zu gründen.

Das Institut, welches mit allem Komfort und den modernsten Einrichtungen der Zeit ausgerüstet wurde, hatte eine Betriebsgenehmigung des Ungarischen Königlichen Ministeriums. Die malerische Umgebung und die gesunde Luft der Voralpen erwiesen sich als idealer Ort für das Heilinstitut. Das direkt unter dem Kalvarienberg gelegene, verzierte, mehrstöckige Gebäude befand sich in einem mehr als zwei Morgen großen Park mit einem Springbrunnen. Die Zimmer für die Gäste wurden im Obergeschoss gestaltet, im Erdgeschoss befanden sich der Speisesaal und der Spielraum. Neben dem Hauptgebäude wurde das eigentliche Hauptgebäude errichtet. Das Bad der Herren und das der Damen trennte ein geräumiger Turnsaal. Hier wurde die Arztpraxis untergebracht. Geheilt wurde nach der Priesnitz - und der Kneipp-Methodik, aber gegebenenfalls konnten die Patienten auch warme Bäder nehmen. Neben den Becken wurden eine Reihe an Wannen für die Teil- und Ganzkörperbäder aufgestellt. Das Wasser wurde von der Energie des Windes in die oben angelegten Wasserbehälter gepumpt und von dort floss das Wasser über ein komplexes Leitungsnetzwerk in die Wannen und Becken.
Auch in einem Teil des Baches Gyöngyös, welches neben dem Institut verlief, war das Baden erlaubt, auf den nahegelegenen Wiesen konnten die Gäste des Institutes barfuß gehen. Die Umgebung bot zahlreiche Ausflugsziele: den Kalvarienberg, oder das Király-Tal.
Die Hydrotherapie wurde erfolgreich bei chronischen Beschwerden, Kreislaufstörungen, Hämorrhoiden und Erkrankungen der Atemwege angewendet.
Neben den Wasserbehandlungen wurden in dem



Heilinstitut zu Kőszeg die Ligno-Sulfit Inhalationsmethode, Massagen und Heilturnen auch genutzt, und auch auf die richtige Ernährung der Gäste geachtet.
Dank der in der Heilung erzielten Ergebnisse stieg die Beliebtheit des Institutes und die Zahl der Besucher von Jahr zu Jahr. Das Institut war jedes Jahr vom 15. März bis zum 01. Dezember und die Preise waren gemäßigt geöffnet .
Der Gründer, Dr. József Dreiszker, hatte neben der Leitung auch das Präsidium des Handelskreises von Kőszeg inne, als Anerkennung seiner Verdienste verlieh ihm der Krankenförderverein der Budapester Schneider, sowie der Graf Ráday Veteranenverein eine Ehrenurkunde.

Die zeitgenössische Presse schrieb über das Institut wie folgt:

Zalai Közlöny 1894[3]

„Es freut uns Sie. liebe Leser, informieren zu können, dass die Zahl der ungarischen Heilbäder um ein, den Kriterien der Hygiene und der heutigen Zeiten entsprechendes Kaltwasser-Heilinstitut erweitert wurde und es muss gesagt werden, dass es das erste in West-Transdanubien, im Komitat Vas, in der wunderschönen Kleinstadt Kőszeg ist.
Die Luft ist sauber und erfrischend, die abwechslungsreiche Flora der Laub- und Fichtenwälder versehen es mit reichlich Ozon.
In der Stadt und ihrer Umgebung entzücken schöne und bequeme Promenaden, sowie die majestätische Aussicht von dem Gipfel der Berge die Besucher und wohin sie auch ihre Schritte führen, überall erfahren sie, dass die Natur reichlich für die Verzierung der Stadt gesorgt hat.

szépségeivel oly dúsan meg van áldva. Szaktudományát a hydroterapia terén részint Budapesten, de többnyire a külföldi hasoncélú intézetekben szerezte, a mint lelkiismeretes szakembert csak ajánlhatjuk a szenvedő emberiségnek.
Intézetében a módosított Prisnitz-féle gyógyeljárást követi, minthogy pedig Wörishofenben Kneipp plébános úr rendszerét hosszabb időn keresztül tanulmányozta és ennek célszerűségéről és hasznosságáról sok tekintetben meggyőződött, intézetét a Kneipp kúra használatára is teljesen berendezte. Az intézet közvetlen közelében levő bársonyszerű sima rétek, valamint a Gyöngyös hegyi patak vize, a fű- és vízben való járásra, a testedzésére igen alkalmas.
Az intézet folyó év május hó közepe táján nyílik meg és a betegek felvételére egész éven át nyitva áll. Árak teljes ellátás mellett igen mérsékeltek. Prospektust kívánatra küld az igazgatóság bérmentesen. Ezen intézetet melegen ajánlhatjuk a szenvedő emberiségnek."

Az 1800-as évek végétől egészen az 1930-as évek végéig Almádit – 1909-től Balatonalmádit – gyógyfürdőként említik az akkori újságok, kiadványok, levelezőlapok. Az 1883-ban alakult Almádi Fürdő Részvénytársaságnak nagy szerepe volt a település felvirágoztatásában, Almádi fürdőhellyé válásában. Ezen az úton fontos állomás volt az 1899-es év.
1899 áprilisában az 1893-ban alakult Országos Magyar Kneipp Egyesület és az Almádi Fürdő Rt. – utóbbi kezdeményezésére – megállapodást kötött arról, hogy Almádiban létrehoznak egy Kneipp Intézetet. Az elhatározást követően az események felgyorsultak. A budapesti tervező Gregersen cég mérnökei már májusban helyszíni szemlét tartottak a Kneipp Gyógyház telkén, melyet a veszprémi káptalantól béreltek.
Az Almádi Fürdő Rt. június 4-re rendkívüli közgyűlést hívott össze, ahol többek között már részletesen ismertették a „Kneippeanum" épület terveit. Az akkori Veszprémvármegye című hetilap így számolt be az eseményről:

> *„Elhatároztatott a Kneippeanum létesítése 5000 négyszögöl rét bérlete a veszprémi káptalantól 35 évre 2 frt/négyszögöl/év díjért. Ezen terület a régi séta út (ma Széchenyi sétány) mentén terül el, s ledől a Balaton partra."*

Az építkezés nagyon gyors ütemben haladt. A helyszín szemrevételezésétől számított 90 nap alatt elkészült a gyógyintézet, és 1899. július 10-én már meg is nyitotta kapuit a látogatók előtt. A korabeli hírek szerint a siker óriási, hiszen a szezon egész ideje alatt teltház volt.
Az elkövetkező években az intézmény bővítését folyamatosan folytatták. 1904-re már teljesen elkészült a Kneipp Gyógyház, a légsátrak, a fürdőház, a Remetevölgyben pedig a légfürdők külön a nőknek és a férfiaknak.
A Kneipp-féle vízkúrát, a Rickli-féle nap- és légfürdőt, valamint a Lahmann-féle táplálkozási rendet oly sikeresen alkalmazták a gyógyításban, hogy az intézet a gyógyulni vágyók érdeklődését már nemcsak hazánkban, de a szomszédos országokban is felkeltette. A szobákat már a szezon előtt előre le kellett foglalni. A vendégek hetente 20 forintot fizettek. És hogy mit kaptak ezért? Napi háromszori étkezést, bentlakásos szállást, de a 20 forintba beletartozott még az egyszeri orvosi vizsgálat díja, a gyógy- és zenedíj, a víz-, lég- és napfürdő használata és az összes szolgáltatás. A külföldiek egyre sűrűbben keresték fel Almádit, sőt néhány bécsi család nyaralót is építtetett a községben.
Az Országos Magyar Kneipp Egyesület rendszeresen megjelenő lapja, a „Kneipp Újság" még a nyitást megelőzően, 1899. június 1-jén 16 oldalas vezércikket jelentetett meg az almádi Kneipp Gyógyintézetről, és az ott alkalmazott természetes gyógymódokról.
A gyógyítás alapját többek között a Kneipp-kúra, a napkúra, a légfürdő és légsátrak, az egészséges táplálkozás és a mozgás, vagyis a torna adta.
A **Kneipp-kúra** esetében ki kell emelni a hideg és meleg vizes fürdőket, a különböző leöntéseket, pakolásokat, begöngyöléseket, a gőzöléseket, a nedves fűben való mezítlábas járást. Almádiban minden fürdővendégnek mezítláb, vagy szandálban kellett járnia, ezért az intézet kialakított egy erre a célra megfelelő rétet, melyet rendszeresen öntöztek.
A **légfürdő**t a vendégek egy erdős hegyen végezték, melynek lényege abból állt, hogy a hegyen felfelé haladva az emberek fokozatosan vették le ruháikat. Mire a hegytetőre értek, már csak egy vászonkötény volt rajtuk. A hegyen aztán mozogtak, tornáztak, majd amikor elfáradtak, szalmazsákokon pihentek úgy, hogy közben betakarták magukat. A kúra lényege a szabad levegővel való folyamatos érintkezés, mely a test és lélek edzettségét segíti.
A vendégek úgynevezett **légsátrak**ban aludtak. Ezek olyan szobák voltak, melyeknek egyik oldala nyitott volt, hogy a levegő a szobába éjjel is szabadon beáramolhasson. A kúrát kidolgozó Arnold Rickli svájci orvos szerint az éjszaka folyamán a levegő elhasználódik a szobában, mert az ember testéből alvás során mérges, rossz levegő távozik, és ez károsan hat az egészségre. Ha az ember légsátorban alszik, ennek az ártalomnak nincs kitéve.
A **napkúra** abból állt, hogy a vendégek a nap legmelegebb szakában – 10 és 14 óra között – a Balaton vize

Das Wasserheilinstitut verfügt über die Konzession des ungarischen königlichen Ministeriums. Seinen Schöpfer und Eigentümer, Dr. József Dreiszker, kennen und respektieren viele als praktizierenden Arzt in der Haupt- und Komitatsstadt. Er scheute weder Mühen, noch Geld, um das Institut mit modernsten Einrichtungen zu versehen und es an den bestmöglichen Ort zu bauen, denn Kőszeg ist auch mit der Bahn leicht zu erreichen und verfügt über viele Naturschönheiten. Sein Fachwissen auf dem Gebiet der Hydrotherapie erlangte er in Budapest, aber zumeist an ähnlichen Instituten im Ausland uns so können wir diesen gewissenhaften Fachmann der leidenden Menschheit nur empfehlen.
An seinem Institut folgt er dem modifizierten Prisnitz-Heilverfahren und nachdem er in Wörishofen die Methodik des Herrn Priesters Kneipp studiert und sich von deren Sinn und Nützlichkeit in vieler Hinsicht überzeugt hatte, richtete er sein Institut auch für die Nutzung der Kneipp Kur ein. Die sich in der Nähe des Institutes befindenden samtartigen Wiesen, sowie das Wasser des Bergbaches Gyöngyös eignen sich zum Spazieren im Wasser und Gras, sowie zur körperlichen Ertüchtigung.
Das Institut wird Mitte Mai diesen Jahres eröffnet und steht zur Patientenaufnahme das ganze Jahr über zur Verfügung. Seine Preise sind neben einer vollen Versorgung ganz gemäßigt. Bei Bedarf schickt das Direktorat Ihnen Prospekte ohne Entgelt zu. Dieses Institut können wir der Menschheit nur wärmstens empfehlen."



Ab dem Ende des ersten Jahrzehntes des 19. Jahrhunderts bis zum Ende der 1930er wird Almádi – ab 1909 Balatonalmádi – in den damaligen Zeitungen, Broschüren und Karten als Heilbad angeführt. Die im Jahre 1883 gegründete Badaktiengesellschaft Almádi hatte eine tragende Rolle bei dem Aufblühen der Stadt und ihrer Ernennung zum Kurort. Das Jahr 1899 war eine wichtige Station auf diesem Weg.
Im April 1899 schloss der 1893 gegründete Ungarische Nationale Kneipp-Verband und die Bad AG. Almádi – auf Initiative der AG. – eine Vereinbarung über die Schaffung eines Kneipp Institutes in Almádi. Nach dem Vorhaben ging alles schnell voran. Die Ingenieure des Planbüros Gregersen aus Budapest inspizierten die Verhältnisse auf dem Grundstück des Kneipp Heilhauses, gemietet von dem Kapitel aus Veszprém, bereits im Mai. Die Bad AG Almádi ließ am 04. Juni eine Sondergeneralsitzung einberufen, wo unter anderem bereits die Pläne des „Kneippeanum" Gebäudes detailliert präsentiert wurden. Das damalige Wochenblatt Veszprémvármegye berichtete über das Ereignis wie folgt:

> *„Der Bau des Kneippeanum und die damit verbundene Miete von 5000 Quadratklafter Wiese von dem Kapitel zu Veszprém für 35 Jahre um einen Preis von 2 Forint/Quadratklafter/Jahr wurden beschlossen. Dieses Gebiet liegt entlang der alten Promenade (heute Széchenyi Promenade) und erstreckt sich bis zum Plattenseeufer."*

Die Bauarbeiten gingen schnell voran. Das Heilinstitut wurde 90 Tage nach der örtlichen Besichtigung bereits aufgebaut und öffnete seine Pforten am 10. Juli 1899. Den zeitgenössischen Medien nach war der Erfolg riesig, denn während der ganzen Saison war das Haus ausgebucht.
In den kommenden Jahren wurde das Institut ständig ausgebaut. Bis 1904 wurde das Kneipp-Heilinstitut, die Luftzelte, das Bad und in dem Remete-Tal die getrennten Luftbäder für Männer und Frauen ebenfalls aufgebaut.
Die Kneipp-Wasserkur, das Sonnen- und Luftbad nach Reickli, sowie die Ernährungsordnung von Lahmann wurden in der Heilung so erfolgreich angewendet, dass das Institut das Interesse von Heilungssuchenden auch aus dem Ausland geweckt hatte. Zimmer mussten bereits vor der Saison gebucht werden. Gaste bezahlten 20 Forint pro Woche. Was sie dafür bekamen? Täglich drei Mahlzeiten, die Unterkunft im Institut, im Preis inbegriffen war aber auch die Gebühr einer medizinischen Untersuchung, die Heil- und Musikgebühr, die Nutzung des Wasser-, Luft- und Sonnenbades, sowie alle Dienstleistungen. Gäste aus dem Ausland kamen immer häufiger nach Almádi und einige Familien aus Wien ließen sogar Ferienhäuser in der Gemeinde bauen.
Die „Kneipp-Zeitung", das regelmäßig erscheinende Blatt des Ungarischen Nationalen Kneip Verbandes veröffentlichte am 01. Juni 1889, also noch vor der Eröffnung, einen 16 Seiten langen Leitartikel über das Kneipp-Institut in Almádi und die dort angewendeten natürlichen Heilmethoden.

felett emelt, felülről nyitott épületben mezítelenül feküdtek ki a napra úgy, hogy csak a fejüket védték. Amikor a nap a testüket már kellően átmelegítette, pokrócba tekerték magukat. Izzadás után hideg vizes ledörzsölés következett, majd úszás a Balatonban.
Hogy a fürdővendégek eleget mozoghassanak, tornaeszközökről, teniszpályákról, csónakokról is gondoskodtak az intézményben.
A gyógyulni vágyók étkezésére nagyon figyeltek. A konyha a vezetőség leggondosabb felügyelete alá tartozott. A vendégek étrendjéről egy, az intézetről 1901-ben megjelent, füzetben így ír a szerző, Edvi Illés Sándor:

„Reggelire aludt- vagy édes tejet, vajat, Kneipp kávét, mézet házi- vagy korpakenyeret s a gyöngegyomrúak zsemlét kaptak."

Ebédre főzelék volt, legtöbbször tükörtojással, majd pecsenye salátával, uborkával vagy párolt gyümölccsel, végül kelt- vagy édes tésztát fogyasztottak.
A vacsora úgynevezett hamis levesből, tejből, tojásból, sajtból, vajból, gyümölcsből és könnyű tésztából állt.

1901. július 1-jén, hétfőn a következő volt a menü:

EBÉD
- Paraj tükörtojással, rántott zsömlével
- Stefániasült Kneipp-salátával
- Cseresznyés rétes

VACSORA
- Túrósgombóc
- Liptói túró
- Szilvakompót

A gyógyvendégek házirendje igen szigorú volt. Meghatározta az étkezések pontos idejét, a gyógykezelések sorrendjét, idejét és helyét, szabályozta a Balatonban való fürdést, de kitért a vasárnapra szervezett kirándulásokon való részvételre, a szeszes italok fogyasztására és az orvosi rendelések időpontjára is.

Almádi 30 éven át úgy élt a köztudatban, mint virágzó gyógyfürdőhely. Klimatikus gyógyhelyként is emlegették, ami kedvező fekvésének volt köszönhető. Bár a gyógyfürdő cím elnyerésének szigorú szabályai voltak és vannak ma is, a Kneipp Intézetnek köszönhetően – hiszen Almádiban nincs gyógyforrás – a település 1904-ben gyógyfürdői rangot kapott.
A Kneipp-féle intézet 1924-ig működött a városban, akkor lebontották.



Die Grundlagen der Heilung ergaben die Kneipp-Kur, die Sonnenkur, das Luftbad und die Luftzelte, die gesunde Ernährung und die Bewegung, sprich das Turnen.
Bei der **Kneipp Kur** sollen Kalt - und Warmwasserbäder, die verschiedenen Güsse und Packungen, Wicklungen, Dampfbäder, oder das Gehen im feuchtem Gras hervorgehoben werden. In Almádi musste jeder Badegast entweder Barfuß, oder in Sandalen spazieren, so wurde hierfür eine besondere Wiese, die regelmäßig begossen wurde, gestaltet.
Das **Luftbad** nahmen Gäste auf einem waldigen Berg. Der Sinn des Bades bestand darin, dass sie den Berg bestiegen und dabei stufenweise ihre Kleider auszogen. Auf der Bergspitze angekommen hatten sie nur noch einen Leinenmantel an. Auf dem Berg haben sie sich bewegt und als sie müde wurden, ruhten sie sich auf Strohsäcken aus, wobei sie sich zudeckten. Der Sinn der Kur war der ständige Kontakt zur frischen Luft, wodurch Geist und Körper gestärkt wurden.
Die Gäste schliefen in sogenannten **Luftzelten**. Dies waren Zimmer mit einer offenen Seite, damit die Luft auch in der Nacht frei strömen konnte. Arnold Rickli, der schweizerische Arzt, der die Kur ausgearbeitet hatte, meinte, dass die Luft im Laufe der Nacht verbraucht wird, weil im Schlaf aus dem menschlichen Körper giftige, schlechte Luft strömt und dies schädlich auf die Gesundheit wirkt. Schläft man im Luftzelt, dann wird man dieser schädlichen Wirkung nicht ausgesetzt.
Die **Sonnenkur** bestand darin, dass Gäste sich in der wärmsten Periode des Tages – zwischen 10 und 14 Uhr – in einem oben offenen Gebäude auf dem Plattensee nackt hingelegt und lediglich ihren Kopf bedeckt hatten. Als die Sonne ihren Körper bereits entsprechend erwärmt hatte, wickelten sie sich in Laken. Nach dem Schwitzen kam eine Reibung mit Kaltwasser und anschließend wurde im Plattensee geschwommen.
Damit die Badegäste genügend Bewegung hatten, wurde im Institut für Turngeräte, Tennisplätze und Boote gesorgt.

Auch auf die Ernährung der Heilungssuchenden wurde geachtet. Die Küche war in der strengsten Obhut der Führung. Der Verfasser, Sándor Illés Edvi, schrieb über das Menü der Gäste in einem im Jahre 1901 veröffentlichten Heft wie folgt:

„Zum Frühstück gab es süße, oder saure Milch, Butter, Kneipp-Kaffee, Honig, hausgemachtes Brot, oder Getreidebrot und diejenigen mit schwachem Magen bekamen Semmel."

Zu Mittag gab es Eintopf, zumeist mit Spiegelei, dann Braten mit Salat, Gurken, oder gedünstetem Obst, anschließend gegorenen, oder süßen Teig.
Das Abendessen bestand aus einer sogenannten falschen Suppe, Milch, Eiern, Käse, Butter, Obst und leichten Teigwaren.

Am 01. Juli 1901 war folgendes Menü aufgetischt:

MITTAGESSEN
- Spinat mit Spiegelei und gebackenen Semmeln
- Hackfleischbraten mit Kneipp-salat
- Kirschstrudel

ABENDESSEN
- Topfenknödel
- Liptauer
- Pflaumenkompott

Die Hausordnung der Heilgäste war ganz streng. Es wurden die genauen Speisezeiten, die Reihenfolge, Zeit und Ort der Heilbehandlungen, das Baden im Plattensee, aber auch die Teilnahme an den Ausflügen am Sonntag, der Alkoholkonsum und die Zeit der Ordinationen bestimmt.

Almádi war im öffentlichen Bewusstsein über 30 Jahre als blühender Heilkurort bekannt. Es wurde auch als klimatischer Kurort, dank seiner günstigen Lage, bekannt. Obwohl die Erlangung des Titels eines Kurortes strenge Kriterien hatte und noch heute hat, erhielt die Gemeinde im Jahre 1904 dank des Kneipp-Institutes – denn in Almádi gibt es keine Heilquelle – den Titels eines Kurortes.
Das Kneipp-Institut operierte bis 1924, dem Datum seiner Abtragung, in der Stadt.

2
http://mek.oszk.hu/09500/09536/html/0025/26.html
http://193.225.149.5/vdkweb/vm_magyarorszag_nagyvilag/mo.html
http://wiki.strandkonyvtar.hu/index.php?title=Balatonalm%C3%A1di_gy%C3%B3gyf%C3%BCrd%C5%91
http://wiki.strandkonyvtar.hu/index.php?title=100_éves
http://www.balaton-almadi.hu/

3
http://www.nagykar.hu/keptar/5986/44732/reszletek.html

Sebastian Kneipp élete és munkássága, a Kneipp-módszer[4]



Sebastian Kneipp neve méltán cseng ismerősen Európa-szerte. Bár a 19. századi természetgyógyász-pap módszerét sokan a hidroterápiával azonosítják, az általa kidolgozott gyógymód ennél sokkal összetettebb. A vizes kezelések mellett nagy hangsúlyt fektetett az egészséges táplálkozásra, a gyógynövények használatára, de kiemelt jelentőséget tulajdonított a mozgásnak és a rendterápiának is.

Egy szegény takácscsalád gyermekeként a németországi bajor faluban, Stephansriedben, született 1821. május 17-én. Gyermekkora nélkülözésben telt. 1842-ig apja mellett, maga is takácsként dolgozott. A mélyen vallásos fiú kora ifjúságától élete céljának pappá szentelését tekintette. Ebben egy távoli rokona, dr. Merkle segített, aki káplán volt Bad Grönenbachban. Dr. Merkle felismerte az ifjú Kneipp tehetségét. Az ő támogatásával kezdhette meg gimnáziumi tanulmányait 1844-ben Dillingenben, majd teológiai tanulmányait Münchenben.
1846-ban Kneipp megbetegedett. Tuberkulózisa, melyet a kor orvosai gyógyíthatatlannak tartottak, 1849-ben súlyosbodott. A számos kezelés eredménytelennek bizonyult. Ekkor került kezébe az orvos, Johann Siegmund Hahn 1743-ban megjelent, „A hideg víz gyógyereje" című könyve. Hahn könyvében a vízkezelések alkalmazásában elért tapasztalatait foglalta össze. Kneipp ezeket az ismereteket vakmerő módon önkísérletekkel ültette át a gyakorlatba.
1849. november 16-án a beteg Kneipp lihegve, szinte önkívületben futott a Duna partjára. Levetette ruháit és felhevült testét nyakig merítette a jéghideg vízbe. Háromig számolt, majd a vízből kisietve felöltözött és olyan gyorsan, ahogy csak bírt, hazafutott. Ez az élmény meghatározó volt egész életére. Mivel sokkal frissebbnek és egészségesebbnek érezte magát, folytatta a vizes kúrát. Hetente két-három alkalommal rövid fürdőket vett a jéghideg Dunában. A hideg vizes kezelést rostokban és vitaminokban gazdag étrenddel egészítette ki, és az édesanyjától megismert gyógyteákat fogyasztott. Pár hónap alatt sikerült immunrendszerét annyira felerősítenie, hogy hamarosan teljesen meggyógyult. A müncheni teológián is folytatta a hideg vizes kezelést, de már nemcsak magán, hanem diáktársain is, akik csak „Dr. Hydrophilus"-nak becézték.
Sebastian Kneippet 1852-ben szentelték pappá. 1852. augusztus 24-én apjával együtt ünnepelte az Ottobeureni bazilikában első miséjét.
Még ebben az évben pácienseken is elkezdte alkalmazni kezelési módszerét. A Kneipp-féle hidroterápia lényege: először a test felmelegítése megterheléssel, azután nagyon rövid ideig tartó hideghatás, majd törülközés nélkül a test azonnali felmelegítése fizikai igénybevétellel.

Das Leben und das Schaffen von Sebastian Kneipp, die Kneipp-Methodik[4]

Der Name von Sebastian Kneipp klingt europaweit nicht unverdient bekannt. Obwohl die Methode des Naturheiler-Priesters aus dem 19. Jahrhundert viele mit der Hydrotherapie identifizieren, ist seine Heilmethode viel komplexer. Neben den Wasserbehandlungen legte er eine große Betonung auf die richtige Ernährung, der Nutzung von Heilkräutern, aber auch auf die Bewegung und Ordnungstherapie.

Er wurde als Kind einer armen Weberfamilie am 17. Mai 1821 im bayrischen Stephansried geboren. Seine Kindheit war von Entbehrungen geprägt. Bis 1842 arbeitete er selbst neben seinem Vater als Weber. Der tief religiöse Junge erachtete die Priesterweihe als sein Lebensziel. Hierbei half ihm ein entfernter Verwandte, Dr. Merkle, der Kaplan von Bad Grönenbach. Dr. Merkle erkannte das Talent des jungen Kneipp. Mit seiner Unterstützung begann er seine Gymnasialstudien 1844 in Dillingen und studierte später Theologie in München.
1846 erkrankte er. Seine Tuberkulose, die die Ärzte seiner Zeit als unheilbar erachteten, verschlimmerte sich 1848. Die zahlreichen Behandlungen erwiesen sich als erfolgslos. Damals las er das 1743 veröffentlichte Buch des Arztes Johann Siegmund Hahn mit dem Titel „Heilkraft des kalten Wassers". Hahn fasste in seinem Buch seine Erfahrungen mit der Anwendung von Wasserbehandlungen zusammen. Kneipp setzte diese Kenntnisse auf waghalsige Weise mit Selbstexperimenten in die Praxis um.
Am 16. November 1849 lief der kranke Kneipp keuchend, fast in Ekstase an die Donauufer. Er zog seine Kleider aus und tauchte seinen erhitzten Körper bis zum Hals ins eiskalte Wasser. Er zählte bis drei, eilte aus dem Wasser, zog sich an und lief so schnell, wie er nur konnte nach Hause. Dieses Erlebnis war für sein ganzes Leben ausschlaggebend. Da er sich viel frischer und gesünder fühlte, setzte er die Wasserkur fort. Wöchentlich zwei bis dreimal nahm er kurze Bäder in der eiskalten Donau. Die Kaltwasserbehandlung ergänzte er mit einer an Vitaminen und Ballaststoffen reichen Ernährung und trank Kräuterteen, die er von seiner Mutter kennengelernt hat. In einigen Monaten konnte er sein Immunsystem so weit stärken, dass er bald vollkommen gesund wurde.
Auch an der Theologie in München setzte er die Kaltwasserbehandlungen fort, aber nicht nur an sich, sondern auch an seinen Kommilitonen, die ihm den Spitznamen „Dr. Hydrophilus" gaben.
Sebastian Kneipp wurde 1852 zum Priester geweiht. Am 24. August 1852 feierte er mit seinem Vater seine erste Messe in der Basilika in Ottobeuren.
Bereits noch in diesem Jahr begann er seine Methode an seinen Patienten anzuwenden. Der Sinn der Kneipp-Hydrotherapie ist: die Aufwärmung des Körpers durch Belastung, dann eine kurze Kälteeinwirkung, dann sofortige Aufwärmung des Körpers ohne zu trocknen durch physische Belastung. Da seine Kur den Kreislauf deutlich steigert und den Stoffwechsel anregt, wurde sie eine bewährte Methode bei der Behandlung und Prävention von Stress, Stoffwechselstörungen und Blutversorgungsstörungen.
Seine Heiltätigkeit und die Tatsache, dass er seine Patienten kostenfrei behandelt hatte weckte unter den Ärzten und Apothekern eine immer wachsende Ungunst, aber auch die Kirche war alles andere, als erfreut. Im April 1855 wurde er als heilender Pater in das Dominikanerkloster in Wörishofen versetzt. Neben der Ausübung seines Priesteramtes setzte er die Heilung der Gäste fort, aber im Gegensatz zu den Naturheilern seiner Zeit führte er keinen Kreuzzug gegen die Schulmedizin, sondern zog sie von den Anfängen an in seine Arbeit mit ein.
Seine bisherigen Ergebnisse und die Erfahrungen aus den Behandlungen seiner Patienten motivierten ihn zur Weiterentwicklung und Kombinierung der bereits bewährten Hydrotherapiemethode und zur Schaffung eines erfolgreichen Heil- und Präventionssystems. Das Grundprinzip seiner Theorie ist, dass *„die in dem Körper befindlichen Schadstoffe aufgelöst und entfernt gehören".*
Sebastian Kneipp betonte statt extremen Kuren die Maßhaltung. In einem seiner Bücher schreibt er: *„Dies ist die richtige Kunst des Heilens: weder zu viel, noch zu wenig, weder zu häufig, alles zu seiner Zeit."*
In diesen Jahren ergänzte er seine Hydrotherapie mit Kräuterkuren und empfahl seinen Gästen ihren Speiseplan zu ändern. Statt dem Verzehr von tierischem Eiweiß und Fleisch bevorzugte er Obst und Gemüse. Er lehnte das Weißbrot vollkommen ab und bevorzugte stattdessen Vollkornprodukte.
Die regelmäßige Bewegung, deren Ziel nicht die Leistung, sondern ein gesundes Training ist, hielt er für sehr wichtig. Neben Schwimmen und Gymnastik empfahl er auch das Radfahren.

Mivel fürdőkúrája jelentősen élénkíti a vérkeringést és serkenti az anyagcserét, bevált módszer lett vérellátási zavarok, stressz és anyagcserezavarok gyógyításában és megelőzésében.
Gyógyító tevékenysége és az, hogy a betegeket ingyen kezelte, egyre növekvő ellenszenvet váltott ki az orvosokból és gyógyszerészekből, de az egyház sem nézte jó szemmel.
1855 áprilisában gyóntató atyaként áthelyezték a Bad Wörishofeni dominikánus kolostorba. Papi hivatásának gyakorlása mellett itt is folytatta a betegek gyógyítását, de a kor természetgyógyászaival ellentétben ő nem szállt síkra az iskolázott orvosok ellen, sőt kezdettől fogva őket is bevonta gyógyító munkájába.
Eddigi eredményei és a páciensein végzett kezelések tapasztalatai arra motiválták, hogy a már bevált hidroterápiás módszert továbbfejlessze, kombinálja és így egy eredményes gyógyító és megelőző rendszert alkosson. Elméletének alapja, hogy *„a testben lévő kóros anyagokat fel kell oldani és ki kell üríteni”.*
Sebastian Kneipp a végletes kúrák helyett a mérsékletet hangsúlyozta. Egyik könyvében így ír erről: *„Ez a gyógyítás igazi művészete: se túl sokat, se túl keveset, se túl gyakran, mindent a maga idejében.”*
Ezekben az években hidroterápiáját már kiegészítette gyógynövénykúrákkal, és emellett betegeinek ajánlotta étrendjük megváltoztatását is. Az állati fehérjékkel és hússal szemben előnyben részesítette a zöldségfélék és gyümölcsök fogyasztását. A fehér kenyeret elutasította, helyette a teljes kiőrlésű gabonából készült kenyerek fogyasztását javasolta.
Rendkívül fontosnak tartotta a rendszeres testmozgást is, melynek célja nem a teljesítmény, csak az egészséges edzettség. Az úszás és a gimnasztika mellett a kerékpározást ajánlotta.
Hitt abban, hogy ha test és a lélek harmóniában van egymással, ellenállóbbak leszünk a betegségekkel szemben. Szerinte a testet és a lelket egységben lehet csak gyógyítani, ezért az embernek meg kell tanulnia, hogyan élhet összhangban önmagával. Mindenkinek meg kell találnia a saját testi-lelki-szellemi egyensúlyát, ritmusát.
Az általa alapított wörishofeni szanatóriumban és vízgyógyintézetben betegei mindig reggel 4 és 5 óra között kapták meg az első kezeléseket. Ide tartoztak többek között a vizes leöntések, a hideg és meleg váltófürdők, vízben taposás, inhalálás, vagy a hideg és meleg borogatások. A páciensek napközben sokat sétáltak az erdőben, nyaranta mezítláb jártak a harmatos fűben vagy a hideg patak vizében. Minden nap négyszer étkeztek. Ezek mindig könnyű ételek voltak, túlzott fűszerezéstől mentesek: főzelékek, gyümölcsök, teljes kiőrlésű kenyér, aludttej, kevés méz, esetleg kevés hús. Az intézetben kizárólag hazai élelmiszereket dolgoztak fel.

1886-ban jelent meg Kneipp első könyve, „Az én vízkúrám” címmel. A könyv megírása előtt behatóan tanulmányozta az ókori rómaiak fürdőkultúráját is. Ezeket saját tapasztalataival ötvözte, művében több mint százféle vizes kúráról tesz említést. A vízre úgy tekintett, mint a leghatásosabb gyógymódra. A könyv nagy sikert aratott Németországban, és Európa-szerte híressé tette íróját. A század végén már magyar nyelven is megjelent. A természetgyógyász-pap népszerűsége töretlen volt. Egyre több gyógyulni vágyó kereste fel intézetét.
1889-ben adták ki második könyvét, „Így kellene élnetek” címmel, ezt követte az 1891-ben megjelent „Tanácsadó egészségeseknek és betegeknek”.
1894-ben jelent meg utolsó könyve, a „Testamentumom”, amely gyógyítási módszereinek végső megfogalmazása.
Egészséges életmódot népszerűsítő előadásaival Németországon kívül számos külföldi országba eljutott, így hazánkba is. József főherceg meghívására Budapesten, a Margit-szigeten tartott felolvasást.
A három évig tartó utazásai során több mint egymillió hallgatója volt.
Az akkori pápa, XIII. Leó több alkalommal fogadta őt és megerősítette abban, hogy papi hivatása nem összeférhetetlen gyógyító tevékenységével. 1893-ban XIII. Leó pápai titkos tanácsossá is kinevezte, elismerve ezzel Kneipp életművét és munkásságát.
Magyarországon is népszerű volt. Nemcsak könyve jelent meg magyar nyelven, de a század végén, 1893-ban megalakult hazánkban az Országos Kneipp Társaság, mely rendszeresen megjelenő folyóiratot is kiadott. 1894-ben Kőszegen, 1899. július 10-én Balatonalmádiban nyitottak gyógyintézetet, ahol a Kneipp-féle vízkúrát alkalmazták.
Sebastian Kneipp három alapítványt is létrehozott Bad Wörishofenben, a Papok házát, a Gyermekmenhelyet és a Kneippianum-ot. Mindhárom azóta is Kneipp szellemében működik és az ő tanai szerint gyógyítja a betegeket.





Kneipp glaubte daran, dass Körper und Seele in Harmonie zueinander sind und man so resistenter gegen Krankheiten ist. Seiner Meinung nach konnten Körper und Geist nur einer Einheit geheilt werden, so muss der Mensch lernen wie er im Einklang mit sich selbst leben kann. Jeder muss sein eigenes Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele, sowie seinen eigenen Rhythmus finden.
In dem von ihm gegründeten Sanatorium und Wasserkurinstitut in Wörishofen bekamen seine Patienten die ersten Behandlungen zwischen 4 und 6 Uhr in der Früh. Hierher gehörten die Abgüsse mit kaltem Wasser, die warmen und kalten Wechselbäder, das Waten im Wasser, die Inhalation, oder die warmen und kalten Packungen. Patienten spazierten tagsüber oft in dem Wald, gingen Barfuß im Gras, oder im kalten Wasser des Bachs. Täglich wurde viermal gegessen. Es waren immer leichte Speisen, ohne viele Gewürze: Eintöpfe, Obst, Vollkornbrot, saure Milch, ein wenig Honig, oder Fleisch. Im Institut wurden ausschließlich heimische Lebensmittel verarbeitet.
1886 ist sein erstes Buch mit dem Titel „Meine Wasserkur” erschienen. Vor dem Schreiben des Buches studierte er die Bäderkur der Römer eingehend. Diese vermengte er mit seinen Erfahrungen und führte mehr als hundert Wasserkuren an. Er erachtete das Wasser als eines der effizientesten Heilmittel. Das Buch war in Deutschland ein großer Erfolg und machte seinen Verfasser europaweit bekannt. Ende des Jahrhunderts ist es bereits in ungarischer Sprache erschienen. Die Beliebtheit des Naturheiler-Priesters war ungebrochen. Immer mehr Heilungssuchende suchten sein Institut auf.
1889 erschien sein zweites Buch mit dem Titel „So sollt-tet ihr leben“, gefolgt von „Hinweise für Gesunde und Kranke“, herausgegeben im Jahre 1891.
1894 ist sein letztes Buch mit dem Titel „Mein Testament“, welches die finale Formulierung seiner Heilmethoden beinhaltete, erschienen.
Mit seinen die gesunde Lebensweise propagierenden Vorträgen erreichte er zahlreiche Länder, so auch Ungarn. Auf Einladung des Erzherzogs Josef kam er nach Budapest und hielt eine Vorlesung auf der Margareteninsel.
Während seiner dreijährigen Reise hatte er mehr als eine Million Zuhörer.
Der damalige Papst, Leo XIII., empfing ihn mehrere Male und bekräftigte dass sein Priestertum keinen Interessenskonflikt zu seiner Heiltätigkeit bedeutet. 1893 ernannte ihn Papst Leo XIII. zum Geheimrat als Anerkennung seines Lebenswerkes und seiner Arbeit.
Auch in Ungarn war er berühmt. Nicht nur ein Buch in ungarischer Sprache ist erschienen, sondern am Ende des Jahrhunderts, im Jahre 1893, wurde auch die Nationale Kneipp Gesellschaft, die auch ein regelmäßig erscheinendes Blatt veröffentlichte, gegründet. 1894 wurde in Kőszeg, am 10. Juli 1899 in Balatonalmádi ein Heilinstitut, wo Kneipp-Wasserkuren angewendet wurden, gegründet.
Sebastian Kneipp rief drei Stiftungen in Bad Wörishofen, das Priesterhaus, das Kinderschutzheim und das Kneippeanum, ins Leben. Alle drei fungieren seit dieser Zeit in seinem Geiste und heilt Kranke nach seiner Lehre.

„Ich war stets bemüht mein Ärztedasein in Grenzen zu halten – ich bin ja Priester – es kamen aber immer mehr Kranke auf mich zu. Anfangs machte ich die Behandlungen zu Hause, aber bald erwies sich der Platz als zu wenig und so mussten zwei Bädergebäuden, einer für die Männer und einer für die Frauen, wo Anfangs meine Enkel und Verwandte gearbeitet hatten, errichtet werden. Nachdem sich dies nach einer Zeit auch als zu wenig erwies, ließen wir zwei weitere Häuser erbauen und später ein fünftes für die Priester. Für kranke Kinder ließen wir ein Kinderheim, wo 20 Kinder untergebracht wurden, bauen, 30 Kinder wurden kostenfrei behandelt. Die Bevölkerung sah ihren Nutzen aus dem Ruf, denn sie brachten Kranke unter. Zur Zeit befinden sich hier 8 Ärzte, zwei Schweizer, ein Holländer, zwei Deutsche, ein Kanadier und ein Tscheche. Abgesehen von ihnen kommen mehrere Ärzte hierher, um zu lernen. Was mich betrifft, habe ich weder Kranke, noch Ärzte zu mir gerufen.“

„Jóllehet, mindig arra törekedtem, hogy korlátok közé szorítsam orvosi működésemet – hiszen pap vagyok –, egyre több beteg ostromolt. Kezdetben otthon végeztem a kezeléseket, de hamarosan kevésnek bizonyult a hely, úgyhogy két fürdőépületet kellett emeltetni, egyet a férfiaknak, és egyet a nőknek, ahol a kezdetekben unokáim és rokonaim dolgoztak. Mivel egy idő után ez is kevésnek bizonyult, még két fürdőházat emeltettünk, majd később egy ötödiket is a lelkészek számára. A beteg gyermekek részére építettünk egy gyermekotthont, ami 20 gyerek befogadására volt alkalmas, 30 gyermek teljesen ingyen részesült itt a kezelésben. A lakosság is hasznát látta a hírnévnek, mert betegeket szállásoltak el. Jelenleg már 8 orvos tartózkodik itt, két svájci, egy holland, egy kanadai, két német és egy cseh. Rajtuk kívül több orvos is jár ide tanulni. Ami engem illet, én sohasem hívtam magamhoz sem betegeket, sem orvosokat."

Sebastian Kneipp 76 éves korában, 1897. június 17-én, Bad Wörishofenben halt meg. Néhány évtizeddel halála után módszere Németországban a modern orvostudomány részévé vált. A Kneipp-szövetségekben ma világszerte 150 ezer aktivista tevékenykedik, számtalan szervezet, kutatóintézet és iskola ápolja a Kneipp-örökséget. Közel 300 vízkúra receptjét ma is több klinikán és megszámlálhatatlan fürdőben alkalmazzák. Könyveit több nyelvre fordították le, és mindenhol nagy példányszámot értek meg.

Dr. Albert Schalle így ír róla egyik könyvében:

„E nemes ember hírneve az egész világon elterjedt. Hihetetlen gyógyeredményeit mindenütt, minden országban és minden égöv alatt elismerték. Sebastian Kneipp példátlan népszerűségéről a mai nemzedéknek fogalma sincs. 1897. június 17-én – amikor Kneipp 77. életévében meghalt – tűnt csak ki, mily szeretetnek és megbecsülésnek örvendett a természetes gyógymódok úttörője, a szegények és a betegek fáradhatatlan jótevője. Halálának híre futótűzként terjedt el a világ minden részébe."

Mi az a Kneipp-módszer?

Sebastian Kneipp jóval megelőzte korát, amikor kidolgozta módszerét. Elve az volt, hogy **az ember lelkét és testét egységében lehet csak gyógyítani**. Filozófiája és gyógyító módszerei ma is aktuálisak. **Öt pilléren nyugvó egészségmegőrző teóriáját a test, a lélek és a szellem harmóniája teszi egységessé.**

A Kneipp-módszer alappillérei

1 **Víz (hidroterápia)**:
amely különböző hőfokú víz alkalmazásával váltakozó hőmérsékleti ingereknek teszi ki a testet, és ezzel a vegetatív idegrendszert válaszadásra/reagálásra készteti.
2 **Gyógynövények (fitoterápia)**:
olyan gyógynövényekkel, amelyek ugyan lassabban hatnak, de viszonylag kevés mellékhatásuk van.
3 **Egészséges táplálkozás**:
különösen hangsúlyozva a zöldségfélék, gyümölcsök és tejtermékek szerepét. A teljes értékű táplálék nagyon fontos az étrendben.
4 **Mozgás (egészséges testmozgás, masszázs)**:
amely ésszerű és rendszeres testmozgáson alapul. Cél nem a kimagasló teljesítmény, hanem a terhelés és tehermentesítés rendszeres és egészségjavító egyensúlya.
5 **Test-lélek-szellem harmóniája (rendterápia)**:
amely azt tanítja, hogyan élhet az ember összhangban önmagával, miként találhatja meg a saját testi-lelki ritmusát.

Kérjük, hogy a Kneipp-objektumok használatakor tartsák be a következő tanácsokat:

- A hideg vizes terápia alapja a felmelegített test. Könyöklő vagy taposó használatát soha ne kezdje hideg végtagokkal! Gyors mozdulatsorokkal, tornával vagy futással melegítse fel végtagjait!
- A könyöklőt és a taposót ne használja közvetlenül egymás után, mivel a két objektum egymás utáni használata nem kívánt, ellentétes hatást válthat ki. A kettő között legalább 1 óra teljen el! Ahhoz, hogy a kiváltott hatás teljesen lecsengjen, kb. 2 óra szükséges.
- Egy testtájék ingerlése távolabbi régiókra is befolyással lehet.
- A hidegingerek délelőtt erőteljesebben hatnak a testhőmérséklet napi ritmusa miatt.
- Friss, nyílt sérüléseknél, illetve közvetlenül étkezés előtt vagy után ne használja a vizes objektumokat!
- Az objektumok használata saját felelősségre történik, szív- és érrendszeri betegségek esetén, illetve ha bizonytalan az egészségi állapotát illetően, konzultáljon előzetesen orvossal!
- A szülők figyeljenek gyermekeik testi épségére!
- Kérjük, a kutyákat tartsák távol az objektumoktól!

Sebastian Kneipp starb mit 76 Jahren am 17. Juni 1897 in Bad Wörishofen. Einige Jahrzehnte nach seinem Tod wurde seine Methode Teil der modernen Medizin in Deutschland. Weltweit sind 150.000 Aktivisten in den Kneipp-Verbanden tätig und zahlreiche Organisationen, Forschungsinstitute und Schulen pflegen die Kneipp-Traditionen. Die Rezepte von beinahe 300 Wasserkuren werden auch heute an mehreren Kliniken und in zahlreichen Bädern verwendet. Seine Bücher wurden in mehrere Sprachen übersetzt und überall in großen Auflagenzahlen veröffentlicht.

Dr. Albert Schalle schreibt über ihn in einem seiner Bücher:

„Der Ruf dieses noblen Mannes hat sich in der ganzen Welt verbreitet. Seine unglaublichen Heilergebnisse sind überall, in jedem Land und jeder Klimazone bekannt. Die heutigen Generationen haben keine Ahnung von der beispiellosen Beliebtheit des Sebastian Kneipp. Am 17. Juni 1897 – als er in seinem 77. Lebensjahr von uns ging – wurde erst ersichtlich welcher Liebe und Anerkennung sich der Vorreiter natürlicher Heilmethoden und unermüdlicher Wohltuender der Kranke und Arme erfreute. Seine Todesnachricht verbreitete sich wie Fegefeuer in allen Teilen der Welt."

Was ist die Kneipp-Methodik?

Sebastian Kneipp war Vorreiter seiner Zeit, als er seine Methodik ausarbeitete. Sein Prinzip besagte, dass **Körper und Seele nur als Einheit geheilt werden können.** Seine Philosophie und Heilmethoden sind auch heute aktuell. **Seine gesundheitserhaltende Theorie, die auf fünf Pfeilern ruht, vervollständigt die Harmonie von Körper, Geist und Seele.**

Die Grundpfeiler der Kneipp-Methode

1 **Wasser (Hydrotherapie)**:
setzt den Körper durch die Anwendung von Wasser verschiedener Temperatur abwechselnden Reizen aus und weckt so vegetative Reize.
2 **Heilkräuter (Phytotherapie)**:
sanfte Heilkräuter, die zwar langsamer wirken, haben dafür auch deutlich weniger Nebenwirkungen.
3 **Gesunde Ernährung**:
besonders wichtig ist die Rolle von Gemüse, Obst und Milchprodukten. Vollwertnahrung ist wichtig in der Ernährung.
4 **Bewegung (gesunde Bewegung, Massage)**:
aufbauend auf einer rationellen und regelmäßigen körperlichen Betätigung. Das Ziel ist keine besondere Leistung, sondern eine gesunde Mischung von Be- und Entlastung zur Gesundheitsförderung.
5 **Harmonie von Geist und Körper**:
die lehrt, wie der Mensch mit sich selbst im Einklang leben und seinen eigenen psychisch-physischen Rhythmus beibehalten kann.

Wir bitten Sie bei der Nutzung der Kneipp-Objekte folgende Ratschläge zu beherzigen:

- Die Grundlage der Kaltwasser-Therapie ist der aufgewärmte Körper. Das Armbad oder das Fußbad nie mit kalten Gliedern nutzen! Mit schnellen Bewegungskombinationen, Turnen oder Laufen sollen die Glieder aufgewärmt werden.
- Das Armbad und das Fußbad darf man nicht unmittelbar nacheinander nutzen, da der aufeinanderfolgende Gebrauch der zwei Objekte eine unerwünschte, gegenteilige Wirkung ausüben kann. Zwischen beiden soll mindestens 1 Stunde vergehen! für das vollkommene Abklingen der ausgelösten Wirkung müssen ungefähr 2 Stunden vergehen.
- Der Reiz einer Körperregion kann auch andere Regionen betreffen.
- Kalte Reize wirken am Vormittag aufgrund des täglichen Rhythmus der Körpertemperatur.
- Bei frischen. offenen Wunden, bzw. direkt vor und nach dem Essen sollen Sie Wasserobjekte meiden!
- Die Nutzung der Objekte erfolgt auf eigene Verantwortung, bei Herzkrankheiten und venösen Krankheiten, bzw. wenn Sie bezüglich ihres Gesundheitszustandes unsicher sind, soll im Vorhinein ein Arzt konsultiert werden.
- Eltern sollen auf das Wohlbefinden ihrer Kinder achten!
- Hunde sollen von den Objekten ferngehalten werden!

4
http://antalvali.com/megelozes_3_a_csodalatos_vizdoktorok_priessnitz_es_kneipp
http://www.kneipp.hu/
http://zalakarosi.5mp.eu/web.php?a=zalakarosi&o=bb gZNfQnHU
http://www.termalfurdo.net/index.php?p=cikk&id=4
Kneipp – Módszertani kézikönyv (szerkesztette: Dr. Farkas Gergely)
Kneipp – Marketingstratégia (szerkesztette: Borostyánkő Tanácsadó és Marketing Kft.)

Kneipp-objektumok a Vasi-Hegyháton



KÖNYÖKLŐ *(„5 perc felfrissülés”):*
ennek hideg vizébe merítheti mindkét alkarját a látogató **maximum 30 másodpercre**, – először a jobb, majd a bal kart a felkar közepéig. Ezután hidegséget fog érezni (kellemes bizsergés, húzódás a bőrön). Ezután a levegőn szárítsa meg karjait mozgás által (pl. karkörzésekkel), amíg érzi, hogy újra felmelegszenek. **Használata ellenjavallt szív- és keringési betegségek, magas vérnyomás, krónikus reumás panaszok esetén.**



SZÁRAZ TAPOSÓ *(„Talpalatnyi érintés”):*
különböző méretű, formájú és anyagú „talajon” lépegetve fokozható a láb vérkeringése, ingerelhetők a talp reflexzónái.



VIZES TAPOSÓ *(„5 perc felfrissülés”):*
különböző méretű, formájú és anyagú „talajon” vízben járva fokozható a láb vérkeringése, ingerelhetők a talp reflexzónái. A lábfejet minden lépésnél emelje ki a vízből. Lassan lépegessen, a térdet minden lépésnél emelje fel „gólyajárásszerűen”. Ezután hagyja lábait megszáradni a levegőn, majd melegítse fel mozgással. **Használata ellenjavallt alsó végtagi artériás keringési zavarok (pl. érszűkület), friss trombózis, akut lázas betegség, menstruáció, illetve kismedencei (pl. húgyhólyag, nőgyógyászati) fertőzések esetén.**

GYÓGYNÖVÉNYKERT *(„Látom, érzem, érintem”):*
a térségben fellelhető gyógynövények bemutatására.

GYÓGYNÖVÉNY LABIRINTUS
(„Találd meg a saját utad!”):
aktív szórakozási lehetőséget és szellemi felfrissülést nyújt kicsiknek és nagyoknak egyaránt.

VIZES JÁTSZÓTÉR *(„Csobogó csodák”):*
egyedi tervezésű játékok, amelyek megmutatják a gyermekeknek a víz erejét, felhasználási lehetőségeit.

Kneipp Objekte in der Vasi-Hegyhát Region

ARMBAD *(„5 Minuten Erfrischung“)*:
Besucher können beide Unterarme **maximal 30 Sekunden lang –** zuerst den rechten, dann den linken Unterarm, bis zur Mitte des Oberarmes – in deren kaltes Wasser tauchen. Sie spüren anschließend Kälte (angenehmes Kribbeln, Ziehen in den Gliedern). Danach sollen Sie ihre Arme durch Bewegung (z.B.: durch Kreisen) so lange trocknen, bis Sie wieder Wärme in den Armen spüren. **Die Nutzung ist bei Herz- und Kreislaufkrankheiten, sowie bei hohem Blutdruck und chronischen rheumatischen Beschwerden nicht empfohlen.**



TROCKENES TRETBECKEN
(„Ein Gefühl unter den Sohlen“):
die Durchblutung der Beine, sowie die Reflexzonen der Sohlen können durch das Gehen auf „Böden“ von unterschiedlicher Form und Konsistenz gesteigert und stimuliert werden.



WASSERTRETBECKEN *(„5 Minuten Erfrischung“)*:
die Durchblutung der Beine, sowie die Reflexzonen der Sohlen können durch das Gehen auf „Böden“ von unterschiedlicher Form und Konsistenz im Wasser gesteigert und stimuliert werden. Den Fuß bei jedem Schritt aus dem Wasser heben. Gehen Sie langsam, Ihre Knie sollen sich bei jedem Schritt „Storchartig“ heben. Lassen Sie danach Ihre Beine trocknen und durch Bewegung erwärmen. **Die Nutzung ist bei Kreislaufstörungen der unteren Gliedmaßen (z.B. Gefäßverengung), frischer Thrombose, akutem Fieber, Menstruation, bzw. bei Entzündungen des kleinen Beckens (z.B.: Harnblase, oder gynäkologische Beschwerden) nicht empfohlen.**



KRÄUTERGARTEN *(„Ich sehe, fühle, berühre“):*
zur Vorstellung der in der Region heimischen Kräuter.

KRÄUTERLABYRINTH
(„Finde deinen eigenen Weg!“):
bieten allen eine aktive Unterhaltungsmöglichkeit und geistige Frische.

WASSERSPIELPLATZ *(„Sprudelnde Wunder“)*:
individuell geplante Spielzeuge, die den Kindern die Kraft und Nutzungsmöglichkeiten des Wassers zeigen.



TÁPLÁLKOZÁSI PIRAMIS
(*„Tudd, mit eszel!”*):
a Kneipp-módszer öt alappillérének egyik elemét mutatja be, a helyes és egészséges táplálkozásról ad felvilágosítást.



INHALÁTORHÁZ
(„Egy szippantás a természetből”):
természetes anyagokból készült, felül fedett, oldalt nyitott pavilon, melynek belsejében, tárolókban, kökényrőzsét helyeznek el. Ezekre felülről túltelített sóoldatot csepegtetnek, és az így képződő aromás levegőt lélegzik be a látogatók. A hely meditációra kifejezetten alkalmas, valamint kedvező hatása van légúti betegségek esetén.

MEDITÁCIÓS SZÉK
(*„Foglalkozz magaddal!”*):
a természetes zajokra és érzékelésre épülő meditációra ad kiváló lehetőséget.



NAPÓRA
(*„Mérd másképpen az idődet!”*):
egyedi tervezésű óra.

SÉTAÚTVONAL
a vasvári tó körül: a Kneipp-módszer minél szélesebb körű elsajátítása interaktív formában egy kellemes séta keretében.

EGYENSÚLYOZÓ
(„Találd meg az egyensúlyt!”):
egyensúlyérzéket fejlesztő műtárgy.



KNEIPP-SZOBA
(*„Tudásbővítés”*):
a Kneipp-rendszer bemutatására kialakított, kiállítás jellegű szoba, Kneipp életét, módszerét, az egészség megőrzését hivatott terjeszteni. Olaszfán emellett vizes kezelésekre alkalmas kezelőhelyiséget is kialakítottak



ERNÄHRUNGSPYRAMIDE
(„Wisse was du isst!“):
zeigt einen der fünf Grundpfeiler der Kneipp-Methodik, sie bietet Auskunft über die richtige und gesunde Ernährung.



INHALATIONSHAUS
(„Eine Priese der Natur“):
ein aus natürlichen Materialien aufgebauter, oben bedeckter und an den Seiten geöffneter Pavillon in dessen Inneren in Behältern Schlehdorn-Zweige angebracht wurden. Hierauf wird von oben eine gesättigte Salzlauge getröpfelt und Besucher atmen die so entstandene aromareiche Luft ein. Der Ort eignet sich hervorragend zur Meditation und hat auch eine wohltuende Wirkung bei Erkrankungen der Atemwege.

MEDITATIONSSTUHL
(„Beschäftige dich mit dir selbst!“):
die Ufer des Flusses Raab bieten eine hervorragende Gelegenheit für eine auf die Sicht, auf natürliche Geräusche und Wahrnehmungen aufgebaute Meditation.



SONNENUHR
(*„Miss die Zeit anders!“*):
eine individuell geplante Uhr

SPAZIERWEG
um den See in Vasvár herum: eine bestmögliche Aneignung der Kneipp-Methodik in einer interaktiven Form im Rahmen eines angenehmen Spazierganges.



GLEICHGEWICHT
(„Finde dein Gleichgewicht!“):
Objekte zur Entwicklung des Gleichgewichtssinnes.

KNEIPP-ZIMMER
(„Wissenserweiterung“):
ein ausstellungsartig eingerichtetes Zimmer zur Präsentation der Kneipp-Methodik, seines Lebens und Systems, mit dem weiteren Ziel der Verbreitung der Gesundheitserhaltung.

A KNEIPP-MÓDSZER EGYIK ALAPPILLÉRE, AZ EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS[5]

„Amit eszel, azzá leszel!"
– mondta Sebastian Kneipp.

A tudomány jelenlegi állása szerint a várható élettartam leginkább a környezeti feltételektől, az életmódtól és a helyes táplálkozástól függ. Az egészség megőrzésében és a betegségek legyőzésében mindig is nagy szerepet kapott az egészséges étrend. Már Mózes is azt hirdette, hogy „**Táplálékod legyen a gyógyítód!**". Ezer évvel később a görög Hippokratész azt vallotta, hogy minden betegség oka a mértéktelen evésben keresendő. Az ember mindig is kereste és ma is keresi a lehető legjobb táplálkozási módot. Az optimális táplálkozás „receptjét" nehéz meghatározni. Az energiaigény és a táplálék optimális összetétele sok mindentől függ: életkortól, szellemi és testi tevékenységektől, emésztőrendszertől. Ami biztos, hogy **egészségünk megőrzéséhez szükségünk van szénhidrátokra, fehérjékre, zsírokra és olajokra, vitaminokra és ásványi anyagokra** és ezek alapvető arányai legtöbb esetben változatlanok.
Sok merényletet követhet el az ember az egészsége ellen, de talán semmi másban annyit, mint éppen a táplálkozásában. Ma már nem csak azt esszük meg, amit természetes igényünk megkíván, hanem mindent, amit az élelmiszeripar és a kereskedelem anyagi haszna érdekében ránk erőszakol.

Hogy mit együnk? A helyes utat, a tudomány eredményei mellett a régi korok üzenetei és a józan ész együttesen mutathatják meg. A **teljes értékű reform étrend**, a **gyógynövények** és **fűszerek**, a **testmozgás**, a **pihenés** és az **alvás**, a **hatékony stresszkezelés**, **méregtelenítés** és a **lelki gyakorlatok** együtt eredményezhetnek pozitív változást korunk emberének életminőségében. A világ igazán egészséges népeinél az étkezés az életnek értelmet adó örömök közé tartozik. Az étel élvezete majdnem olyan fontos, mint azok a tápanyagok, melyeket általa a szervezetünkbe juttatunk. A gasztronómiai élmény is része az egészséges táplálkozásnak. Törekedjünk arra, hogy **ételeink tápanyagban minél gazdagabbak**, **energiában minél szegényebbek legyenek**.
A megfelelő étrenddel erősödik a szervezet ellenálló képessége és hatalmas lépést teszünk a krónikus betegségek kivédésére. A tíz fő halálozási ok közül egyebek mellett a szívinfarktus, a rák, a cukorbetegség és a stroke kialakulásában rendkívül nagy szerepet játszik az étrend.
Kutatások eredményei bizonyítják, hogy az egészséget legjobban úgy lehet megőrizni, ha az étkezés középpontjába ismét a nyers gyümölcsök, zöldségek és a teljes kiőrlésű gabonafélék kerülnek, mint távoli őseink idejében és a ma élő természetközeli népeknél.



EINER DER GRUNDPFEILER DER KNEIPP-METHODIK IST DIE GESUNDE ERNÄHRUNG[5]



„Du wirst, was du isst!"
– sagte Sebastian Kneipp.

Nach dem jetzigen Stand der Wissenschaft wird unsere Gesundheit hauptsächlich durch die Umgebungsbedingungen, die Lebensweise und die ausgewogene Ernährung beeinflusst. Die entsprechende Kost spielte immer eine große Rolle bei der Gesundheitspflege und der Krankheitsbekämpfung. Moses verkündete bereits: „**Deine Nahrung soll deine Heilung sein!**". Eintausend Jahre später erklärte Hippokrates, der Grieche, dass die Ursache aller Krankheiten im maßlosen Essen zu finden ist. Die Menschheit suchte schon damals und sucht immer noch die besten Ernährungsmöglichkeiten. Es ist schwierig, „das Rezept" der optimalen Ernährung zu bestimmen. Der Nahrungsbedarf und der Nährstoffgehalt hängen von vielen Faktoren ab: Alter, geistige und physische Aktivitäten, Verdauungssystem. Was sicher ist, **zur Gesundheitspflege sind Kohlenhydrate, Eiweißstoffe, Fette und Öle, Vitamine und Mineralstoffe nötig**.
Der Mensch verübt viele Attentate gegen seine Gesundheit, die meisten aber bei der Ernährung. Heutzutage essen wir nicht nur, was unserem natürlichen Bedarf entspricht, sondern alles, was die Lebensmittelindustrie und der Handel zwecks ihrer Profite uns aufgezwungen werden.

Was soll man essen? Der richtige Weg wird in einem Komplex der Ergebnisse der Wissenschaft, der Botschaften der Ahnen und des klaren Verstandes ersichtlich. Die **vollwertige Reformkost**, die **Kräuter** und **Gewürze**, die **Bewegung**, die **Erholung** und der **Schlaf**, die **wirksame Stressbehandlung**, **Entgiftung** und die **seelischen Übungen** können gemeinsam eine positive Wirkung auf die menschliche Lebensqualität unseres Zeitalters ausüben.
Bei den wirklich gesunden Völkern der Welt gehört die Ernährung zu den kleinen Freuden des Lebens. Der Genuss der Speisen ist fast so wichtig, wie die Nährstoffe, die wir unserem Körper zuführen. Gastronomische Erlebnisse sind auch Teil der gesunden Ernährung. Man soll bestrebt sein, dass **unser Essen je mehr Nährstoffe und je weniger Energie enthalten soll.**
Mit der entsprechenden Ernährung wird die Widerstandsfähigkeit des Körpers gesteigert und man macht einen großen Schritt in Richtung der Abwehr chronischer Krankheiten. Unter den zehn häufigsten Todesursachen spielt die Ernährung bei dem Entstehen von Herzinfarkten, Krebs, Diabetes und Stroke eine tragende Rolle.
Mehrere Forschungsberichte bestätigen, dass der beste Weg zur Gesundheitspflege ist, wenn erneut Früchte und Gemüse im Mittelpunkt der Ernährung stehen – ähnlich wie bei unseren Urahnen und den heute lebenden Naturvölkern.



5
http://www.vitaminvaros.hu/taplalkozas
http://www.mypin.hu/j-hu-mypin/index.php?option=com_content&view=article&id=385%3Aa-helyes-taplalkozas-12-merfoeldkoeve&catid=30&Itemid=94
http://home.hu.inter.net/~hvince/tfegtap.html
http://www.dietetikamindenkinek.hu/egeszsegestaplalkozas.php

EGY MÁSIK FONTOS ALAPELEM: A RENDTERÁPIA, VAGYIS A STRESSZMENTES ÉLET[6]



A rendterápia a test, a lélek és a szellem harmóniája. Azt tanítja, hogyan élhet az ember összhangban önmagával, hogyan találhatja meg a saját testi és lelki ritmusát.
Az emberi testnek ugyanis van egy saját jól bejáratott ritmusa, melyben kulcsfontosságú a rendszeresség, a rend.
Ha nem fordítunk elég figyelmet magunkra, testünk jelzéseire, ha nem érezzük, hogy felelősséggel tartozunk egészségünkért, komoly problémák léphetnek fel.
A rendterápia nem azonos a katonás fegyelemmel. Az élet rendezett mederbe terelése életörömöt és életművészetet is jelent.
A rendterápia fogalma egy svájci orvos és táplálkozáskutató, Maximilian Oskar Bircher-Benner nevéhez fűződik, akit leginkább a müzli „feltalálójaként" ismernek. Gyógyító diétája és terápiája segítségével több ezer beteg lett ismét egészséges.
Bircher-Benner kilenc alaptörvényt fogalmazott meg, melyek nélkülözhetetlenek a gyógyuláshoz. Bár ezekből öt a táplálkozással foglalkozik, az orvos jól tudta, hogy a rendterápia több mint a természetes étrend előírása. Véleménye szerint a rendterápia a természetes gyógyulás útja, ősi és a legfontosabb gyógymód.
Ahhoz, hogy testünkben rend legyen, figyelnünk kell a helyes táplálkozásra, az étkezési idők beosztására, de fontos az is, hogy többet tartózkodjunk a szabadban és szánjunk elég időt mozgásra, alvásra, pihenésre.
Nem elég, ha csak testünkben van rend, meg kell találnunk a rendet lelkünkben és szellemünkben is. A test és a lélek közötti harmónia, az emberi kapcsolatok, felelősség saját magunk, mások, valamint a környezet iránt nélkülözhetetlen az egészséghez.
Nincs két egyforma ember. Az egészséghez, a gyógyuláshoz vezető úton a legfontosabb lépések minden embernél különbözőek. Magunknak kell rájönnünk, hogy mi a legjobb nekünk. Mindez hatalmas türelmet, önfegyelmet és kitartást igényel.
Kneipp szerint **az egészség megőrzésének feltételei a fény, a levegő, a víz, a helyes táplálkozás, a kielégítő testmozgás és a pihenés**. Ezek hiánya felborítja az élettani folyamatokat.
A technika és a tudomány fejlődése, a városiasodás, a civilizáció terjedése az elmúlt évszázadokban gyökeresen megváltoztatta életfeltételeinket.
A rendterápia a modern világ által kiváltott negatív hatásokat igyekszik tompítani és megszüntetni. Ilyen negatív hatás lehet a krónikus stressz is, amely felboríthatja bennünk a test, a lélek és a szellem harmóniáját. Teljesen stresszmentes élet nincs, de nem minden stressz rossz. Beszélhetünk jó stresszről is. Kis mennyiségben jótékony hatása lehet, motivál, élénkít, de a túlzott és folyamatos stressz testi, lelki bajokat, fáradékonyságot okozhat. Modern életünk stresszforrásai lehetnek a munkahelyi elvárások, állandó rohanás, otthoni problémák, magány, anyagi problémák, iskolai gondok.
Gyakori tünetei a légszomj, migrén, gyomorégés, ingerlékenység, alvászavar, fáradékonyság, szívdobogásérzés.
A stressz levezetésének egyik hatékony módja a mozgás, sportolás, de nem árt, ha gondolatainkat is rendezzük, amit különböző relaxációs technikák elsajátításával is megvalósíthatunk. Ezek lehetnek mozgással egybekötött módszerek (pl. jóga, Qi Gong), vagy meditáció. Életmódunk megváltoztatása segíthet a legjobban és a legtartósabban.
Az ember folyamatosan kapcsolatban áll önmagával és környezetével. Az egészség és a jólét eléréséhez mindezekben az egyensúlyra és fenntarthatóságra kell törekednünk. Ezt az egyensúlyt mindenki csak maga érheti el, mindenkinek magának kell megtalálnia.

EIN WEITERES GRUNDELEMENT: DIE ORDNUNGSTHERAPIE UND EIN STRESSFREIES LEBEN[6]

Die Ordnungstherapie ist die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele. Sie lehrt uns wie wir in Einklang mit uns selbst leben und unseren eigenen physischen und psychischen Rhythmus finden können.
Der menschliche Körper hat nämlich einen gutbewährten Mechanismus in dem Ordnung und Regelmäßigkeit von immenser Bedeutung sind.
Wendet man nicht genügend Aufmerksamkeit auf uns und auf die Zeichen unseres Körpers, wenn wir nicht fühlen, dass wir für unsere Gesundheit verantwortlich sind, können emsthafte Probleme auftreten.
Die Ordnungstherapie ist nicht gleich einer militärischen Ordnung. Das Lenken unseres Lebens in eine geordnete Bahn, weckt Lebensfreude und ist Lebenskunst.
Der Begriff der Ordnungstherapie ist mit dem Namen eines Arztes und Ernährungswissenschaftlers, Maximilian Oskar Bircher-Benner, der zumeist als „Erfinder" von Müsli bekannt ist, verbunden. Dank seiner heilenden Diät und Theorie wurden mehrere Tausend Kranke wieder gesund.
Bircher-Benner formulierte neun, zur Heilung unabdingliche, Grundgesetzte. Obwohl fünf von diesen sich mit der Ernährung beschäftigen, wusste der Arzt sehr wohl, dass die Ordnungstherapie mehr als die Vorschrift der natürlichen Ernährung ist. Seiner Ansicht nach ist die Ordnungstherapie der Weg der natürlichen Heilung, eine alte und die wichtigste Heilungsmethode.
Damit in unserem Körper eine Ordnung herrscht, müssen wir auf die richtige Ernährung, die Einteilung der Esszeiten achten, es ist aber auch wichtig, dass man sich mehr im Freien aufhält und genügend Zeit für Bewegung, Schlaf und Ruhe lässt.
Es reicht nicht, wenn nur in unserem Körper eine Ordnung herrscht, diese Ordnung muss auch im Geiste und der Seele gefunden sein. Die Harmonie zwischen Körper und Seele, die zwischenmenschlichen Beziehungen, die Verantwortung uns, der anderen und der Umgebung gegenüber sind alle unabdinglich für die Gesundheit.
Es gibt keine zwei gleichen Menschen. Auf dem Weg zur Heilung und Gesundheit sind die wichtigsten Schritte bei uns allen unterschiedlich. Wir müssen selbst erfahren, was das Beste für uns ist. Dies bedarf einer großen Geduld, Selbstbeherrschung und Ausdauer.
Kneipp meint, **dass das Licht, die Luft, das Wasser, die richtige Ernährung, genügend Bewegung und die Ruhe, Bedingungen für die Wahrung der Gesundheit sind.** Ein Mangel an diesen wirft die physiologischen Prozesse aus der Bahn.
Die Entwicklung der Technik und der Wissenschaft, die Urbanisation und die Verbreitung der Zivilisation haben unsere Lebensumstände grundlegend verändert.
Die Ordnungstherapie ist bemüht durch die Moderne ausgelöste negative Einwirkungen zu dämpfen und zu beseitigen. Solch eine negative Einwirkung kann der Stress, der die Harmonie von Körper, Geist und Seele stört, sein.
Es gibt kein vollkommen stressfreies Leben, aber nicht jede Art von Stress ist schlecht. Wir sprechen auch von gutem Stress. Egal, ob gut, oder schlecht, die Weckwirkung ist die gleiche. In geringen Mengen hat es wohltuende Wirkungen, es motiviert und belebt, aber der kontinuierliche und übertriebene Stress kann Müdigkeit und körperliche Beschwerden verursachen. Heutzutage verursachen wir uns den größten Stress selber. Wir produzieren Stress durch Gedanken. Nicht nur die Gegenwart, sondern auch die Vergangenheit und Zukunft stressen uns. Stressquellen in unserer heutigen Zeit sind Erwartungen am Arbeitsplatz, die ständige Hektik, Probleme zu Hause, finanzielle Probleme und schulische Sorgen.
Häufige Symptome sind Lufthunger, Migräne, Sodbrennen, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Müdigkeit, Herzklopfen.
Ein effizienter Weg der Stressbewältigung ist die Bewegung und der Sport, es schadet aber auch nicht, wenn wir unsere Gedanken mittels der Aneignung verschiedener Relaxationstechniken ordnen können. Diese können mit Bewegung verbundene Methoden (z.B.: Joga, Qi Gong), oder Meditation sein. Die Änderung unserer Lebensweise kann dabei am besten und effizientesten helfen.
Der Mensch steht ständig mit sich und seiner Umgebung im Kontakt. Bei dem Erreichen von Gesundheit und Wohlstand muss das Gleichgewicht und die Nachhaltigkeit angestrebt werden. Dieses Gleichgewicht kann nur jeder selbst erreichen und muss es selbst finden.

6
http://www.informed.hu/index.nfo?tPath=/betegsegek/gyacs/application/&article_id=86574
http://www.ideal.hu/hu/sectiondietakalauz/117-dietakalauz/110241-a-bircher-benner-dieta-es-a-kollath-fele-etrend.html

A GYÓGYNÖVÉNYEK GYÓGYÍTÓ EREJE, FELHASZNÁLÁSA[7]



A növények egészségre gyakorolt jótékony hatását minden kultúra nagyra becsülte. Oxigént adnak, táplálékul szolgálnak embernek, állatnak és mellette gyógyíthatnak is.

Gyógynövénynek nevezünk minden olyan növényt, melynek valamely része – virága, szára, levele, termése, gyökere – gyógyításra alkalmas anyagot tartalmaz.

A gyógynövények használata szinte egyidős az emberiség történetével és gyógyító tulajdonságaik az évezredek során sem változtak. Amit a korai kultúrák gyógynövényként ismertek, azok többségében ma is annak minősülnek. A gyógyítók évezredeken keresztül kizárólag növényekből származó orvosságokkal kezelték a betegeket.

A gyógynövények felhasználásáról az első írásos emlék egy **egyiptomi papirusztekercs**, még a **Krisztus előtti évezredekből**. Már ez a tekercs is több száz gyógynövényt és a természetben fellelhető anyagot említ. Ezek között találjuk a köményt, az édeskéményt, a szennalevelet, a sáfrányt, a kakukkfüvet és sok más erős hatású növényt is, mint például a mákot és a beléndeket.

A gyógynövényismeret a **görögöknél** az „orvostudomány atyjának" is tartott **Hippokratész idején** érte el virágkorát. Könyvében több mint 200 gyógynövényről ír. Az **ókori rómaiak** gyógyhatású szerei is túlnyomórészt növényi eredetűek voltak. Főleg fokhagymából, rozmaringból, édeskéményből állítottak elő kenőcsöket és gyógyhatású készítményeket. A gyógynövények termesztésével is ők foglalkoztak először. Az **ókori Kínában** gyógyszerként használták a sisakvirágot, a rebarbarát, és még jó pár ma is használt gyógynövényt, de ők már azt is tudták, hogy a növény hatásfoka függ a talaj minőségétől, a begyűjtés idejétől, és a szárítás módjától.

Az ókorban úgy tartották: **„Az orvos kezel, a természet gyógyít"**. Már akkor több ezer gyógynövényt ismertek, és ezt a modern tudomány kutatásaival igazolta is. A **középkorban** a gyógynövények ismerete tovább bővült. Források szerint Nagy Károly frank király kötelezővé tette termesztésüket. A gyógynövények ismeretének tudománya ekkoriban nagyrészt az egyház kezében volt. A **kolostorokban** és **zárdákban** a veteményes- és konyhakert mellett **külön helyet alakítottak ki a gyógynövények termesztésének**. Főleg szerzetesek és apácák foglalkoztak a növényekkel, teák készítésével. A középkorban már könyvek is jelentek meg a gyógyító növényekről, melyek nemcsak recepteket, de különféle egyéb felhasználási módszereket is tartalmaznak. A kolostori gyógynövényismeret nyomait a magyar népi orvoslásban is fellelhetjük, és sok növény a kolostori kertekből került át a falusi konyhakertekbe.

A korszak leghíresebb orvosa a **svájci származású Paracelsus** volt, akit a **fitoterápia** (gyógynövény-gyógyászat latin kifejezése) **megalapítójának tekintenek**. Azt vallotta, **a körülöttünk lévő növényekkel kell gyógyítani magunkat**.

Napjainkban ismét az érdeklődés középpontjába kerültek a gyógynövénykészítmények, de ez a folyamat már a 20. század elején megindult. Egyre többen választották és választják ma is a gyógyszerek helyett, vagy azok mellett kiegészítő terápiaként a természetes alapanyagú szereket. Ahhoz, hogy segíteni tudják egészségünk megőrzését, vagy betegségünk gyógyítását, nélkülözhetetlen a gyógynövények alapos ismerete. Csak ennek birtokában használhatjuk őket biztonságosan. Megfelelő ismeretek hiányában súlyos következményekkel járó tévesztések, tévedések történhetnek.

Beszélhetünk vadon termő és termesztett gyógynövényekről. A gyógynövények gyűjtése és termesztése külön szakértelmet kíván. Akkor kell gyűjteni, amikor a hatóanyag-tartalom a legmagasabb. Fontos, hogy a növényeket a megfelelő időben, helyen és módon gyűjtsük és szárítsuk.

A gyökereket ősszel, esetleg kora tavasszal, a leveleket virágzás előtt és kezdetén, a növény termését általában a teljes érés idején, a virágokat többnyire a virágzás kezdetekor, vagy a teljes virágzás alatt gyűjtsük.

Csak egészséges, tiszta, féregmentes növényeket szabad gyűjteni. A gyűjtést lehetőleg napsütéses időben, eső és harmat felszáradása után végezzük, de nem szabad műanyag zacskót, vagy dobozt használni, mert a

HEILENDE KRAFT UND NUTZUNG DER KRÄUTER[7]

Alle Kulturen schätzten die wohltuende Wirkung der Kräuter auf die Gesundheit hoch. Sie geben Sauerstoff, dienen den Menschen und Tieren als Nahrung und können nebenbei auch heilen.

Alle Pflanzen, deren Teile – Blüten, Stange, Blatt, Frucht, Wurzel – zur Heilung geeignete Mittel beinhalten, werden als Kräuter bezeichnet.

Die Nutzung der Kräuter ist fast gleich alt wie die Geschichte der Menschheit und ihre heilenden Eigenschaften haben sich im Laufe der Jahrtausende nicht verändert. Was frühe Kulturen als Heilpflanzen kannten gelten auch heute als solche. Heiler behandelten Patienten Jahrtausende lang ausschließlich mit aus Pflanzen stammenden Medikamenten.

Die erste schriftliche Erwähnung der Nutzung von Kräutern ist eine **ägyptische Papyrusrolle** noch **aus den Jahrtausenden vor Christus.** Bereits diese Rolle führt mehrere hundert Kräuter und in der Natur auffindbare Stoffe an. Darunter befinden sich der Kumin, Fenchel, das Sennesblatt, der Safran, Thymian und viele Pflanzen mit starker Wirkung wie etwa Mohn, oder das Bilsenkraut.

Die Kräuterkunde hatte bei den **Griechen** seine Blütezeit **zur Zeit von Hippokrates,** dem „Vater der Medizin". In einem Buch schreibt er über mehr als 200 Kräuter. Die heilenden Mittel der **antiken Römer** waren auch zumeist pflanzlichen Ursprungs. Sie machten Salben und heilende Präparate hauptsächlich aus Knoblauch, Rosmarin, Fenchel. Sie waren auch die ersten, die sich mit der Züchtung von Kräutern beschäftigt hatten.

In **China** wurden der Eisenhut und Rhabarber, sowie zahlreiche, noch heute gebräuchliche Kräuter als Medizin verwendet, sie haben aber auch gewusst, dass der Wirkungsrad der Pflanzen von der Bodenqualität, der Zeit des Sammelns, sowie der Art des Trocknens abhängt. In der Antike hieß es: **„Der Arzt behandelt, die Natur heilt"**. Bereits damals waren mehrere tausend Kräuter bekannt und dies untermauern auch Forschungen der modernen Wissenschaften. Im **Mittelalter** breitete sich die Kräuterkunde weiter aus. Quellen besagen, dass der Sohn des fränkischen Königs, Karls des Großen, den Anbau von Kräutern zur Pflicht erklärt hatte. Die Wissenschaft der Kräuterkunde war zu dieser Zeit meist in der Hand der Kirche. In **Klöstern** wurden neben dem Gemüse- und Küchengarten **Sonderorte für den Anbau von Kräutern** gestaltet. Besonders Mönche und Nonnen beschäftigten sich mit der Herstellung von Tees und Kräutern. Im Mittelalter sind bereits Bücher, die nicht nur Rezepte, sondern auch sonstige Anwendungsmöglichkeiten beinhalteten, über Kräuter erschienen. Spuren der Kräuterkunde der Klöster findet man auch in der ungarischen völkischen Medizin und viele Pflanzen fanden ihren Weg von Klostergärten in ländliche Küchengärten. Der berühmteste Arzt der Epoche war der **schweizerische Paracelsus**, der als **Gründer der Phytotherapie erachtet wird**. Sein Credo lautete, dass **man sich mit den Pflanzen, die sich um uns befinden, heilen soll.**

Heutzutage sind Kräuterpräparate wieder im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, aber dieser Prozess wurde Anfang des 20. Jahrhunderts gestartet. Immer mehr Menschen wählten und wählen noch immer statt, oder neben Medikamenten, Mittel natürlichen Ursprungs als ergänzende Therapie. Damit sie zur Erhaltung unserer Gesundheit, oder der Heilung unserer Krankheiten beitragen können ist die gründliche Kenntnis der Kräuter wichtig. Nur im Besitz dieses Wissens kann man sie sicher anwenden. Mangels entsprechender Kenntnisse können Irrtümer und Verwechslungen mit gravierenden Folgen passieren.

Es gibt frei wachsende und gezüchtete Kräuter. Das Züchten und Sammeln von Kräutern erfordert ein besonderes Fachwissen. Sammeln soll man dann, wenn der Wirkstoffgehalt am höchsten ist. Es ist wichtig, dass Kräuter zur richtigen Zeit, am richtigen Ort und auf die richtige Weise gesammelt werden.

Wurzeln sollen im Herbst, oder am Anfang des Frühlings, die Blätter vor und bei Beginn der Blüte, Früchte bei Vollreife, die Blüten am Anfang, oder bei Vollblüte gesammelt werden.

Nur gesunde, saubere und wurmfreie Kräuter dürfen gesammelt werden. Gesammelt werden soll bei Sonnenschein, nach der Trocknung vom Niederschlag und Tau, es dürfen aber keine Plastikschachteln, oder Kisten verwendet werden, weil die Kräuter verderben. Zum Sammeln sollen lediglich geflochtene Körbe, Papierschachteln, oder Netze verwendet werden. Man darf auf mit Kunstdünger behandelten Äckern, Weiden, oder an der Ufer von verseuchten Bächen, oder in der Nähe von Autobahnen und Straßen mit viel Verkehr, von Industriegebieten, oder Eisenbahndämmen keinesfalls sammeln.

növény befülled. Csakis vesszőkosarat, papírdobozt vagy hálót használjunk a gyógynövények szedéséhez. Ne gyűjtsünk műtrágyázott szántóföldön, legelőn, szennyezett vizek partján, nagy forgalmú autópályák vagy utak, ipartelepek, illetve vasúti töltések környékén.

A gyógynövényeket **szárítás** előtt nem szabad megmosni. Felakasztva vagy felaprítva, tiszta kendőn vagy papíron szétterítve, árnyékban, szellős, meleg helyen szárítsuk, például padláson. Rendszeresen forgassuk! A gyökerek, nedvdús termések, kérgek teljes kiszárításához, még feldarabolt állapotban is mesterséges hőre lehet szükség. A különböző növényeket feltétlenül jelöljük meg, hogy az összetévesztést elkerüljük!

Fontos tudnivaló, hogy csak teljesen száraz növényeket tegyünk el télire. A **tárolás**hoz zöld üvegeket, kartondobozokat, textilzsákokat használjunk. Védjük a nedvességtől, a fénytől és fémekkel való érintkezéstől.

A gyógynövényeket sokféleképpen felhasználhatjuk. Alkalmazhatók külsőleg és belsőleg egyaránt. Külsőleg hideg vagy meleg borogatásként, fürdővízhez téve, sebek, bőrbetegségek kezelésénél pakolásként, kenőcsként vagy inhaláláshoz.

A gyógynövények legelterjedtebb és legkedveltebb felhasználási módja a **gyógyteák** készítése. Ahhoz, hogy a célnak megfelelő gyógyteát készítsünk, ismernünk kell a felhasználandó gyógynövény legfőbb tulajdonságait, hatóanyagát. A gyógytea elkészítésére leginkább a forrázást, főzést, valamint a hidegvizes áztatást alkalmazzuk.

Forrázatot akkor készítünk, ha a kiválasztott növényrész puha, például levél vagy virág. Ilyenkor a megfelelő mennyiségű **gyógynövényt kerámia- vagy porcelánedénybe tesszük, forrásban lévő vízzel leöntjük, 10-20 percig lefedve hagyjuk állni, aztán leszűrjük**.

Főzetkészítésre akkor van szükség, ha a növényrész kemény és tömör szerkezetű. Ezek általában a növények gyökere vagy kérge. Főzetnél **az alapanyagot megfelelő mennyiségű vízzel 15-30 percen keresztül lassú lángon főzzük**, ha szükséges, közben pótoljuk az elpárolgott vizet. 15 percig állni hagyjuk, **leszűrjük** és már fogyasztható is. Nem ajánlott alumínium vagy öntöttvas eszközöket, valamint olyan mázas edényt használni, amely nem étkezési célra készült.

Gyógyteákat készíthetünk **hideg vizes kivonattal** is. Erre akkor van szükség, ha a növény hatóanyaga károsodik hő hatására. Ide tartoznak például a **C-vitamint tartalmazó gyógynövények**, melyek közül talán legismertebb a **csipkebogyó**. Ilyenkor **szobahőmérsékletű vízzel öntjük le a teaalapanyagot**, és **8-24 órán át áztatjuk**.

Gyógynövényes **borogatás**t sebek, zúzódások, sérülések és helyi fertőzések kezelésére használhatunk.

Gyulladáscsökkentő hatású gyógynövényekből, mint például a **kamilla**, a **körömvirág** vagy a **zsálya**, készítsünk főzetet vagy forrázatot. Ha kihűlt, egy tiszta szövetdarabot vagy pamutvattát mártsunk a gyógynövényes főzetbe és helyezzük az érintett bőrfelületre. Alkalmazhatunk meleg borogatást is. Ez serkenti a vér- és nyirokkeringést azokon a területeken, ahová a borogatást helyezzük. Kiválóan alkalmas megfázásra, fájdalmak kezelésére. Meleg borogatásnál a gyógyteába mártott nedvszívó ruhát (például törülköző) olyan forrón helyezzük az érintett testrészre, amennyire csak el tudjuk viselni. Ezt egy másik, száraz ruhával betakarjuk és erre még forró vizes tömlőt vagy melegítőpárnát teszünk.

Fájdalomcsillapítás, **bőrpuhítás esetén** a **meleg borogatás** alkalmazása javasolt, míg **gyulladás esetén** a **hideg borogatás** vagy párakötés.

Borogatásként ajánlott gyógynövények többek között a **rozmaring**, az **édes kömény**, a **zsálya**, a **kakukkfű** vagy a **borsmenta**.

Kedvelt és hatásos módja a gyógynövények külsőleg történő alkalmazásának a pihentető, **gyógyító fürdők** készítése. Fürdőadalékként ajánlott gyógynövények: a fájdalomcsillapító **árnika** sérülések, végtagfájdalmak esetén. A véráramlást javító **boróka** reumatikus betegségek, izomfeszülések esetén. A gyulladáscsökkentő **kamilla** ekcémák, testüregi sebek, sipolyok, bőrgyulladás esetén. A vérkeringést javító **levendula** reumatikus betegségek, ideges eredetű panaszok esetén. A nyugtató **macskagyökér** álmatlanságra, ideges nyugtalanságra. Az ödémaképződést és gyulladást gátló **vadgesztenye** vénás pangás, aranyér, viszketés esetén. A sebgyógyító **zsurló** égési sérülések esetén. A serkentő hatású **rozmaring** alacsony vérnyomás, kimerültség esetén.

Felső légúti megbetegedések, nátha, arc- és homloküreg-gyulladás esetén a gyógynövényeket **inhalálás**hoz is felhasználhatjuk.

Inhaláláshoz leginkább ajánlott gyógynövények a **kamilla** és a **borsmenta**.

Gyógynövényekkel **arcgőzölés**t is végezhetünk kozmetikai célból. Ehhez a **kakukkfű**, a **borsmenta**, a **rozmaring** és a **zsálya** ajánlott.

7
http://gyogynovenyek.qwqw.hu/
http://www.hazipatika.com/taplalkozas/gyogynovenyek/cikkek/egy_kis_gyogynoveny-tortenet/20051109125228
http://blog.xfree.hu/myblog.tvn?n=gaby13&pid=116413&blog_cim=Gyógyító növények

Kräuter dürfen vor dem **Trocknen** nicht gewaschen werden. Aufgehängt, oder zerkleinert, auf einem sauberen Tuch, oder ein sauberes Blatt Papier ausgebreitet soll man sie an einem warmen, windigen Ort, wie zum Beispiel auf dem Dachboden, trocknen. Sie sollen regelmäßig gewendet werden! Um Wurzeln, saftige Früchte und Rinden vollkommen austrocknen zu können, ist selbst bei zerkleinertem Zustand künstliche Hitze notwendig. Unterschiedliche Kräuter sollen markiert werden, um Verwechslungen zu vermeiden!

Es ist wichtig, dass nur vollkommen trockene Kräuter für den Winter eingelegt werden. Für die **Lagerung** sollen grüne Flaschen, Kartonschachteln oder Textiltüten verwendet werden. Sie sollen vor Feuchtigkeit, Licht und dem Kontakt mit Metallen geschützt werden.

Kräuter können verschiedenartig angewendet werden. Man kann sie intern und extern ebenfalls verwenden. Extern eignen sie sich als Wärme- und Kältepackung, als Bad, bei Verletzungen und Hautkrankheiten als Packung, Salbe, oder Inhalation.

Die beliebteste und am weitesten verbreitete Nutzungsmethode von Kräutern ist die Zubereitung von **Kräutertees.** Damit der unseren Zielen entsprechende Kräutertee zubereitet werden kann, muss man die wichtigsten Eigenschaften und Wirkstoffe der Kräuter kennen. Für die Zubereitung von Kräutertee gibt es zwei Methoden, das Aufgießen, oder Kochen.

Aufgegossen wird dann, wenn das ausgesuchte Pflanzenteil weich, zum Beispiel ein Blatt, oder eine Blume, ist. In diesem Fall wird die entsprechende Menge an **Kräutern in ein Keramik-, oder Porzellangefäß gelegt, mit kochend heißem Wasser aufgegossen, 10-20 Minuten lang lässt man es ziehen und schließlich wird gefiltert.**

Eine **Tinktur** ist bei harten und dichten Pflanzenteilen notwendig. Diese sind meistens die Rinder, oder Wurzeln. Bei einer Tinktur werden die **Basisstoffe in entsprechender Wassermenge über 30 Minuten auf kleiner Flamme gekocht,** und das verdampfte Wasser bei Bedarf nachgefüllt. **Am Ende wird gefiltert** und man kann es bereits trinken. Auch in diesem Falle eignen sich weder Aluminium- noch Gusseisengefäße.

Kräutertees kann man auch mit **kaltem Wasser zubereiten.** Dies ist dann notwendig, wenn die Wirkstoffe der Kräuter bei Hitze beschädigt werden. Hierher gehören **Vitamin C haltige Kräuter,** von denen die bekannteste die **Hagebutte** ist. In diesem Fall **wird das Ausgangsmaterial mit Zimmertemperatur heißem Wasser aufgegossen und 8-24 Stunden lang ziehen lassen**.

Eine Heilkräuter**packung** kann bei Wunden, Verletzungen, Quetschungen und lokalen Infektionen verwendet werden.

Aus Heilkräutern, **die Entzündungen lindern**, wie die **Kamille, Salbei,** oder die **Ringelblume**, soll eine Tinktur gemacht werden. Ein Stück saubere Watte, oder Tuch soll in die Tinktur getunkt und auf die betroffene Hautfläche gelegt werden.

Auch Wärmepackungen können verwendet werden. Diese fördern die Blut- und Lymphzirkulation in den Bereichen, wo die Packung angewendet wird. Sie eignen sich bei Quellungen, Erkältungen und zur Behandlung von Schmerzen. Bei Wärmepackungen soll das in den Kräutertee getunkte Tuch (z.B. Handtuch) so heiß wie nur erträglich auf die bestimmte Hautfläche gelegt werden. Dies soll mit einem anderen, trockenen Tuch zugedeckt werden und darauf soll man eine Wärmeflasche, oder ein Wärmekissen legen.

Bei Schmerzlinderung und **Hautaufweichung sind warme Packungen empfohlen,** während bei **Entzündungen kalte Packungen verwendet werden sollen.**

Als Packung sind Heilkräuter, wie zum Beispiel **Rosmarin, Salbei, Pfefferminz, Thymian, oder Fenchel** empfohlen.

Ein beliebtes und effizientes Mittel der externen Anwendung von Heilkräutern ist die Zubereitung von entspannenden **heilenden Bädern**. Als Badezusatz empfohlene Heilkräuter sind: schmerzlindernde **Arnika** bei Verletzungen und schmerzenden Gliedern. Die Durchblutung fördernde **Wacholder** bei rheumatischen Krankheiten und Muskelspannungen. Die Entzündungen lindernde **Kamille** bei Ekzemen, Verletzungen von Körperöffnungen, Fisteln und Hautentzündungen. Die **Lavendel** fördert den Kreislauf und hilft bei rheumatischen Krankheiten und nervösen Beschwerden. Der beruhigende **Baldrian** bei Schlaflosigkeit und nervöser Unruhe. Die Ödembildung und Entzündungen verhindernde **Rosskastanie** bei venöser Insuffizienz, Hämorriden und Juckreiz. Der Wunden heilende **Schachtelhalm** bei Brandverletzungen. Der belebende **Rosmarin** bei niedrigem Blutdruck und beim Burn-Out Syndrom.

Bei Erkrankungen der oberen Atemwege, bei Schnupfen, Gesicht- und Stirnhöhlenentzündung sollen die Heilkräuter auch als **Inhalationskur** verwendet werden. **Kamille** und **Anis** eignen sich am besten zur Inhalation

Die Inhalation kann auch zu kosmetischen Zwecken verwendet werden. Hierzu eignen sich **Fenchel, Thymian, Minze, Rosmarin** und **Salbei**.

A VÍZ GYÓGYÍTÓ EREJE[8]

Szinte minden kultúrában **a víz ősidők óta a lélek, a tisztaság és a tisztulás szimbóluma**. Egyes korszakokban ősanyagnak is tekintették. A világ vallásai is különös szerepet és erőt tulajdonítanak neki.

Évmilliárdokkal ezelőtt **az óceán volt életünk bölcsője**. Innen eredeztethető a **sós víz és az emberi szervezet harmóniája**. Régi felfedezés már, hogy **a tengervíz és az emberi vérplazma összetevői igen sok egyezést mutatnak**. Hasonló koncentrátumban, mindkettőben megtalálhatók például a nátrium, a kalcium, és a magnézium.

De nem csak a tengervíznek van átütő ereje testünkre, lelkünkre és szellemünkre. A Földnek csaknem minden részén törnek fel források. Az ösztön és a tapasztalat győzte meg az embert arról, hogy **a forrásvizek az egészséges szervezetet erősítik, a beteget meggyógyítják**. Azok a helyek, ahol források törnek a felszínre, régen különös tiszteletnek örvendtek. Közülük sok zarándokhely lett, vagy éppen gyógyfürdőt építettek a közelébe.

Közismert, hogy **a víz szervezetünk legfontosabb alkotóeleme**. Nemcsak bolygónk, de testünk több mint 70 százaléka is víz. Élettani szerepe igen sokrétű: szerepe van a vérkeringésben, a vérnyomás szabályozásában, feloldja és segíti felszívódni a különféle tápanyagokat, és még sorolhatnánk.

A **víz gyógyító erejét már az ókori rómaiak is ismerték**. Igen fejlett fürdőkultúrájuk nem csak a tisztálkodást szolgálta. Ha fürdőiket ma láthatnánk, elcsodálkoznánk azok nagyszerűségén és méretein. A **meleg, magas ásványianyag-tartalommal rendelkező gyógyvizek** emberi szervezetre gyakorolt hatásairól két híres ókori gyógyító, **Hippokratész** és **Galenus** is megemlékezik műveiben.

Az ókorban élt az itáliai **Asclepiades** is, aki leggyakrabban fürdőkkel, bedörzsölésekkel, pakolásokkal, borogatásokkal, izzasztással kezelte betegeit, mivel az egyéb eredetű gyógyszerek java részét ő méregnek tartotta. Bár a **középkorban** a halált hozó fertőző betegségektől való félelem miatt kerülték a vízzel való érintkezést, azért teljesen ekkor sem utasították el a víz gyógyító erejét. Néhány orvosnak és természetgyógyásznak köszönhetően ekkor sem merült feledésbe a vízgyógyászat.

A **16. századi** orvos és természettudós **Paracelsus** az első, aki a forrásvizek gyógyító hatását már magyarázni is igyekszik. Szerinte **a víz a Föld belsejében számos ásványi anyaggal érintkezik, és azokból nyer gyógyító erőt**. A hideg vizes kúrák használata a **18. században** jelent meg és egy angol orvos, **Floger** nevéhez fűződik, aki egyes betegségek gyógyítására **hidegvíz kúrá**t ajánlott. Ennek az iskolának számos követője akadt, többek között **Sebastian Kneipp.**

Ma sem vitatott, hogy a víznek nem csak egészségvédő, de gyógyító hatása is van. **Dr. Masaru Emoto**, a japán alternatív gyógytudományok doktora régóta vizsgálja a vízkristályokat, azok viselkedését, változását külső információk hatására. Elmélete szerint csak **a víz szállítja testünkben a rezgéseket, a működéséhez szükséges információkat**. **Tanításai szerint szervezetünkben az élettani folyamatok csak rendezett szerkezetű vízben zajlanak.** Ebbe a csoportba ma már szinte csak a **forrásvizek** tartoznak. Minden olyan víz, legyen az folyó, tó vagy csapvíz, melyek strukturális szerkezetét az ember megsértette, már kristályszerkezet nélküli víz. Ha ilyen kerül szervezetünkbe, azt előbb testünknek át kell alakítania rendezett vízzé, és ez jelentős energiaveszteséggel jár. **A vízkristályok tulajdonképpen a vízben lévő rezgések ábrái, a rezgés maga pedig energia, információ.** Minden csepp víz más-más információval rendelkezik. A japán tudós kutatásai kiterjedtek arra is, hogy a víz a környezetünkből miként vesz fel információkat. Felfigyelt arra, hogy például a zene hatására teljesen átalakulnak a különböző vízkristályok, de a fotók és szavak esetén is erre a következtetésre jutott. És ez így zajlik a testünkben található vízben is. Tanításai szerint **felelősek vagyunk minden gondolatunkért, tettünkért és ez által testünk vízstruktúrájának szerkezetéért is**. Minél többet tudunk meg a testünkben lévő vízről, annál jobban megismerjük magunkat és betegségeinket, sőt azok kezelési módját is. Ha megfejtettük a víz titkát, megtudhatjuk, honnan jöttünk és a halál után hová térünk vissza.

A **mai orvoslás** éppen úgy használja a különböző **ivó- és fürdőkúrák**at, mint elődei. Az orvosok a fürdők gyógyító hatása mellett fontos szerepet tulajdonítanak a kikapcsolódásnak, a környezetváltozásnak is. A **gyógyfürdők** a 21. században is folytatják térhódításukat nemcsak gyógyvizekben gazdag hazánkban, nemcsak Európában, de az egész világon.

8
http://www.termalfurdo.net/index.php?p=cikk&id=17
http://www.pointernet.pds.hu/MineralWaters/elettan1.html • http://www.kfki.hu/chemonet/hun/eloado/kemia/viz.html
http://gyogyuljtermeszetesen.blog.hu/2012/01/03/az_a_csodalatos_tengerviz
http://www.informed.hu/index.nfo?tPath=/eletmod/furdo/&article_id=88052
http://vitaminvaros.hu/viz/436-gyogyitoero-viz • Dr. Masaru Emoto: A víz üzenete (DVD)

DIE HEILENDE KRAFT DES WASSERS[8]

In fast allen Kulturen ist das **Wasser seit geraumer Zeit das Symbol der Seele, der Reinheit und der Reinigung.** In manchen Kulturen wurde es als Urmaterial erachtet. Die Religionen der Welt schrieben dem Wasser besondere Rollen und Kräfte zu.

Vor Milliarden von Jahren waren **Ozeane die Wiege des Lebens.** Von hieraus lässt sich die **Harmonie zwischen Salzwasser und dem menschlichen Organismus** ableiten. Es ist eine alte Entdeckung, dass die **Konstituenten des Meereswassers und des menschliche Plasmas sehr viele Ähnlichkeiten aufweisen.** Zum Beispiel befinden sich Natrium, Kalzium und Magnesium in ähnlichem Konzentrat in beiden.

Aber nicht nur das Meereswasser wirkt sich wohltuend auf unseren Körper, Geist und Seele aus. An fast allen Teilen der Welt sprudeln Quellen hervor. Instinkt und Erfahrung überzeugten den Menschen, dass **das Quellwasser den gesunden Organismus stärkt und den Kranken heilt.** Die Orte, wo Quellen emporsteigen wurden einst besonders verehrt. Entweder wurden sie zum Pilgerort, oder ein Heilbad in ihrer Nähe aufgebaut.

Es ist wohlbekannt, dass **das Wasser der wichtigste Bestandteil unseres Organismus ist**. Nicht nur unser Planet, sondern auch unser Körper besteht zu mehr als 70 Prozent aus Wasser. Seine physiologische Rolle ist sehr vielfältig: es sichert den Kreislauf, regelt den Blutdruck, löst diverse Nährstoffe auf und hilft bei ihrer Aufnahme.

Bereits die **Römer kannten die heilende Kraft des Wassers.** Ihre sehr gut entwickelte Bäderkultur diente nicht nur der Reinigung. Würde man ihre Bader heute noch sehen, könnte man deren Großartigkeit und Dimensionen bewundern. Die Wirkung von **warmen, über einen hohen Mineralstoffgehalt verfügenden Heilwassern** auf den menschlichen Organismus führen zwei berühmte Heiler der Antike, **Hippokrates** und **Galenus,** in ihren Werken ebenfalls auf. Der Italiener, **Asclepiades,** der seine Patienten am häufigsten mit Reibungen, Bädern, Packungen, Schwitzen behandelt hatte, da er den Großteil von Medikamenten sonstigen Ursprungs für Gift hielt, lebte ebenfalls in der Antike. Obwohl im **Mittelalter** der Kontakt mit dem Wasser aus Angst vor todbringenden Krankheiten gemieden wurde, wurde die heilende Kraft des Wassers auch damals nicht vollkommen abgelehnt. Dank einiger Ärzte und Naturheiler geriet die Hydrotherapie nicht in Vergessenheit. **Paracelsus,** der Arzt und Naturwissenschaftler aus dem **16. Jahrhundert** war der erste, der bemüht war die heilende Kraft von Quellwassern zu erklären. Seiner Ansicht nach **gerät das Wasser im Inneren der Erde mit zahlreichen Mineralstoffen in Kontakt und gewinnt heilende Kräfte aus ihnen.** Die Nutzung von Kaltwasserkuren erschien im **18. Jahrhundert** und ist mit dem Namen des englischen Arztes **Floger**, der zur Heilung bestimmter Krankheiten **Kaltwasserkuren** empfahl, verbunden. Diese Schule hatte zahlreiche Nachfolger, unter anderen auch **Sebastian Kneipp.**

Heutzutage ist es ebenfalls unbestritten, dass das Wasser nicht nur eine gesundheitsfördernde, sondern auch eine heilende Wirkung hat. Der Doktor der japanischen Alternativheilmethoden, **Dr. Masaru Emoto,** untersucht schon länger die Wasserkristalle, deren Verhalten und Veränderung auf äußere Einwirkungen. Seiner Ansicht nach übermittelt **in unserem Körper nur das Wasser die Resonanzen und die für seine Existenz benötigten Informationen**. **Nach seiner Lehre erfolgen die physiologischen Vorgänge unseres Organismus nur im gut strukturierten Wasser.** Zu dieser Gruppe gehören heutzutage fast lediglich die **Quellwasser**. Jede Art von Wasser, sei es aus einem Fluss, einer See oder Leitung, dessen Struktur der Mensch verändert hat, ist nur noch ein Wasser ohne Kristallbildung. Wenn solches Wasser in unseren Organismus gelangt, muss es unser Körper in strukturiertes Wasser umwandeln und das zieht eine bedeutende Energieverschwendung mit sich. **Die Wasserkristalle sind eigentlich Abbilder der Resonanzen im Wasser und die Resonanz selbst bedeutet die Energie und Information.** Jeder Tropfen Wasser übermittelt unterschiedliche Informationen. Die Forschungen des japanischen Wissenschaftlers umfassen sogar, wie das Wasser unserer Umgebung Informationen entnimmt. Seine Aufmerksamkeit erregte, dass sich die unterschiedlichen Wasserkristalle zum Beispiel auf die Musik völlig umwandeln, aber er kam im Falle der Fotos und Wörter ebenfalls auf dieselbe Schlussfolgerung. Und es geschieht auch im Wasser in unserem Körper. Seiner Lehre zufolge sind wir **verantwortlich für all unsere Gedanken, Taten und dadurch die Wasserstruktur unseres Körpers**. Je mehr wir über das Wasser in unserem Körper erfahren, desto besser kennen wir uns selbst und unsere Krankheiten und sogar derer Behandlungsmethoden. Erst wenn wir die Geheimnisse des Wassers entschlüsselt haben, sind wir fähig zu wissen, woher wir kamen und wohin wir nach dem Tod zurückkehren.

Die **derzeitige Heilkunde** benutzt genauso die verschiedenen **Trink-, und Badekuren**, wie unsere Ahnen. Die Ärzte messen den Bädern neben der Heilkraft eine wichtige Rolle als Unterhaltungsmöglichkeit und des Milieuwechsels bei. Der Vormarsch der **Heilbäder** geht auch im 21. Jahrhundert weiter – nicht nur in unserer heilwasserreichen Heimat oder in Europa, sondern auch auf der ganzen Welt.

MOZGÁS ÉS MEDITÁCIÓ[9]

A mozgás javítja az állóképességet és a koordinációt. A jó koordinációs képesség pedig csökkenti az elesés veszélyét, aminek mindenekelőtt idős korban van jelentősége. A rendszeres mozgás javítja a keringést, az anyagcserét és a kiválasztási folyamatokat (pl. izzadás), pozitív hatással van a hormonrendszerre és a vegetatív idegrendszerre, valamint csökkenti a daganatos megbetegedések kockázatát.

Az inaktivitás és mozgáshiány a mozgásszervek leépüléséhez vezet. Az izomtömeg és ezzel együtt az erő csökken, az inak és szalagok gyengülnek, az ízületek instabilak lesznek. A csontsűrűség, ezáltal a csontok szilárdsága szintén csökken. Végül mindez egyre növekvő mértékű izommerevséghez, az ízületek degeneratív elváltozásaihoz, izom- és ízületi fájdalomhoz és a koordinációs készségek csökkenéséhez vezet.
Hétköznapjainkban ritkán mozgunk eleget, ezért egészségünk megőrzése érdekében szükségünk van kiegészítő fizikai aktivitásra. Ez lehet egyrészről az állóképesség fejlesztése, másrészről egyes izomcsoportok erősítése. A szabadban végzett rendszeres edzés egyben meditációs jelleggel is bír, és endorfin, vagyis úgynevezett boldogsághormon felszabadulásához vezet. Kipihentebbek, nyugodtabbak leszünk – és nem veszítjük el a természethez fűződő kapcsolatunkat, elégedettebbek leszünk a világgal.

Az egészséges mozgás eredménye:

- a támasztó- és mozgatórendszer edzettsége,
- a szív, a keringés és a légzőrendszer aktivitása,
- a vegetatív idegrendszer és hormonális rendszer aktiválása,
- az anyagcserefolyamatok aktiválása,
- a stressz levezetése, stressz-válasz javulása.

Tipp: heti háromszor 30-40 perc az állóképesség javítása érdekében (nordic walking, séta, túrázás, futás, biciklizés), vagy erősítő edzés mindig más-más izomcsoport számára.

A meditáció a keleti vallásfilozófiák gondolatrendszerében fejlődött ki. Évezredek óta alkalmazzák számos kultúrában, hiszen megszámlálhatatlan előnye van mind a testünkre, mind a lelkünkre, mind az elménkre. Ilyenkor elménk ellazul ugyan, de mégis aktív. Egyszerre vagyunk nyugodtak és koncentráltak. Általa nő önismeretünk, tudatosságunk és erősödik önkontrollunk. A szakértők szerint a meditáció a nyugodt éberség állapota.
A meditációra tudatosan készülnünk kell. A megfelelő pszichés állapot elérését számos tényező befolyásolja. Fontos a nyugodt, csendes környezet, ahol a meditációt végezzük. Ez lehet akár egy zárt szoba vagy a szabad levegőn egy csendes tisztás, az a fontos, hogy semmi külső tényező ne zavarhasson meg minket.
Lényeges a zavartalan testi közérzet is, hiszen nem lehet sikeres a meditációnk, ha betegség, éhség, szomjúság vonja el figyelmünket.
Ne válasszunk olyan napot a meditáláshoz, amikor zaklatottak, fáradtak, vagy izgatottak vagyunk.
Meditáció közben nagyon fontos, hogy a gerincünk egyenes, a testünk laza legyen. Fontos a helyes légzés is.
Persze mindez nem megy magától. Meditálni is meg kell tanulni. Sri Chinmoy vallási tanító szerint a kezdők legjobb, ha koncentrációval kezdenek. Néhány hétig vagy hónapig próbáljunk meg néhány percig csendben, nyugodtan ülni és koncentrálni. Ezt tegyük gyakran, rendszeresen, mindig egy megadott időben. Ezután már próbálkozhatunk a meditációval.
Sri Chinmoy azt tanácsolja, hogy amikor meditálni kezdünk, próbáljuk meg azt érezni, hogy gyermekek vagyunk. A gyerekeknél még nem fejlődött ki teljesen az értelem, ők még a szívükben élnek, azt gondolják, még nem tudnak semmit.
Először tehát gyermeknek kell érezni magunkat, majd próbáljuk meg elképzelni, hogy egy virágos kertben állunk. Ez a kert a szívünkben van és olyan sokáig maradunk ebben a virágos kertben, ameddig csak akarunk. Így tudunk megtanulni a szívünkben meditálni.
Minden embernek megvan a saját meditálási módja. Ha rendszeresen gyakoroljuk a koncentrációt és a meditációt, ha keresésünk valóban őszinte, megtaláljuk saját módszerünket.



9
http://hu.srichinmoycentre.org/meditacio/tanulj_meg_meditalni/meditacio_kezdoknek
http://www.harmonet.hu/ezoteria/9215-a-meditacio-popper-peter-alapjan.html
http://pt.scribd.com/doc/51317454/65/c-Attit%C5%B1d-es-psziches-allapot
http://www.kristalyakademia.hu/hu/meditacio
http://szafije.webs.com/meditci.htm
http://www.harmonet.hu/ezoteria/9215-a-meditacio-popper-peter-alapjan.html
http://pt.scribd.com/doc/51317454/65/c-Attit%C5%B1d-es-psziches-allapot
http://www.turierika.hu/index.php/egeszseg/166-meditacios-technikak

BEWEGUNG UND MEDITATION[9]

Bewerbung verbessert die Ausdauerfähigkeit, die Kraft und die Koordination. Gute koordinative Fähigkeiten vermindern die Sturzgefahr. Das wirkt sich vor allem mit zunehmendem Alter positiv aus. Durch regelmäßige Bewerbung wird der Kreislauf angeregt, die Stoffwechsel- und Ausscheidungsprozesse (z.B. Schwitzen), das hormonelle System und das vegetative Nervensystem. All diese Systeme werden aktiviert und trainiert und schließlich zeigt sich, dass regelmäßiger Sport das Immunsystem verbessert und die Neigung, Tumore zu entwickeln, abnimmt.
Inaktivität und Bewegungsmangel führen zum Abbau aller Strukturen. Die Muskelmasse und damit die Kraft, nehmen ab, Sehnen und Bänder werden schwächer, die Gelenke instabiler. Die Knochendichte, damit die Festigkeit der Knochen, nehmen ebenfalls ab. Die Gelenksknorpeln werden durch ungenügende Bewegung schlechter mit Nährstoffen versorgt, sie werden dünner und weniger belastbar. All das zusammen führt letztlich auch rascher und zunehmend verstärkt zu muskulären Verspannungen, zu Schmerzen, zu degenerativen Veränderungen der Gelenke und zu einer Abnahme koordinativer Fähigkeiten.
Im Alltag wird selten ein notwendiges Maß an Bewerbung erreicht. Daher ist Ausgleichstraining notwendig, um gesund zu bleiben. Ausdauertraining auf der einen Seite und dosiertes Krafttraining zur Stärkung der unterschiedlichen Muskelgruppen auf der anderen sind gleichermaßen wichtig.
Regelmäßiges Ausdauertraining in freier Natur hat zusätzlich einen meditativen Charakter, führt zur Ausschüttung von Endorphinen, den Glückshormonen. Wir werden entspannter, ruhiger – und verlieren nicht den Kontakt zu unseren Wurzeln in der Natur, werden zufriedener in einer Welt, deren Sinn scheinbar nur mehr im Sterben nach Macht und Geld besteht.

Gesunde Bewegung bewirkt:

- Training des Bewegungs- und Stützapparates
- Aktivierung vor Herz, Kreislauf und Atmung.
- Aktivierung des vegetativen Nervensystem und des hormonellen System
- Stoffwechselaktivierung innerer Orange
- Stressabbau, Verbesserung der Stressregulation

Tipp: 3 x wöchentlich 30-40 min Ausdauersport (Walking, Wandern, Laufen, Radfahren.) und Krafttraining für alle Muskelpartien

Die Meditation wurde in dem Gedankensystem östlicher Religionsphilosophien entwickelt. Seit Jahrtausenden wird sie in verschiedenen Kulturen angewendet, denn sie hat zahlreiche Vorteile für Geist, Körper und Seele. Man ist gleichzeitig ruhig und konzentriert. Dadurch wachsen Selbstbewusstsein, Selbstkenntnis und die Selbstbeherrschung wird stärker. Experten meinen, dass die Meditation der Zustand ruhiger Wachsamkeit ist.
Man soll sich bewusst auf die Meditation vorbereiten, denn es gibt zahlreiche Faktoren, die das Erreichen des entsprechenden psychischen Zustandes beeinflussen. Eine ruhige, stille Umgebung ist wichtig, daher soll ein Zeitpunkt ausgesucht werden, wo man weder müde, gestresst, oder aufgeregt ist. Es ist wichtig, dass keine externen Störfaktoren auftreten sollen.
Das unbeschwerte Wohlbefinden ist ebenfalls wesentlich, da die Meditation nicht erfolgreich sein kann, wenn unsere Aufmerksamkeit durch Krankheit, Hunger oder Durst abgelenkt wird.
Der Tag der Meditation darf nicht auf einen Tag fallen, wo man gereizt, müde oder aufgeregt ist.
Während einer Meditation ist es sehr wichtig, dass unsere Wirbelsäule gerade und unser Körper locker sein soll. Das korrekte Atmen ist auch essentiell.
Das geht natürlich nicht von alleine. Man muss auch die Meditation erlernen. Laut dem Religionslehrer, Sri Chinmoy, ist es für die Beginner ratsam, wenn sie mit Konzentrationsübungen anfangen. In den ersten Wochen oder Monaten soll man versuchen, einige Minuten lang still und ruhig zu sitzen und sich zu konzentrieren. Es soll oft, regelmäßig und immer zu einem bestimmten Zeitpunkt erfolgen. Danach kann man bereits mit der Meditation anfangen.
Sri Chinmoy empfiehlt, sich beim Beginn der Meditation in die Welt eines Kindes zu versetzen. Bei den Kindern entwickelte sich der Verstand noch nicht vollständig, sie spüren noch mit ihrem Herzen und denken, sie wissen noch nichts.
Zuerst soll man sich also in die Welt eines Kindes versetzen, dann soll man sich vorstellen, in einem Blumengarten zu stehen. Dieser Garten ist in unserem Herzen und wir bleiben in diesem Blumengarten, solange wir wollen. So können wir lernen, in unserem Herzen zu meditieren.
Jeder Mensch verfügt über seine eigene Meditationstechnik. Falls die Konzentration und Meditation regelmäßig geübt wird und unsere Suche wirklich ehrlich ist, finden wir unsere eigene Technik.

FELHASZNÁLT IRODALOM
LITERATURLISTE

- Kneipp – Marketingstratégia (szerkesztette: Borostyánkő Tanácsadó és Marketing Kft)
- Kneipp – Módszertani kézikönyv (szerkesztette: Dr. Farkas Gergely)
- Dr. Masaru Emoto: A víz üzenete (DVD)
- http://mek.oszk.hu/09500/09536/html/0025/26.html
- http://193.225.149.5/vdkweb/vm_magyarorszag_nagyvilag/mo.html
- http://wiki.strandkonyvtar.hu/index.php?title=Balatonalm%C3%A1di_gy%C3%B3gyf%C3%BCrd%C5%91
- http://wiki.strandkonyvtar.hu/index.php?title=100_éves
- http://www.balaton-almadi.hu/
- http://www.nagykar.hu/keptar/5986/44732/reszletek.html
- http://antalvali.com/megelozes_3_a_csodalatos_vizdoktorok_priessnitz_es_kneipp
- http://www.kneipp.hu/
- http://zalakarosi.5mp.eu/web.php?a=zalakarosi&o=bb gZNfQnHU
- http://www.termalfurdo.net/index.php?p=cikk&id=4
- http://www.vitaminvaros.hu/taplalkozas
- http://www.mypin.hu/j-hu-mypin/index.php?option=com_content&view=article&id=385%3Aa-helyes-taplalkozas-12-merfoeldkoeve&catid=30&Itemid=94
- http://home.hu.inter.net/~hvince/tfegtap.html
- http://www.dietetikamindenkinek.hu/egeszsegestaplalkozas.php
- http://www.informed.hu/index.nfo?tPath=/betegsegek/gyacs/application/&article_id=86574
- http://www.ideal.hu/hu/sectiondietakalauz/117-dietakalauz/110241-a-bircher-benner-dieta-es-a-kollath-fele-etrend.html
- http://gyogynovenyek.qwqw.hu/
- http://www.hazipatika.com/taplalkozas/gyogynovenyek/cikkek/egy_kis_gyogynoveny-tortenet/20051109125228
- http://blog.xfree.hu/myblog.tvn?n=gaby13&pid=116413&blog_cim=Gyógyító növények
- http://www.termalfurdo.net/index.php?p=cikk&id=17
- http://www.pointernet.pds.hu/MineralWaters/elettan1.html
- http://www.kfki.hu/chemonet/hun/eloado/kemia/viz.html
- http://gyogyuljtermeszetesen.blog.hu/2012/01/03/az_a_csodalatos_tengerviz
- http://www.informed.hu/index.nfo?tPath=/eletmod/furdo/&article_id=88052
- http://vitaminvaros.hu/viz/436-gyogyitoero-viz
- http://hu.srichinmoycentre.org/meditacio/tanulj_meg_meditalni/meditacio_kezdoknek
- http://www.harmonet.hu/ezoteria/9215-a-meditacio-popper-peter-alapjan.html
- http://pt.scribd.com/doc/51317454/65/c-Attit%C5%B1d-es-psziches-allapot
- http://hu.srichinmoycentre.org/meditacio/tanulj_meg_meditalni/meditacio_kezdoknek
- http://www.kristalyakademia.hu/hu/meditacio
- http://szafije.webs.com/meditci.htm
- http://www.harmonet.hu/ezoteria/9215-a-meditacio-popper-peter-alapjan.html
- http://pt.scribd.com/doc/51317454/65/c-Attit%C5%B1d-es-psziches-allapot
- http://www.turierika.hu/index.php/egeszseg/166-meditacios-technikak



















ÖNT IS VÁRJA MAGYARORSZÁG ELSŐ KNEIPP-TÉRSÉGE!

DIE ERSTE KNEIPP-REGION UNGARNS HEISST AUCH SIE WILLKOMMEN!



Hegyháti és Mittleres Feistritztal-i Kneipp térség

Kneipp Region Hegyhát und Mittleres Feistritztal

www.hegyhatikneippterseg.hu

Kiadó – Verlag
Vasi-Hegyhát Többcélú Kistérségi Társulás

Szerkesztés, fotó – Redaktion, Fotos
Borostyánkő Tanácsadó és Marketing Kft.,
Vass Szilárd

Nyomdai előkészítés – Druckvorbereitung
Zoom-DTP Kft.

Nyomda – Druckerei
Print Invest Kft.