



SENIORENRESIDENZ
RAUNHEIM

Für *Ihre* Gesundheit

Unsere Residenz bietet Ihnen
Wassermanwendungen nach Kneipp



Kneipp-Bund
aktiv & gesund

Vom Kneipp-Bund eV.
anerkannte Einrichtung



„Lernt *Wasser* richtig kennen,
und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“

Sebastian Kneipp

K&S Seniorenresidenz Raunheim | Am Römerbrunnen 1-3 | 65479 Raunheim

„Und die erst, die meinen, es sei eine Schande, die *Füße* sehen zu lassen; ja heilige Tausend, ich möchte nur wissen, ob denen nicht der Herrgott die Füße erschaffen hat.“

Sebastian Kneipp

Sehr geehrte *Damen und Herren,*

....und wer dennoch zögert, barfuß in korrektem Storchengang durch das 18 Grad kühle Wasser unseres Kneipp-Gartens zu schreiten, für den bieten wir auch noch weitere wohltuende Anwendungen ganz im Sinne der Gesundheitslehre des Sebastian Kneipp.

Als erste Senioreneinrichtung in Hessen bieten

wir eine vom Kneipp-Verein zertifizierte Anlage mit Wasseranwendungen und Kräuterbeeten, die von gesundheitsfördernden Angeboten in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Kreativität begleitet wird.

Auch externe Gäste sind in dem Kneipp-Garten unserer Residenz am Römerbrunnen willkommen.



Die 5 Elemente nach Kneipp –

im Einklang mit Körper, Geist und Seele



Neben den Bewegungsangeboten, einer ausgewogenen Ernährung und dem Einsatz von Heilpflanzen, bieten wir Ihnen diese Wasseranwendungen nach Kneipp:

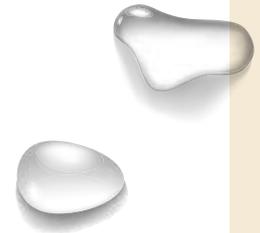
Waschungen

Füsse

Bäder

„Das *Wasser* ist nicht böse, es ist ein liebliches,
ein freundliches Mittel der Besserung und Heilung.“

Sebastian Kneipp



So fördern *Waschungen* Ihre Gesundheit:

Oberkörperwaschung

- Hilfe bei Bronchitis und leichter Erkältung
- Erleichterung bei Schnupfen
- Anregung Kreislauf
- Herzentlastung
- Hilfe bei Nervosität und Niedergeschlagenheit
- Stärkung des Immunsystems

Leibwaschung

- Stuhlgangfördernd
- Einschlaflfördernd

Unterkörperwaschung

- Stärkung der Nerven
- Hilfe bei rheumatischen Erkrankungen
- Hilfe bei Arthritis/Arthrose
- Linderung venöser Durchblutungsstörungen
- Beruhigungs- und Einschlafhilfe

Wasserezusätze:

- Essig (hautreinigend, hautglättend)
- Kräuterteezubereitungen

„Wer das *Gießen* versteht,
ist ein Künstler in der Heilkunde.“

Sebastian Kneipp

Hierbei helfen *Güsse*:

Knieguss

- Stärkung des Immunsystems
- Stärkung der Beckenorgane
- Förderung der Durchblutung
- Gefäßtraining der Venen
- Senkung des Blutdrucks
- Beruhigungs- und Einschlafhilfe

Schenkelguss

- Entkrampfung/Lockerung der Beinmuskulatur
- Hilfe bei Hüft- und Gelenkarthrosen
- Hilfe bei entzündlichen Ischias- und Rückenbeschwerden
- Beruhigungs- und Einschlafhilfe

Arm-guss

- Stärkung des Immunsystems
- Erfrischung
- Hilfe bei Entzündungen
- Hilfe bei Herzmuskelschwäche
- Hilfe bei Schwindel und Kopfschmerz



So wirken die *Bäder*:

Armbad

- Stärkung des Immunsystems
- Förderung der Blutzirkulation
- Anregung des Stoffwechsels
- Durchblutungsfördernd für Herzmuskel
- Erfrischung bei Müdigkeit = die Tasse Kaffee des Kneippianers
- Schmerzlinderung von Ellenbogenbeschwerden

Fußbad

- Kräftigung
- Einschlaffördernd

Halbbad

- Stärkung des Immunsystems
- Hilfe bei chronischer Verstopfung und Hämorrhoiden
- Stärkung der Unterleibsorgane
- Hilfe bei chronischen Blasenbeschwerden
- Hilfe bei Depressionen
- Einschlaf- und Durchschlafhilfe

Wechsel Arm- bzw. Fußbad

- Gefäßtraining
- Bei kalten Füßen
- Wirkungen siehe Güsse



K&S Seniorenresidenz Raunheim

Am Römerbrunnen 1-3
65479 Raunheim
Telefon: 0 61 42 / 83 6 79 0

raunheim@ks-residenz.de
raunheim.ks-gruppe.de

Kostenlose zentrale Telefonnummer:
0800 / 300 17 17

