

Pfarrer  
Sebastian Kneipp

Die kleine  
Apotheke

FÜR

*Leib &  
Seele*

benno

## *Inhalt*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

<i>Das Geschenk der Schöpfung</i>	7
<i>Wasser – mein Element</i>	19
<i>Kleine Lebensweisheiten</i>	31
<i>Leib &amp; Seele</i>	51

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
**[www.st-benno.de](http://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.st-benno.de](http://www.st-benno.de).

ISBN 978-3-7462-5871-3

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig  
Zusammenstellung: Volker Bauch, Gößnitz  
Satz und Gestaltung: Sabine Ufer, Leipzig  
Umschlaggestaltung: Rungwerth Design, Düsseldorf  
Gesamtherstellung: Ufer Verlagsherstellung, Leipzig (A)





A decorative border of various leaves and water droplets surrounds the central text. The leaves are detailed with veins and some have small droplets on them. The droplets are scattered throughout the border.

*Das  
Geschenk der  
Schöpfung*

*Die Natur ist die  
beste Apotheke.*

*K*aum ein Vogel singt am Abend;  
was singen kann, beginnt am Morgen  
seinen Gesang. Wenn nun das Licht  
eine solche Macht auf die anderen  
erschaffenen Wesen ausübt, warum  
sollte es nicht auch besondere Einwir-  
kung auf den menschlichen Körper  
und Geist haben?

*V*on der Erde allein kann die Pflanze  
nicht leben, durchs Wasser werden die  
Nährstoffe in der Erde für die Pflanze  
brauchbar gemacht. Somit ist Gott, der  
allmächtige Schöpfer, auch der größte  
Küchenmeister zum Zweck der Erhal-  
tung. Oh, wie bewunderungswürdig  
bereitet er durch seine Elemente allem,  
was da lebt, das »tägliche Brot«.




*Ja, der liebe Gott hat so weise  
in seiner Schöpfung gesorgt,  
dass nicht ein Kräutlein  
ohne Nutzen ist.*




*Der menschliche Körper  
ist eines der wunderbarsten  
Gebilde aus der  
Schöpferhand Gottes.*






*N*ichts der Natur abzwängen wollen,  
sondern ihr an die Hand gehen und  
sie freundschaftlich stützen!

*E*s gibt kaum zwei Pflanzen,  
die denselben Geruch haben,  
und wir können wohl annehmen,  
dass auch jede eine besondere  
Wirkung haben muss.



*Wenn es mir doch gelänge,  
dass in jeden Garten  
wieder ein kleiner  
Wermutstrauch käme!  
Pflanzt man,  
was man essen kann,  
warum soll man nicht auch  
pflanzen, was heilen kann?*



*Die Sonnenblumen  
erwarten am Morgen  
die Sonne im Osten und  
bleiben ihr zugewandt,  
bis sie abends  
im Westen untergeht.*



*Mit dem Löwenzahn kann  
man die Brennnessel verwenden  
und beide miteinander wiegen.  
So ein Saft ist bald gemacht und  
hat eine gute Wirkung.  
Man kann zwei- bis dreimal  
am Tage davon trinken;  
dann wird man bald merken,  
wie viele Lumpen sich  
im Körper aufhalten!*

*Die Ringelblume hat  
etwas Gescheites.  
Wenn die Blume morgens  
nach sieben Uhr geschlossen ist,  
dann regnet's an diesem Tage gewiss;  
geht sie aber zwischen  
sechs und sieben Uhr auf,  
so regnet es ganz gewiss nicht.*



*W*em seine Gesundheit  
lieb und teuer ist,  
der biete das Möglichste auf,  
dass er in reiner Luft  
seine Zeit zubringt, und  
vermeide aufs Sorgfältigste,  
schlechte, verdorbene Luft  
einzuatmen.



*D*er Jugend kann  
nichts mehr empfohlen werden  
als die Abhärtung durch  
Barfußgehen im Garten, im Freien,  
auf nassen Steinen und  
selbst auf dem Zimmerboden.



*Wie man streitet über  
das Trinken beim Essen,  
so auch über das Maß der Speisen,  
wie viel man genießen soll.  
Für die menschliche Natur  
reicht eine kleine Portion aus,  
um sie gut zu nähren und  
in der Kraft zu erhalten,  
vorausgesetzt, dass diese kleine  
Portion gut ausgenützt wird.*

*Gegen das aber,  
was man im Überfluss hat,  
wird man gleichgültig;  
daher kommt es auch, dass viele  
Hundert Pflanzen und Kräuter  
für wertlose Unkräuter gehalten und  
mit den Füßen zertreten werden,  
anstatt dass man sie beachtet,  
bewundert und gebraucht.*







Sebastian Kneipp

## *Der Wasserdoktor*

Sebastian Kneipp wurde am 17. Mai 1821 in Stephansried bei Ottobeuren geboren. Er wuchs in ärmlichen Verhältnissen auf und musste schon mit 11 Jahren den Familienunterhalt durch Mitarbeit in der Weberei seiner Eltern unterstützen. Erst mit 22 Jahren konnte er das Gymnasium in Dillingen besuchen. Während seiner Gymnasialzeit erkrankte er an Lungenschwindsucht. Danach begann er im Jahr 1848 sein Studium der Theologie an der Universität in München. Dort fand er die Schrift »Unterricht der Heilkraft des frischen Wassers« von Dr. Johann S. Hahn, die sein Leben prägen sollte. 1852 empfing er in Augsburg die Priesterweihe und hielt seine Primiz in der Basilika Ottobeuren. Es schlossen sich Kaplansjahre in Biberbach und in Boos an.

Am 2. Mai 1855 kommt Sebastian Kneipp nach Wörishofen, wo er 40 Jahre lang wirken wird. Er wird Beichtvater im Dominikanerinnenkloster und weitete seine Aktivitäten auch auf die Krankenpflege aus. Dabei schöpft er aus seinen Erfahrungen mit der Heilkraft des Wassers, die er während seiner Tuberkuloseerkrankung und während seines Studiums in München sammeln konnte, und er entwickelt seine Methoden der Wasseranwendung sowie des Zusammenspiels von Nahrung und Bewegung beim Menschen. Er erfährt auch viele Anfeindungen, die seine Aktivitäten als »Kurpfuscherei« hinstellen, gegen die er sich aber erfolgreich wehrt. 1881 wird Sebastian Kneipp Pfarrer von Wörishofen. Mit Vorträgen bereist er nun fast ganz Europa und verfasst seine wichtigsten Bücher: »Meine Wasserkur« (1886) und »So sollt ihr leben« (1889). 1894 führt ihn seine letzte Reise nach Rom. Dort trifft er Papst Leo XIII. und erhält den Titel Monsignore. Am 17. Juni 1897 stirbt Sebastian Kneipp im Alter von 76 Jahren in Wörishofen.

### **Bildnachweis**

Cover: © stock.adobe.com/Katy's Dreams; S. 5, 14, 15, 26, 27: © lavendertime/Shutterstock.com; S. 7, 19, 31, 51, 52: © PurpleBird/Shutterstock.com; S. 8/9: © Tarasova Mariya/Shutterstock.com; S. 10, 11: © stock.adobe.com/Alewiena; S. 12/13: © Val\_Iva/Shutterstock.com; S. 16/17: © Cincinart/Shutterstock.com; S. 20/21: © AlexGreenArt/Shutterstock.com; S. 22, 24/25: © Supergrey/Shutterstock.com; S. 23, 38: © Alewiena\_design/Shutterstock.com; S. 28/29: © plalek/Shutterstock.com; S. 32/33: © stock.adobe.com/keiko Takamatsu; S. 34, 39, 42, 47: © pansuang/Shutterstock.com; S. 35: © Elena Medvedeva/Shutterstock.com; S. 36/37, 40/41: © helgafo/Shutterstock.com; S. 43: © Sintcova Svetlana/Shutterstock.com; S. 44/45: © miko2/Shutterstock.com; S. 46, 57, 60, 64: © ZUBKOVA IULIJA/Shutterstock.com; S. 48/49: © ghenadie/Shutterstock.com; S. 53: © stock.adobe.com/nurofina; S. 54/55: © Painterstock/Shutterstock.com; S. 56: © Angie Makes/Shutterstock.com; S. 58/59: © Ekaterina Mikheeva/Shutterstock.com; S. 61: © volcebyyou/Shutterstock.com; S. 62/63: © Jolliolly/Shutterstock.com.