ZITATE SEBASTIAN KNEIPP Juni 2024

Wasser

1. „Das Wasser, speziell die Wasserkur heilt alle überhaupt heilbaren Krankheiten."
   („Meine Wasserkur", S. 9)

2. „Lernt das Wasser richtig kennen, und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein."

3. „Der Beweis aber ist gegeben, dass man mit Wasser heilen kann, und Fälle von Krankheiten wurden geheilt, bei denen Medizin und auch operative Eingriffe nicht von Erfolg gekrönt waren."
   („Codizill zu meinem Testament", S. V)

4. „Das Wasser ist richtig angewendet das unschuldigste Heilmittel."
   („Codizill zu meinem Testament", S. 4)

5. „Ich will ja nicht als Entdecker der Tatsache gelten, dass das Wasser ein Heilmittel ist; ich suchte nur den Wasserstrom in der gelindesten Weise für die menschliche Natur zu verwenden."
   („So sollt ihr leben", S. XII)

6. „Ich habe das Wasser schätzen und lieben gelernt wie keiner, mich hat es zu dem gemacht, was ich bin; das Wasser ist mein bester Freund und wird es bleiben, bis ich sterbe."
   („Neue Vorträge", 3. Lieferung, 1894, S. 250)

7. „Denn für solche Leute, die täglich mehr als 2 Anwendungen machen, gehört auch eine ordentliche Blutbildung, damit für die abgehenden Säfte auch wieder ein ordentlicher Ersatz kommt."
   („32 Vorträge über Krankheiten und Heilkräuter", 1893, S. 131)

8. „Wer recht stark ist und täglich 3 Wasseranwendungen vornimmt, soll ja nicht fasten, und der Natur nichts entziehen, sondern er soll eine gute, einfache Kost genießen, damit recht viel Blut bereitet werden kann.“
(„32 Vorträge über Krankheiten und Heilkräuter“, 1893, S. 131)

9. „Ist das Wasser für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und Kraft zu erhalten, so ist es auch in der Krankheit das erste Heilmittel; es ist das natürlichste, einfachste, wohlfeilste und, wenn recht angewendet das sicherste Mittel.“
(„So sollt ihr leben“, S. 45)

10. „Auch das Wasser kann als wirksames Mittel zur Erhaltung der Gesundheit, zur Bewahrung und Vermehrung der Kräfte verwendet werden.“
(„So sollt ihr leben“, S. 155)

11. „Das allgemeine Heilmittel, das uns gesund erhält, ist und bleibt das Wasser. Man braucht aber nicht viel Wasseranwendungen zu machen.“
(„Krankheiten und Heilkräuter“, 32 Vorträge, 1893, S. 124)

12. „Das Wasser ist der beste Helfer in der Not dadurch, dass es den Krankenstoff aus dem Körper ausscheidet, indem es ihn den Weg zeigt, wo er seinen Ausfluß nehmen soll.“
(„32 Vorträge über Krankheiten und Heilkräuter“, 1893, S. 142)

13. „Das Wasser hat große Wirkungen, gewiß, es leistet mitunter Unglaubliches, aber wenn der Mensch nicht will, dann ist alles aus, gegen Dummheit kämpfen Götter und Wasserströme vergebens.“
(„Öffentliche Vorträge“, 1895, S. 152)

14. „0h, wenn wir doch das Wasser und die Bewegung schätzen würden, es gäbe nicht soviel Elend! Ich habe das Wasser schätzen und lieben gelernt wie keiner, mich hat es zu dem gemacht, was ich bin; das Wasser ist mein bester Freund und wird es bleiben bis ich sterbe.“
(„Öffentliche Vorträge“, 1895, S. 250)

15. „Sehr empfehle ich auch, von Zeit zu Zeit ein in warmes Wasser oder auch Heublumenwasser getauchtes Hemd anzuziehen und sich dann gut in eine Wolldecke zu wickeln.“
(„Ratschläge zur Kinderpflege“, S. 18)

16. „Wenn sich etwa ein kleiner Ausschlag zeigt oder sonstige Anzeichen von ungesunden Säften, so nehme man keck das in Heublumenwasser getauchte Hemd, welches ich schon abgeraten habe.“
(„Ratschläge zur Kinderpflege“, S. 85)

17. „Wer sämtliche Artikel dieser Apotheke überblickt, sieht sofort, dass sie wie die gesamten Wasseranwendungen selbst 3-fachen Zweck haben, ungesunde, kranke Stoffe im Innern aufzulösen, auszuleiten, sodann den Organismus zu kräftigen. Insofern glaube ich mit vollem

Rechte behaupten zu können, dass beide Verfahren, das innere und das äußere, zusammenstimmen und einheitlich zusammenwirken. Ich warne vor einer Täuschung.

18. „Wer glaubt, er müsse die Wasserkur recht strenge und ernst anwenden, irrt."
    („Meine Wasserkur", S. 112)

19. „Wenn man immer den Willen des Patienten tun würde, dann würde wohl keiner gesund.
    („Öffentliche Vorträge", 1898, S.154)

20. „Als ich sechs bis acht Gießer voll über ihn gegossen hatte, sagte er: " Nun kann ich die Hand wieder biegen, und glaube bald selbst, dass das Wasser doch etwas wirkt."
    („Öffentliche Vorträge", 1898, S. 154)

21. „3 Mal - ich gestehe es offen - sah ich mich veranlaßt, mein Wasserverfahren zu ändern, die Saiten abzuspannen, von der Strenge zur Milde, von großer Milde zu noch größerer herabzusteigen. Nach meiner heutigen, bereits über 15 Jahren feststehenden und durch zahllose Heilungen erprobten Überzeugung wendet jener das Wasser mit den vorteilhaftesten Wirkungen und sichersten Resultaten an, welcher es in der einfachsten, leichtesten, schuldlosesten Form zu gebrauchen weiß."
    („Meine Wasserkur", S. 5)

22. Man nimmts da alleweil viel zu leicht, und ich kann wohl sagen, wenn manche von der Wasserkur einen Mißerfolg haben, so kommt es nur daher, dass man bei den Anwendungen nicht die rechten Maßregeln angewendet hat."
    („Neue Vorträge", 1894, 3. Lieferung, S. 234)

23. „VOR jeder Anwendung sich die nötige Wärme verschaffen. NACH der Anwendung muss abermals durch Arbeit oder Bewegung die nötige Wärme gesucht werden."
    („Neue Vorträge", 1894, 3. Lieferung, S. 235)

24. „An allen größeren Teilen des Körpers können Ausschläge entstehen, und das geschieht gerne bei den Wasseranwendungen und sagt nichts anderes als: Das Wasser hat die Krankheitsstoffe aufgelöst und jagt diese Lumpen nun durch die Hautporen hinaus."
    („32 Vorträge über Krankheiten und Heilkräuter", 1893, S. 101)

25. „Die gelindeste, ob äußere, ob innere Anwendung ist die beste."
    („Ratgeber für Gesunde und Kranke", S. 271)

26. „Nur nicht zu viel, auch beim Besten nicht das Mittelmaß überschreiten."
    („Neue Vorträge", 2. Lieferung, 1894, S. 118)

27. „Meine Methode ist mild, darin liegt ihr Erfolg. Ich kann dies nicht oft genug betonen: mäßig, nur mäßig!"
    („Neue Vorträge", 2.Lieferung, 1894, S. 118)

28. „Glaubet doch die geringste Anwendung genügt, wenn sie nur richtig gemacht wird; ich gebe grundsätzlich nach Hause nur ganz leicht Verordnungen, die werden so und so viel Wochen genommen, darnach wendet man halb so viel an. Dadurch will ich schroffe und plötzliche Übergänge vermeiden."
(„Neue Vorträge", 1894, S. 118)

29. „Doch auch hier, wie überall in der Wasserkur, soll man mit Vorsicht anfangen. Ein ganz verweichlichter Mensch, der vielleicht seit seiner Kindheit noch nie eigentlich aus den Schuhen gekommen, darf nicht am Morgen um 4 Uhr eine halbe Stunde in Tau laufen, der müßte unfehlbar einen Katarrh davon bekommen."
(„Kneippblätter", 1893, 3. Jhg., S. 274)

30. „Ein treubewährter Freund blieb mir das Wasser; wer kann es mir verargen, daß ich ihm gleichfalls treue Freundschaft bewahre?"
(„Meine Wasserkur" – 1886, Einleitung S. 3)

31. „30 Jahre lang habe ich sondiert und jede einzelne Anwendung an mir selbst probiert. 3 Mal – ich gestehe es offen – sah ich mich veranlaßt, mein Wasserverfahren zu ändern, die Saiten abzuspannen, von der Strenge zur Milde, von großer Milde zu noch größerer herabzusteigen."
(„Meine Wasserkur" - 1886 Einleitung S. 5/6)

32. „Wer immer die Wirkungen des Wassers versteht und in seiner überaus mannigfaltigen Art anzuwenden weiß, besitzt ein Heilmittel, welches von keinem anderen, wie immer Namen habenden Mittel übertroffen werden kann."
(„Meine Wasserkur" S. 16/17)

33. „Die meisten Krankheiten können auf vier verschiedene Arten mit dem Wasser geheilt werden: mit Waschungen, Bädern, Wickel und Gießungen."
(„Mein Testament" – 1894 Vorwort S. V)

34. „Wer das Wasser als Heilmittel gebraucht, dem dürfen die Anwendungen niemals Selbstzweck, sondern stets nur Mittel zum Zweck sein."
(„Rathgeber für Gesunde und Kranke" – 1891 S. 232)

35. „Nach einer kalten Anwendung wird (außer dem Kopfe und den Händen bis zur Handwurzel) der Körper nie abgetrocknet."
(„Rathgeber für Gesunde und Kranke" – 1891 S. 232)

36. "Für das Trinken des Wassers gilt der Grundsatz: Trinke, so oft es dich dürstet und trinke nie viel!"

37. „Das vom Schöpfer der Menschheit verliehene Wasser und die aus Pflanzenbereich ausgewählten Kräuter machen das Wesentliche aus, Krankheiten zu heilen, und den kranken Körper gesund zu machen."
(„Mein Testament" – 1894 Erster Teil S. 16)

Ernährung

1. „Ein mäßiger Esser wird gesünder und frischer bleiben als ein Vielesser, das ist ganz gewiß.“
   („Öffentliche Vorträge“, 1895, S. 164)

2. „Wer lange leben will, muss vernünftig essen. Man gebe der Natur nicht mehr, als sie ertragen kann, sie wird nur beschwert.“
   („Öffentliche Vorträge“, 1895, S. 166)

3. „Beim Essen kaue man alles ordentlich; es handelt sich darum, dass die Speisen schon im Munde ganz vom Speichel durchdrungen werden. Beim hastigen Hinunterwürgen geht das nicht; kommt aber kein Speichel in die Speisen, dann ist die Verdauung eine unvollkommene, schlechte.“
   („Öffentliche Vorträge“, 1895, S. 167)

4. „Am liebsten esse ich zuhause, da weiß ich was ich habe.“
   („Öffentliche Vorträge“, 4. Band, 1898, S. 47)

5. „Lieber esse man drei bis viermal am Tage als ein bis zweimal recht viel!“
   („Öffentliche Vorträge“, 4. Band, 1898, S. 250)

6. „Obwohl die flüssige Nahrung leichter zu verdauen ist, als die trockene, ist sie doch dem Körper nicht so zuträglich als letztere, weil sie zu schnell in das Blut tritt und dieses mit überflüssigen Nährstoffen überfüllt wird. Deshalb ist eine abwechselnd trockene und flüssige Kost zu empfehlen. Hauptsächlich aber denjenigen, deren Beruf eine sitzende Lebensweise bedingt, ist von einseitiger Ernährung abzuraten.“
   (7. Jhg. 1897, S. 66, Nr. 5)

7. „Mit den Speisen verhält es sich ganz so, was gewöhnlich für das Dürftigste und Ärmlichste gehalten wird, ist das Beste.“
   („Kneippblätter“, „Neue Vorträge“, 2. Lieferung, 1894, S. 119)

8. „Maßhalten in allem sage ich tausend Mal! Nehmet kleine Portionen, 3-4-6 Löffel voll, dazu einen Bissen Brot, und es ist für 1-2 Stunden genug. Von übergroßen Mengen hat der Körper wenig oder nichts, weil‘s der Magen nicht bewältigt.“
   („Neue Vorträge“, 2. Lieferung, 1894, S. 121)

9. „So lange keine durchgreifende Änderung in unserem Ernährungssystem eintritt, können die argen Schäden, an denen die Menschheit krankt, nicht behoben werden, es wird im Gegenteil noch schlechter werden.“
   („Neue Vorträge“, 2. Lieferung, 1894, S. 123)

10. „Ich habe die tiefste Überzeugung, dass die Kräuter nicht nur Heilmittel, sondern auch ganz ausgezeichnete Nährmittel sind; ein Blick auf das, was die Kräuter leisten überzeugt uns ja davon.“
    („Neue Vorträge“, 2. Lieferung, 1894, S. 139)

11. „Ich möchte gerne mal etwas über eine geregelte Lebensweise sagen und wie man vernünftig unter den Speisen wählen soll; denn ich bin überzeugt, es wissen 1000 nicht wie leben, wie essen und trinken; sie sind unterrichtet über den Wert und Unwert der Nährmittel und kaufen meistens das Schlechteste. Mein Grundsatz ist: Nicht wenig essen, aber gut.“
(„Neue Vorträge“, 2. Lieferung, 1894, S. 162)

12. „Derjenige wird am besten tun, der eine gemischte Kost hat.“
(„Öffentliche Vorträge“, 1892, 1. Band, S. 153)

13. „Wer langsam isst und richtig kaut, erspart seinem Magen viele Mühe.“
(„Ratschläge zur Kinderpflege“, S. 63)

14. „Aus dem Gesagten können wir den Schluß ziehen, dass der Genuß von Früchten und Pflanzen vorzuziehen sei und der Fleischgenuß hinter diesem zurückstehe. Da jedoch auch das Fleisch ein gutes Nahrungsmittel ist, so wird man am besten tun, neben den Vegetabilien auch dieses zur Speise zu wählen.“
(„So sollt ihr leben“, S. 60)

15. „Sei dem nun, wie ihm wolle; ich kann bestimmt versichern, dass ich eine wechselreiche Kost für besser halte, und die Erfolge geben mir auch recht.“
(„Codizill zu meinem Testament“, S. 49)

16. „Wähle man doch immer eine reizlose, einfache, gut verdauliche Kost. Bei den Vornehmen und Reichen darf man die aber nicht suchen; wenn man eine gesunde Kost will, muss man zu den Armen und Einfachen.“
(„Öffentliche Vorträge“, 1895, S. 1)

17. „Bezüglich der Ernährung lautet bei mir die Hauptregel: nicht verkünstelte, durch scharfe Gewürze verdorbene Hausmannskost, das unverfälschte Getränk, das in jedem Quell der liebe Herrgott spendet, beides genügsam gebraucht, ist dem Menschenkörper am besten und förderlichsten. Ich bin nicht Puritaner und gestatte gern ein Glas Wein oder Bier, lege demselben aber durchaus nicht die allgemein beliebte Bedeutung bei. ... dem Obste lege ich größere Bedeutung bei.“
(„Meine Wasserkur“, S. 10)

18. „Aber auch den Erwachsenen gegenüber muss ich wieder eine vernünftige Ernährung betonen; ohne diese ist alles umsonst, die Natur kann sich nicht erholen, denn wenn die schlechten Säfte durch bessere, und das verdorbene Blut durch gutes ersetzt werden soll, dann kann dies doch nur durch zweckmäßige Nahrung geschehen.“
(„Öffentliche Vorträge“, 1895, S. 4)

19. „Die Conditors und Kunstbäcker sind der Fluch unsrer Zeit, alles läuft ihnen zu, die Jugend wird mit dem verderblichen Zeug fast aufgefüttert, was haben wir da für einen Nachwuchs zu erwarten? Esset Haberbrei, Kraftsuppe, Kleienbrot, und ihr werdet bald anders sein.“
(„Öffentliche Vorträge“, 1895, S. 122)

20. „Maßhalten in allen sage ich tausend Mal! Von übergroßen Mengen hat der Körper wenig oder nichts, weils der Magen nicht bewältigt.“
(„Neue Vorträge“, 2. Lieferung, 1894, S. 121)

21. „Mein Grundsatz lautet: "Nicht wenig essen, aber gut", d. h. die für den Körper brauchbare Kost soll man genießen und das Übrige bei Seite lassen.“
(„Öffentliche Vorträge“, 3. Band, 1890,1891, S**.** 68)

22. „Aber im Essen selber liegt gar oft der Grund zur Magerkeit; wieso?
Man ißt zu hastig, zu gierig, zu schnell, die Speisen werden nicht vom Speichel durchsetzt, sie gehen halb oder unverdaut ab, der Körper hat nichts davon. Ich kann nicht genug betonen, esset langsam, kauet die Speise vorerst tüchtig, dann schluckst sie; trinkt nicht zwischen's Essen hinein.“
(„Neue Vorträge“, 3. Lieferung, 1894, S. 258)

23. „Es soll nur angedeutet werden, daß bezüglich der Ernährung bei mir die Hauptregel lautet: Trockene, einfache, kräftige nicht verkünstelte, durch scharfe Gewürze verdorbene Hausmannskost, das unverfälschte Getränk, das in jedem Quell der liebe Herrgott spendet, beides genügsam gebraucht, ist dem Menschenkörper am besten und förderlichsten.“
(„Meine Wasserkur“ - 1886 Einleitung S. 10)

24. „Schon im Munde geht eine teilweise Veränderung der Speisen vor sich, was durch den Mundspeichel bewirkt wird; es ist darum von Wichtigkeit, auch Speisen die man nicht zu kauen braucht, eine Weile im Munde zu behalten, damit sie vom Speichel durchdrungen werden.“
(„Neue Vorträge“, 3. Lieferung, 1894, S. 260)

25. „Die beste Kost hat das Landvolk, denn sie ist einfach und ungekünstelt. Was schaden dagegen unsere Kunstmühlen! Man muss die Frage stellen: Kommt dieses Brot (das Weißbrot) auch von unserem Herrgott? Es ist ja, als ob es aus Staub und aus der Luft gemacht wurde.“
(Riedel G.: S**.** 75)

26. „Unter gesunder Kost verstehe ich nicht eine feine, gesuchte, sondern eine nahrhafte Kost.“
(„32 Vorträge über Krankheiten und Heilkräuter“, S. 116)

27. „Verschluckt man die einfachste Kost, der Magen ist ruhig dabei; er verarbeitet dieselbe bis sie verdaut ist.“
(Krankheiten und Heilkräuter, 32 Vorträge, S. 164)

28. „Sehet, so hat Gott wunderbar gesorgt, so einfach und doch so schön! Die sog. Kultur hat uns aber die Einfachheit unserer Nährweise genommen, was nicht genug zu bedauern ist.“
(„Codizill zu meinem Testament“, S. 25)

29. „Zur Gesunderhaltung des Körpers gehört auch die richtige Diät, die natürliche Lebensweise.“
(„Kneippblätter“, 6. Jhg., 1896, S. 18)

30. „Es ist schade, dass es fast ganz außer Gebrauch ist, die Wurzeln ungekocht zu genießen. Hätte man sich nicht so entwöhnt, sie roh zu verzehren, so würden sie in größerer Geltung stehen.“
(„So sollt ihr leben“, S. 72)

31. „Jeder Karren braucht Schmiere – und der Körper Fett“.

32. „Mein Urteil über das Rauchen geht überhaupt dahin: Wer gar nicht raucht, tut am besten, weil er seiner Natur keine nachteiligen Stoffe zuführt und zugleich nicht wenig Geld erspart, das er sonst recht gut verwenden kann.“
(„So sollt ihr leben“, S. 165)

33. „Alles zu seiner Zeit und alles im rechten Maß“

34. „Auch das sogenannte kurmäßige Trinken der verschiedenen Mineralwasser ist des starken Salzgehaltes wegen den Organen schädlich und kann vor deren Genuß, wie vor dem Gebrauch derselben als Bäder nur gewarnt werden.“
(„Kneippblätter“, 1897, S. 114)

35. „Hier sage ich im Allgemeinen: Glücklich ist derjenige, der noch keinen Tee getrunken hat; er vermißt gar nichts. Unglücklich aber ist der, welcher sich an den Tee gewöhnt hat. Dieser ist wiederum nur ein Reizmittel, besitzt durchaus keine Nährstoffe und ist ein langsames Gift für die Naturkraft.“
(“Allerhand Nützliches“, S. 400, 401)

Kräuter

1. „Jedes einzelne Kräutlein hat seine eigene individuelle Wirkung.“
(„Öffentliche Vorträge“, 2. Band, 1895, S. 86)

2. „Ich habe die tiefste Überzeugung, dass die Kräuter nicht nur Heilmittel, sondern auch ganz ausgezeichnete Nährmittel sind. Ein Blick auf das, was die Kräuter leisten, überzeugt uns ja davon. Freilich spreche ich nicht von allen Pflanzenarten.“
(„Öffentliche Vorträge“, 2. Band. 1895, S.139)

3. „Für alle Leiden, die zahlreicher und schmerzhafter auftreten hat der Schöpfer liebevoll und weise vorgesorgt. Auf der ganzen Erde läßt er die verschiedensten Pflanzen und Pflänzchen wachsen, welche die Schmerzen lindern, das Übel bessern und heilen.“
(„Meine Wasserkur“, 1889, S. 246)

4. „Gegen das, was man im Überfluss hat, wird man gleichgültig; daher kommt es, dass viele hundert Pflanzen und Kräuter für wertlose Unkräuter gehalten werden, anstatt dass man sie beachtet, bewundert und gebraucht."
   (Allerhand Nützliches, 1898, S. 445)

5. „Es ist eine große Dummheit, wenn man den Kräutern keinen Nutzen zuschreiben will."
   („Öffentliche Vorträge", 1890/91, S. 208)

6. „Ich habe die alten, vergessenen und verlassenen Kräutlein wieder aufgesucht, habe ihre Heilkraft erprobt und manchen geheilt von schweren und langjährigen Leiden."
   („So sollt ihr leben", 1897, S. IV)

7. „Wenn nur die Leute nicht so töricht wären, sie lieber mit Füße zu treten, anstatt sie zu ihren Nutzen zu verwenden."
   (Reile: Das grosse Kneippbuch, 1923, S. 1151)

8. „Es ist doch nicht denkbar, dass der Schöpfer bei den vielen Kräutern und bei der großen Verschiedenheit nicht auch die Absicht gehabt hat, den Leidenden dadurch ein Hilfsmittel für Körpergebrechen zukommen zu lassen."
   (Riedel: S. 14)

9. „Immer aber bleibt es wahr, ungekocht wirken die Kräuter besser, stärker."
   („Öffentliche Vorträge", 2. Band, 1895, S. 191)

10. „Es gibt kaum zwei Pflanzen, die denselben Geruch haben, und wir können wohl annehmen, dass auch jede eine besondere Wirkung haben muss."
    (Reile: Das grosse Kneippbuch, 1923, S. 1151)

11. „Die Pflanzen, die nicht giftig sind, haben alle etwas für unsere Natur; wir sind an die verschiedenen Stoffe nur nicht gewohnt."
    (Reile: Das grosse Kneippbuch, 1923, S. 1151)

12. „Die Natur ist die beste Apotheke."

Bewegung

1. „Zu Wasseranwendungen gehört auch die Bewegung; beide greifen ineinander."
   („Kneippblätter", 1896, Nr. 2)

2. „Auch Bewegung ist unentbehrlich, um gesund heranzuwachsen und sich gesund zu erhalten."
   („So sollt ihr leben", 1897, S. 146)

3. „Untätig schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet."

4. „Die beste Turnübung wäre, von Zeit zu Zeit eine körperliche Arbeit zu verrichten, die nicht nur gelenkig macht, sondern auch durch Heben und Tragen die Kräfte vermehrt.“

5. „Auch die Atemgymnastik kann mit dem Spaziergange leicht verbunden werden. Man bleibe unterwegs einige Minuten stehen und ziehe ganz langsam, tief Atem holend, die frische Luft ein, halte sie ein wenig in den Lungen zurück und atme sie dann ebenso langsam wieder aus.“

6. „Wie kann man vielen Krankheiten vorbeugen? Wie kann man so manche vorzeitige Todesfälle verhüten? Man kann allerdings verschiedene Mittel empfehlen, aber unter allen ragen besonders zwei hervor: Erstens Übung der Körperkräfte und zweitens Anwendung des Wassers.“

7. „Wem seine Gesundheit lieb und teuer ist, biete das Mögliche auf, in reiner Luft seine Zeit zu verbringen.“

8. „Der Sinn des Reisens ist, an sein Ziel zu kommen, der Sinn des Wanderns ist, unterwegs zu sein.“

9. „Wenn eine Maschine lange der Witterung ausgesetzt ist und nicht verwandt wird, so wird sie bald ihre Dienste versagen, sie wird zuletzt gebrechlich werden und zerfallen, ohne dass man sie gebrauchen kann. Gerade so ergeht es dem Körper.“

10. „Als Regel für Alle kann gelten, daß die Minimalzeit, die kleinste Zeit der Bewegung nach einer Wasseranwendung, stets ¼ Stunde betragen soll. Wie dieselbe ausgefüllt werde (durch Gehen, Arbeit u.s.w.) bleibt sich gleich.“
(„Meine Wasserkur“ - 1886 S. 19)

Innere Ordnung

1. „Darum haltet Maß, Ziel und Ordnung in Nahrung und Erholung ein!“
(„„Öffentliche Vorträge““, 1894, S. 302)

2. „Wer naturgemäß lebt, der hat sich viel Mühseligkeit erspart.“
(„Öffentliche Vorträge“, 1894, 4. Band, S. 11)

3. „Wie gut ist es, wenn man sich an eine einfache Lebensweise gewöhnt.“
(„Öffentliche Vorträge“, 1894, 4. Band, S. 11)

4. „Ausharren und sich überwinden und mancher wird gesund werden, der bereits aufgegeben war!“
(„Öffentliche Vorträge“, 1895, S. 51)

5. „Wer was erlangen will auf der Welt, muss es durch Arbeit zu gewinnen suchen, sonst erhält er nichts.“
(„So sollt ihr leben“, S. 30)

6. „Mit Geduld und christlicher Ergebung ist das Leben leicht.“
   („Öffentliche Vorträge“, S. 104, 4. Band, 1894)

7. „Wie viele haben hier mit der Gesundheit des Leibes auch die Gesundheit der Seele gefunden.“
   („Öffentliche Vorträge“, S. 104, 4. Band, 1894)

8. „Tausende von Menschen könnten ihr Leben verlängern würden sie zu leben verstehen.“

9. „Der Mensch ist die unteilbare Einheit von Leib und Seele.“

10. „Ihr müßt stets bedenken, die Geister sind in die Körper eingesperrt.“
    (32 Vorträge über Krankheiten und Heilkräuter, 1893, S. 113)

11. „Natürlichkeit und Einfachheit ist vor allem die Hauptsache.“
    („Codizill zu meinem Testament“, S. 15)

12. „Von mir wird, wer arm ist, wie ein Millionär.“
    (Riegel G.: S. 34)

13. „Ich sage immer die goldene Mittelstraße – keine Extreme, sie schaden immer.“
    („Öffentliche Vorträge“, 1895, 2. Band, S. 158)

14. „Das Übermaß tut nie gut, auch in einer guten Sache nicht.“
    („Öffentliche Vorträge“, 1895, 2. Band, S. 198)

15. „Man nehme alles, was als Heilkraut wirken soll in kleinen Portionen.“
    („Öffentliche Vorträge“, 2. Band, S. 100)

16. „Der Körper ist das Handwerkszeug des Geistes, das dürfen wir nie vergessen.“
    („Kneippblätter“, 1893, S. 354)

17. „Der menschliche Körper hat mir schon viel Nachdenken verursacht, wundervoll ist alles an ihm.“
    („Öffentliche Vorträge“, 4. Band, S. 134)

18. „Wunderbar sind die Wege der Vorsehung.“
    (Riedel G.: Seb. Kneipp)

19. Der menschliche Körper ist wunderbar und jeder Teil braucht seine Pflege.“
    („Öffentliche Vorträge“, 4. Band, 1898, S. 100)

20. „Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen, der ist auch den anderen gerne behilflich dabei.“

21. „Als Priester liegt mir vor Allem das wohl der unsterblichen Seelen am Herzen. Dafür lebe ich und dafür will ich sterben.“
(„Meine Wasserkur“ – 1886 Vorwort)

Barfußgehen

1. „Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel besteht im Barfußgehen.“
(„Meine Wasserkur“ - 1886 S. 21)

2. „Das Barfußgehen gewöhnt unsere Natur am meisten an die Erde und härtet sie so ab, dass sie sich auf der Erde am wohlsten fühlt.
(„Mein Testament“ – 1894 Zweiter Teil S. 26)

3. „Der Barfußgeher bekommt nie kalte Füße.“
(„Mein Testament“ – 1894 Zweiter Teil S. 26)

4. „So ist auch das Barfußgehen das beste Schutzmittel gegen verschiedene Krankheiten, indem durch dasselbe der Körper abgehärtet und der Blutlauf geregelt wird.“
(„Mein Testament“ – 1894 S. 28)

5. „Das Barfußgehen ist aber nicht bloß für die Landleute gut, sondern es ist noch viel mehr den Städtern zu empfehlen.“
(„Mein Testament“ - 1894 S. 26)

6. „Man kann das Barfußgehen recht gut ein Zugpflaster nennen, das alle schlechten Stoffe in die Füße zieht und von da ausleitet.“

7. „Nicht weniger aber möchte ich den Lehrern an’s Herz legen: Sorget für die Gesundheit eurer Schüler und unterrichtet sie, dass sie das Barfußgehen nie versäumen!“
(„Mein Testament“ – 1894 S. 30)

8. „Das Gehen im nassen Graße gehört zur Noblesse.“
(„Mein Testament“ - 1894 S. 35)

9. „Es gibt kaum es was Behaglicheres, als im frischen Thau zu gehen und zwar je länger, desto besser.“
(„Mein Testament“ - 1894 S. 35)

10. „Auf nassen Steinen gehen wirkt ebenfalls abhärtend. So ziemlich dasselbe bezweckt das Gehen im frischen Schnee.“
(„Mein Testament“ - 1894 S. 35)

11. „Der Anfang zur Abhärtung bleibt aber immer das Barfußgehen.“
(„Mein Testament“ – 1894 S. 31)

11. „Man kann das Barfussgehen recht gut ein Zugpflaster nennen, das alle schlechten Stoffe in die Füße zieht und von da ausleitet.“

Wie ihm der Mund gewachsen …

1. „Viele fürchten sich noch immer nach Bad Wörishofen zu kommen. Sie meinen, nach Wörishofen zu kommen und im Wasser ersaufen sei eins.“

2. „Gegen die Dummheit kämpft selbst der Wasserstrom vergebens.“

3. „Wenn der Teufel in Mode käme, würde man auch ihn anbeten – nur weil’s die Mode so will.“

4. „Von der Zeit an, in der das Kaffeetrinken zunahm, nahm der Verstand im Allgemeinen ab.“

5. „Saufe wölle se alle, aber sterbe will koiner!“

6. Kneipp zu einem Mädchen, das die Haare auf der Stirn gekräuselt trug: „Früher haben die Hexen ihre Haare auch so runtergehängt!“

7. Eine Frau findet in der Sprechstunde Kneipps kein Ende in der Schilderung ihres Leidens. Kneipp verordnet: „Täglich drei Güsse aufs Maul!“

8. Eine Winterkur wirkt wie zwei Sommerkuren“

9. „Ich selbst habe nichts sehnlicher gewünscht, als dass ein Mann von Beruf, ein Arzt, mir diese schwere Last und drückend Arbeit abgenommen hätte.“
   („Meine Wasserkur“ – 1886 Vorwort)

10. „Der Leidende sucht Hilfe, wo er sie findet, und bezahlt dem Arzt mit Freude die ihm gebührende Diät, der ihn heil, gleichviel ob die Heilung mit der Medizinflasche oder der Wasserkanne geschieht.“
    („Meine Wasserkur“ – 1886 Vorwort)

11. „Und wenn einst meine Wasserfreund erfahren, daß ich in die Ewigkeit gewandert, dann wollen sie mir den Liebesdienst erweisen und in einem kräftigen Vaterunser einen kühlenden Strahl ins Fegfeuer mir nachsenden.
    („Meine Wasserkur“ – 1886 Vorwort zur 5. Auflage)

12. „Meine größte Freude aber wird die sein, wenn Ärzte sich dieses Heilverfahrens annehmen und auf diese einfach Weise der Menschheit zu nützen suchen.“
    („Meine Wasserkur“ – 1886 Vorrede zur 5. Auflage)

13. „Wunderbar sind die Wege der Vorsehung.“
    („Meine Wasserkur“ - 1886 Einleitung)

14. „Wer selbst in Noth und Elend saß, der weiß Noth und Elend des Nächsten zu würdigen.“
    (Einleitung zu „Meine Wasserkur“ – 1886, S. 3)

15. „In der Bekleidung folge ich dem Grundsatze der Altvorderen: Selbst gesponnen, selbst gemacht, ist die beste Landestracht.“
    („Meine Wasserkur“ - 1886 Einleitung S. 10)

16. „Wörishofen ist ein schönes Dorf, in welchem die Gebäude in einem recht guten Zustande sind.“
    („Mein Testament“ – 1894 Vorwort S. VII)

17. „Für den Tod ist allerdings noch kein Kräutlein erfunden worden, auch das Wasser hat da kein Privilegium.“
    („Mein Testament“ – 1894 Vorwort S. VIII)

18. „Die Verweichlichung, behaupte ich, öffnet Thür und Thor für viele Krankheiten.“
    („Mein Testament“ – 1894 Erster Teil S. 12)

19. „Dies ist auch die große Kunst zu heilen: nicht zu wenig und nicht zu viel und nicht zu oft; alles zu seiner Zeit.“
    („Mein Testament“ – 1894 Erster Teil S. 16)

20. „Ist aber der Körper verweichlicht, dann ist auch für die Verkümmerung des Geistes Thür und Thor geöffnet.“
    („Mein Testament“ – 1894 S. 30)

21. „Seit drei Jahren (Anm.: also seit 1891) ist bei den Wasserkuren in Wörishofen, bei welchen das Barfußgehen für die Einen vorgeschrieben, Anderen dagegen freigestellt wird, das Sandalentragen eingeführt worden.“
    (Anm.: Zur Einführung der Sandalen in Wörishofen)
    („Mein Testament“ – 1894 S. 33)

22. „Mit dem Sandalen kam es so wie, daß nicht bloß die einfacheren Leute nur mehr Sandalen trugen, sondern daß selbst Bischöfe, Kardinäle, Herzöge und alle aus den höheren und höchsten Ständen ohne Ausnahme in Sandalen einhergingen, und es werden nicht wenige oder gar keine hier gewesen sein, die nicht Sandalen mit nach Hause genommen haben.“
    (Anm.: Zur Einführung der Sandalen in Wörishofen)
    („Mein Testament“ - 1894 S. 34)

23. „Ich bin der Überzeugung, daß mehr als 60.000 Sandalen im Jahre hier verkauft werden.“
    (Anm.: Zur Einführung der Sandalen in Wörishofen)
    („Mein Testament“ - 1894 S. 34)

Nähere Informationen über Bad Wörishofen bei der Gäste-Information telefonisch unter +49 (0) 8247-9933-55 oder unter www.bad-woerishofen.de.

Kontakt

Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen
Cathrin Herd
Luitpold-Leusser-Platz 2
D-86825 Bad Wörishofen
Tel +49-(0)-8247-9933-32
Fax +49-(0)-8247-9933-16
presse@bad-woerishofen.de