



Mit Kneipp fit in den Sommer

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Gäste und Freunde der Kneipp Traditionshäuser!

„Da Summa ist kumma“, freut man sich in Oberösterreich. Doch gerade der Sommer mit seinen warmen, oft heißen Tagen, fordert unseren Kreislauf öfter heraus. Das muss aber nicht so sein! Kneippen bietet gute Möglichkeiten, den Kreislauf auch bei Sommerhitze stabil zu halten und sorgt - bei Bedarf auch zwischendurch - für Abkühlung der Beine, etwa beim Wassertreten in einem kühlen Bach. Oder gleich am frühen Morgen Taulaufen - das hebt den Kreislauf und durchblutet uns gut! Generell sind Wasser & Wickel - Anwendungen das richtige bei Venenproblemen und Krampfadern. Unser aktueller Sommer-Newsletter informiert Sie umfassend darüber.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer - genießen Sie die warmen Sonnenstrahlen im Urlaub, in Ihrem Garten oder gar bei einem erholsamen Aufenthalt in einem unserer Kneipp Traditionshäuser in Aspach, Bad Kreuzen oder Bad Mühlacken! Wir freuen uns auf Sie!

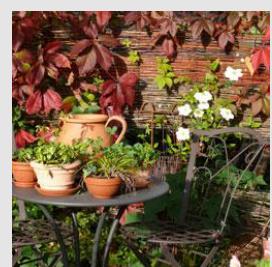
Mit gesunden Grüßen



Sr. Michaela Pfeiffer-Vogl Generaloberin
Dir. Hans J. Hermann Geschäftsführer

Themen heute:

- ➔ Kneipp Säule Heilpflanzen
- ➔ Kneipp Säule Bewegung
- ➔ Kneipp Säule Wasser&Wickel
- ➔ Kneipp Säule Lebensordnung
- ➔ Kneipp Säule Ernährung-Sommerliche Rezepte
- ➔ Neues aus den Kneipp Traditionshäusern



Spruch des Tages: "Im Zweifelsfall genießen"
von Viktor E. Frankl, Psychiater und Begründer der Logotherapie

Kneipp Säule Heilpflanzen



Die Schafgarbe ist, ähnlich wie die Kamille, aufgrund ihrer Inhaltsstoffe (Bitterstoffe, krampflösende Komponenten) eine vielseitig einsetzbare Arzneipflanze. Bei Verdauungsproblemen kann man die Anregung der Magensaftproduktion ausnützen. Auch eine ungenügende Gallensaftproduktion kann schlechte Verdauung auslösen, Schafgarbe hilft auch hier, genauso wie bei Blähungen. Die krampflösenden Eigenschaften sind auch bei Unterleibskrämpfen vor und während der Monatsblutung und bei krampfartigen Verengung von Blutgefäßen im Gehirn, wie sie für Migräne typisch sind, anzuwenden. [Mehr über die Schafgarbe.....](#)

Kneipp Säule Bewegung



Kneippmedizin – Bewegungstherapie

Pfarrer Kneipp war ein begnadeter Beobachter und so hat er uns auch erstaunlich detaillierte Tipps zum Thema Bewegung hinterlassen. Zu Beginn seiner Tätigkeit war er noch sehr streng – zu sich selbst, aber auch zu seinen Patienten. Im Laufe der Zeit wusste aber auch Kneipp, dass Übertreibung in keinem Fall Sinn macht. So haben wir Ihnen einige sommerliche Bewegungstipps zusammengestellt, die leicht nachzumachen sind, aktivieren und Spaß machen, wie zum Beispiel die Gartenarbeit einmal anders. [Bewegungstipps- und Infos.](#)

Kneipp Säule Wasser&Wickel



Sommerzeit – Staugefahr in den Beinen

Der Sommer ist da. Steigen die Temperaturen, werden auch Hosen und Röcke wieder kürzer, die Schuhe offener - herzeigbare Füße und Beine sind dann wieder gefragt. Doch so manch einer traut sich nicht Bein zu zeigen, da dann Besenreiser, Krampfadern oder gar offene Wunden sichtbar würden. Auch hier können die 5 Säulen hervorragend helfen und vorbeugen, wie z.B. regelmäßiges Schwimmen, oder auch kalte Güsse in Verbindung mit Wickelbehandlungen entstauen und straffen die Venen. Tipps für gesunde Venen [erhalten Sie hier....](#)

Kneipp Säule Lebensordnung



Spirituelle Impulse - Der Sonnengesang

Der Sonnengesang ist der bekannteste Text von Franz von Assisi und zählt aufgrund seiner dichterischen Gestalt und seines Inhalts zur Weltliteratur. Es entstand im Winter 1224/25. Das Gebet ist nicht nur eine Hymne auf Gottes gute Schöpfung, sondern fordert uns auch heraus in unserem Verhalten zur Welt und in der Annahme von Krankheit und Sterben. Der Künstler Rudolf Wolf hat den Sonnengesang illustriert. [Sonnengesang....](#)

Kneipp Säule Ernährung-Sommerliche Rezepte



Fleischloses Menü aus Bad Mühlacken: Zweierlei Sommeraufstrich, Pilzravioli, Melonen-Kokos-Kaltschale [Zum Rezept Bad Mühlacken..](#)

Menü mit Fleisch aus Aspach: Carpaccio mit Sommergemüse und Rucola, sommerlich gratiniertes Schweinsfilet und Topfenockerl mit Wildkräuterblüten auf marinierten Erdbeeren [Zum Rezept Aspach...](#)

Menü mit Fisch aus Bad Kreuzen: Kalte Gurkencremesuppe mit Dillspitzen, Welsfilet in Krensaucе, „Kirschenmichl“ [Zum Rezept Bad Kreuzen...](#)

Neues aus den Kneipp Traditionshäusern



News und Spezialangebote aus dem

Kneipp Traditionshaus Aspach: Neues und Interessantes, Spezialangebote,.. [Erfahren Sie mehr....](#)

Kneipp Traditionshaus Bad Kreuzen: Neues und Interessantes, Spezialangebote,... [Erfahren Sie mehr....](#)

Kneipp Traditionshaus Bad Mühlacken: Neues und Interessantes, Spezialangebote,... [Erfahren Sie mehr....](#)