

Leseprobe



Kalender 2027 »Die Natur ist die beste Apotheke«

Sebastian-Kneipp-Kalender

12 Kalenderblätter, 15 x 48 cm, Spiralbindung,
durchgehend farbig, mit zahlreichen Farbfotos

ISBN 9783746268972

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

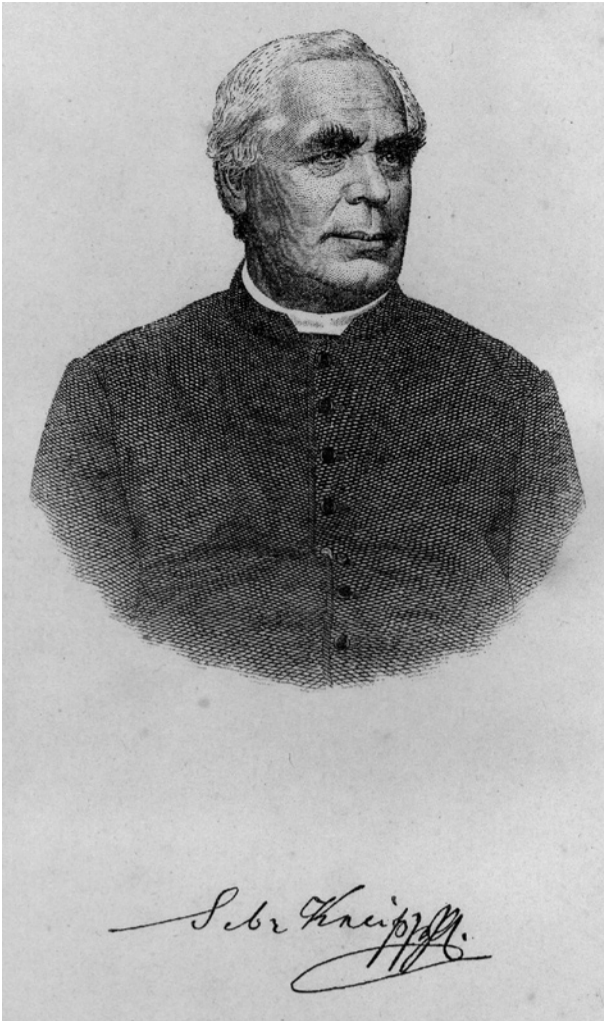
© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2026

Die
Natur
ist die beste
Apotheke

Sebastian-
Kneipp-
Kalender

2027





SEBASTIAN KNEIPP,

1821–1897. Der Sohn eines Webers arbeitete zunächst als Knecht, konnte aber dank eines weitläufigen Verwandten Theologie studieren. Seit seinem 25. Lebensjahr litt er an einer Lungenerkrankung, die er selbst mit Wasser heilte, indem er mehrmals wöchentlich in der eiskalten Donau badete. 1852 wurde er zum Priester geweiht. Zwei Jahre später heilte er während einer Cholera-Epidemie 24 Personen. In der Bevölkerung nannte man ihn daraufhin den „Cholera-Kaplan“.

Ab 1855 war Kneipp Beichtvater und Hausgeistlicher im Kloster Wörishofen der Dominikanerinnen. Zahlreiche Kranke suchten ihn auf und Wörishofen entwickelte sich zu einem Kurort. Kneipp veröffentlichte mehrere Bücher und wurde europaweit bekannt.

Die Anleitungen dieses Kalenders wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Wenn Sie wegen der Verträglichkeit einzelner Kneipp-Anwendungen für Sie selbst unsicher sind, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt!

Bildnachweis

Titelbild: © stock.adobe.com/Dmitry Naumov
Januar: © stock.adobe.com/Lutz (Hauptmotiv)
Februar: © stock.adobe.com/Floydine (Hauptmotiv), © Robyn Mackenzie/shutterstock (Wasserkrug), © stock.adobe.com/Olesia (Lavendel)
März: © stock.adobe.com/alter_photo (Hauptmotiv), © Sargoth/CC0 (Quark)
April: © stock.adobe.com/Dmitry Naumov (Hauptmotiv), © stock.adobe.com/dule 964 (Holunder)
Mai: © stock.adobe.com/Duck Stock (Hauptmotiv), © stock.adobe.com/photocrew (Brot)
Juni: © stock.adobe.com/Jamshadul Alam (Hauptmotiv)
Juli: © stock.adobe.com/DoraZett (Hauptmotiv), © stock.adobe.com/womue (Löwenzahn)
August: © stock.adobe.com/savage ultralight (Hauptmotiv), © stock.adobe.com/Anatoliy (Blüte)
September: © stock.adobe.com/alter_photo (Hauptmotiv), © stock.adobe.com/Kuzmick (Glas), © stock.adobe.com/Amy Lv (Fenchelsamen)
Oktober: © stock.adobe.com/Maryna (Hauptmotiv)
November: © stock.adobe.com/chamillew (Hauptmotiv), © stock.adobe.com/Valente (Topf), © stock.adobe.com/Alexander Raths (Tasse)
Dezember: © stock.adobe.com/Studio Gi (Hauptmotiv), © stock.adobe.com/cosma (Wassertropfen), © stock.adobe.com/emuck (Linsen)

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de**

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden unter www.vivat.de.

ISBN 978-3-7462-6897-2

© 2026, St. Benno Verlag GmbH, Stammerstr. 9–11, 04159 Leipzig, service@st-benno.de
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Zusammenstellung: Dirk Klingner, Leipzig
Covergestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig
Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig
Gedruckt in China



WASCHUNGEN – DIE MILDE WASSERTHERAPIE

Waschungen sind eine milde Form der Wassertherapie. Mit einem Waschlappen oder Waschhandschuh wird dabei ein dünner Film kalten Wassers auf den ganzen Körper oder nur auf Teile des Körpers (Oberkörperwaschung, Unterkörperwaschung) aufgetragen.

Wichtig ist, dass Sie vorher warm sind – nie bei kalter Haut eine kalte Waschung – und sich hinterher wieder erwärmen. Entweder durch Bewegung oder indem Sie sich ins Bett legen. Die Wirkung wird stärker, wenn Sie sich hinterher nicht abtrocknen, also sich beispielsweise auch mit feuchter Haut im Bett wieder aufwärmen. Die Wassertemperatur sollte anfangs lauwarm sein. Nach und nach können Sie immer kälteres Wasser verwenden. Die Waschung sollte rasch vorgenommen werden, sodass Sie nach etwa drei Minuten fertig sind.

Der Kältereiz bewirkt, dass sich die Gefäße zunächst verengen. Beim Wiederaufwärmen erweitern sich die Gefäße und es entsteht ein Wärmegefühl. So stabilisieren Sie ihren Wärmehaushalt und verringern das Risiko von Infektionskrankheiten. Waschungen wirken verdauungsfördernd und helfen beim Einschlafen. Sie lindern auch rheumatische Beschwerden und harmonisieren das vegetative Nervensystem. Unterkörperwaschungen helfen bei Krampfadern und venösen Beinleiden sowie bei Schilddrüsenüberfunktion.



HOLUNDERKUR MIT SCHWARZEM HOLUNDER

„Zur Frühlingszeit sucht die kräftige Natur manche Stoffe, die sich im Körper den Winter über angesammelt haben, zu entfernen“ schreibt Kneipp und meint, ein Holunderbusch sollte an jedem Haus wachsen, da für die Gesundheit sämtliche Pflanzenteile nutzbar seien: Blüten, Blätter, Früchte und sogar Wurzeln und Rinde.

Schwarzer Holunder ist ein gutes Blutreinigungsmittel. Man kann für eine mehrtägige Holunderkur verschiedene Pflanzenteile verwenden. Ein Tee aus den getrockneten Blättern des Holunderbusches hat reinigende Wirkung: „Wer Säfte und Blut reinigen und verlegene Stoffe in leichter und natürlicher Weise ausscheiden will, der nehme 6–8 Blätter des Holunderbaumes, schneide sie klein, wie man Tabak schneidet, und lasse den Tee etwa zehn Minuten lang sieden. Dann nehme er in der ganzen Kurzeit täglich des Morgens nüchtern eine Tasse solchen Tees, eine Stunde später sein Frühstück.“

Auch die frischen oder getrockneten Beeren lassen sich als Entgiftungsmittel verwenden: Die Beeren zu Brei oder Mus verkochen und täglich ein kleines Schälchen voll essen. Man kann die Beeren aber auch mit Honig einkochen und im Winter täglich einen Löffel voll zu sich nehmen – pur oder in ein Glas heißes Wasser eingerührt. Das reinigt den Magen und unterstützt die Nieren.

Eine Holunderkur sollte man zwei bis drei Wochen lang durchführen.

