

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 & Seele</i>	51

Besuchen Sie uns im Internet:
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.

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.