

# Die Südtiroler Kneippwoche startet in die dritte Runde

Montag, 18. Juni 2018 | 17:21 Uhr



Kneippen in Südtirol ©TV Ultental

[Schriftgröße](#)

Bozen – Vom 23. Juni bis 1. Juli dreht sich wieder alles um die Kneippsche Lebensphilosophie rundum die fünf Säulen Wasser, Bewegung, Kräuter, Ernährung und Lebensordnung. Die Kneippwoche steht dieses Jahr ganz im Zeichen der Bewegung, die auch im Mittelpunkt der Auftaktveranstaltung am 21. Juni in Gargazon ist.

Die dritte Auflage der Südtiroler Kneippwoche überzeugt mit einem dichten Programm an spannenden und lehrreichen Veranstaltungen, die in den Kneippanlagen und auf den Kneipp-, Gesundheits- und Erlebniswegen in ganz Südtirol stattfinden. Die jährliche Veranstaltungsreihe, die vom Südtiroler Kneippverband in Zusammenarbeit mit dem Kneipp-Netzwerk zum dritten Mal organisiert wird, bietet die Möglichkeit, das Kneippen in seiner Ganzheitlichkeit und als medizinisch wirksame Therapieform kennen zu lernen und mit allen Sinnen zu erleben. „Kneippen ist sehr vielfältig.“ bestätigt die Vorsitzende des Kneippverbands und begeisterte Kneipp-Gesundheitstrainerin Kornelia Hölzl Gamper. Beweis dafür ist das breitgefächerte und ansprechende Angebot der Kneippwoche: Kneippwanderungen, Waldbaden, Smovey-Training, gesunder Brunch, Vorträge, Mit Kneipp gut in den Tag starten, Brot backen und noch vieles mehr.

### „Um gesund zu bleiben, muss sich der Mensch bewegen“

Im Fokus der heurigen Auflage steht die Bewegung: Neben dem Wasser, den Kräutern, der gesunden Ernährung und der allgemeinen Lebensordnung zählt sie zu den fünf Säulen der Kneipp'schen Gesundheitslehre. Und um die Bewegung geht es bei der Auftaktveranstaltung, die am 21. Juni im Hotel theiner's garten in Gargazon, stattfindet. Im Beisein von Gesundheitslandesrätin Martha Stocker, hält Sportpsychologin, Mentaltrainerin und ehemalige Hürdenläuferin Dr. Monika Niederstätter ein Impulsreferat zum Thema „Freude an der Bewegung“. Anschließend zeigt Moderatorin Evi Keifl im Interview mit Dr. Alex Mitterhofer, Sportmediziner und Hausarzt, auf wie Bewegung und Gesundheit zusammenhängen und was Bewegung auf Rezept bedeutet. Aufgelockert wird die Veranstaltung durch gezielte Bewegungseinheiten mit Dr. Helene Roschatt, Kneipp-Gesundheits- und Wellnesstrainerin.

### „Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel“

Die Lehre des Bayerischen Pfarrers und Naturheilers aus dem Unterallgäu ist gut über 150 Jahre alt und immer noch bewährt. Diese naturnahe ganzheitliche Gesundheitsphilosophie ist Teil der traditionellen europäischen Medizin. Südtirol ist wie geschaffen für das Kneippen, denn es gibt alles was es braucht und das auch noch reichlich: quellfrisches Wasser und landesweit tolle Kneippanlagen, eine prächtige Natur voller Heilpflanzen und Kräuter in der man sich bewegen und die Seele baumeln lassen kann und nicht zuletzt viel frische und qualitativ hochwertige lokale Produkte für die Zubereitung gesunder Speisen.

Das Interesse an der Lehre Kneipps boomt zurzeit. Immer mehr Menschen verspüren das Bedürfnis, selbstverantwortlich und gut mit der eigenen Gesundheit umzugehen, und sind dabei offen für ganzheitliche Naturheilverfahren.

Kneippen kann jeder und ist für alle zugänglich, ob zu Hause im eigenen Badezimmer oder in den zahlreichen öffentlichen Kneippanlagen oder in der freien Natur.

Eine Übersicht der öffentlich zugänglichen Kneippanlagen in Südtirol bietet die neue Webseite: [www.kneippen-in-suedtirol.it](http://www.kneippen-in-suedtirol.it)

Neben allgemeinen Informationen zum Kneippen und dem Südtiroler Kneippverband ist das Herzstück eine interaktive Karte, anhand der die Kneippanlagen in Südtirol aufgerufen werden können, inkl. Informationen zum Angebot vor Ort, der Erreichbarkeit und den Öffnungszeiten. Die Karte wird stets erweitert und soll in Zukunft auch Kneippanlagen innerhalb von Strukturen, wie Schwimmbädern,

Das **SÜDTIROL NEWS** Netzwerk ist 2015 auf Initiative des Südtiroler Kneippverbands und unter Einbeziehung der Betreiber der Kneippanlagen in Südtirol und mit Unterstützung des Amts für Sport und Gesundheitsförderung der Provinz Bozen entstanden.

Das Programm der Südtiroler Kneippwoche 2018 ist online zu finden unter: <http://www.kneippen-in-suedtirol.it/kneippwoche/>