

Kneippen-Quiz -

Teste dein Wissen rund um Kneipp!

In unserem neuen Kneippen-Quiz kannst du dein Wissen rund um die Lehre des berühmten Pfarrers Sebastian Kneipp testen. Von kalten Güssen über Heilpflanzen bis hin zur Ordnungstherapie – hier sind Hintergrundwissen, Erfahrung und ein gutes Gespür für ganzheitliche Gesundheit gefragt.

Stell dich den 10 kniffligen Fragen und finde heraus, wie tief du bereits im Kneipp-Wissen verwurzelt bist. Viel Spaß beim Rätseln! ❁

Einfach die Buchstaben aller richtigen Antworten in die richtige Reihenfolge bringen und schon hast du das Lösungswort.

1. Was ist beim Wassertreten wichtig?

- A) Das Wasser muss sehr heiß sein
- E) Man sollte möglichst lange im Wasser bleiben
- G) Man hebt bei jedem Schritt das Bein aus dem Wasser – wie ein Storch
- H) Man sollte dabei nicht sprechen

2. Welche Gussart wird bei Einschlafstörungen empfohlen?

- I) Knieguss am Morgen
- S) Wechselarmguss
- E) Schenkelguss kalt
- A) Oberkörperguss kalt am Abend

3. Welches dieser Kräuter empfahl Kneipp bei nervöser Unruhe besonders?

- T) Thymian
- S) Baldrian
- U) Beifuß
- W) Brennnessel

4. Welche Pflanzen setzte Kneipp häufig in seinen Anwendungen ein?

- E) Aloe Vera und Ingwer
- U) Kamille, Arnika und Rosmarin
- M) Orchidee und Rose
- O) Beifuß und Klee

5. In welchem Jahr veröffentlichte Sebastian Kneipp sein Werk „Meine Wasserkur“?

- M) 1855
- E) 1891
- N) 1886
- A) 1901

6. Welche Aussage beschreibt die Kneipp'sche Ordnungstherapie am treffendsten?

- E) Sie regelt die Reihenfolge von Anwendungen
- D) Sie betont das Gleichgewicht von Arbeit, Ruhe und Lebenssinn
- T) Sie legt Diätregeln für Krankheitsverläufe fest
- U) Sie ist nur bei chronischen Erkrankungen sinnvoll

7. Welches Organ wird durch das kalte Armbad besonders stimuliert (nach Kneipp)?

- H) Herz
- M) Darm
- I) Blase
- O) Leber

8. Welcher Effekt kann durch das tägliche Barfußgehen auf feuchtem Gras nicht erzielt werden?

- P) Stärkung der Fußmuskulatur und Sehnen
- A) Anregung des Immunsystems
- O) Massage der Fußreflexzonen
- E) Verstärkung der Vitamin-D-Bildung

9. Welche dieser Aussagen traf Sebastian Kneipp selbst über seine Lehre?

- N) „Sie ist ein Geschenk der Naturheilkunde an die Menschheit.“
- I) „Im Wasser ist Heil“
- P) „Nur im Wasser liegt die Wahrheit.“
- D) „Was der Arzt nicht kann, das vermag das Wasser.“

10. Welcher dieser Begriffe steht *nicht* im direkten Zusammenhang mit Kneipp-Anwendungen?

- A) Güsse
- R) Waschungen
- T) Wechselgüsse
- M) Wickel

Lösungswort: _____