

Die 5. Säulen der Kneipp-Gesundheitslehre einfach umgesetzt

Wasser

- ✚ Erklären Sie Ihren Gästen wo sie die örtlichen Kneippanlagen nutzen können (Kurpark, Rundweg um den Haussee und an der Klinik am Haussee).
- ✚ Weisen Sie ein Stück Rasen als Tau-, Schneetretwiese aus.
- ✚ Halten Sie auf Anfrage Gießrohre bereit, diese müssen nicht auf jedem Zimmer parat liegen.

Bewegung

- ✚ Informieren Sie über mögliche sportliche Aktivitäten wie Fahrrad- und Bootverleih sowie Wanderwege und Bademöglichkeiten vor Ort.
- ✚ Ein Ball, Springseil oder ein Federballspiel laden zur aktiven Bewegung ein.

Ernährung

- ✚ Bieten Sie vollwertige, regionale und saisonale Lebensmittel an und kennzeichnen Sie diese als Kneippsche Lebensmittel.
- ✚ Zum Frühstück z.B. Müsli, Nüsse, Obst, Gemüse, Quark, Dips, Kräuter, Körner, Säfte, Tees und Vollkornbrot, etwas Besonderes wäre ein Hafersüppchen oder Haferbrei, eine Schrotmühle oder Mörser zum Zerkleinern von Körnern und Getreide.
- ✚ Ein Obstkorb auf dem Zimmer erfreut jeden Gast.

Heilpflanzen

- ✚ Ein hübsch angelegter Kräuterkasten lädt zum Riechen und Naschen ein. Kleine Hinweisschilder über die Wirkung der Kräuter informieren zusätzlich.
- ✚ Bei Wannenbädern können Sie Badezusätze anbieten z.B. Melisse, Lavendel oder Baldrian. Duftöle, Kräuterkissen oder Tees sind eine gute Ergänzung.

Lebensordnung

- ✚ Stellen Sie Gartenmöbel oder Liegestühle für ein Sonnenbad bereit.
- ✚ Legen Sie den Veranstaltungskalender aus. Museumsbesuche und Ausflugsmöglichkeiten helfen, Abstand vom Alltag zu gewinnen, neue Eindrücke mit nach Hause zu nehmen und Freude und Erholung zu finden.

Als Zimmerlektüre empfehlen wir „Kneipp zum Wohlfühlen“ mit Anwendungsbeispielen für 0,10 € und „Das kleine Kneipp – 1x1“ mit Anwendungen, Informationen, Tipps und Wissenswertes zu Sebastian Kneipp für 0,50 €.