

 Naturheilkunde

Hydrotherapie nach Kneipp

„Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt.“
(Sebastian Kneipp)

Das ganzheitliche Denken Sebastian Kneipps (1821-1897) gilt noch heute als wegweisend für naturheilkundliche Heilmethoden und eine zeitgemäße Präventivmedizin. Im Laufe seines Lebens hat Kneipp das Wissen über die heilende Wirkung von Wasser und Heilpflanzen mit seinen eigenen Erkenntnissen zu einer systematischen Lehre ausgebaut.

Der Pfarrer und Naturheilkundler schuf so ein visionäres Lebenskonzept, das den Menschen, seine Lebensgewohnheiten und seine natürliche Umwelt untrennbar als ausgewogene Einheit betrachtet. Dabei stellte er die Elemente Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance in einen engen Zusammenhang.

Ausgiebige Kaltbäder in der 5° bis 10° C kalten Donau halfen Sebastian Kneipp dabei, eine schwere Lungentuberkulose zu überwinden. Dadurch gewann er die Überzeugung: „Wenn es für mich ein Heilmittel gibt, so wird es das Wasser sein.“ Mit der Zeit verfeinerte der damals als „Wasserdoktor“ bekannte Kneipp seine Methoden und milderte sie ab.

Das Heilprinzip

Die Wirkung der Kneipp'schen Wasseranwendungen (die bekannteste Säule der Kneipp'schen Anwendungen) beruht auf der Stärkung der Selbstheilungskräfte des Körpers durch milde bis kräftige Reize. Die vom Wasser ausgehenden kalt-warmen Temperatureinflüsse regen den Blutkreislauf an und fördern dadurch den Stoffwechsel und die Entschlackung des Körpers.

Inhalte:

- Güsse und Wickel – theoretisch und praktisch für die Praxis sowie für die eigene Gesundheit zu Hause.
- Wasserhaushalt und Wassermangel
- Das Kneipp'sche Prinzip der Bewegung: den Alltag beweglich gestalten
- Ernährung: „nach Kneipp zu essen, bedeutet bewusst zu essen“
- Balance: „Erst als ich die Seele mit einbezog, kam ich zum Erfolg.“ (Sebastian Kneipp)

Bitte mitbringen: 1 Schüssel für die Unterarme, 4 Leinentücher, 2 Handtücher, 1 Decke, 1 großes Duschhandtuch; (Viele Apotheken bieten auch Wickel-Fertigsets an.)

Termine

Di, 12.01.2027

09:00–17:30 Uhr

Mi, 13.01.2027

09:00–17:30 Uhr

[und 2 mehr](#)

Preis

720,00 CHF

Schule

Paracelsus Schule Zürich
Grünhaldenstrasse 6
8050 Zürich
Tel. +41 43 960 2000

Seminarnummer

SSH7092120127R

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 28.07.2026

Dozentin

Jacqueline Göldi

Dipl. Naturheilpraktikerin TEN; EMR registriert; Oda Akkreditierte Mentorin M7; Erwachsenenbildnerin SVEB 1–3; CAS in Ethnobotanik und Ethnomedizin der Universität Zürich; Praxisschwerpunkte: Phytotherapie, Gemmo- und Aromatherapie, Spagyrik, Bachblüten. Ernährung und Medizin; Fachtherapeutin Vitalstoffe und Orthomolekular-Medizin; Psychologie (Praxiserfahrung Psychiatrie, interkulturelle Begleitung), Institutionserfahrung Onkologie, Ausbildung in Feldbotanik. Engagierte Dozentin mit Freude am Einsatz verschiedener Unterrichtsformen zur Verknüpfung interdisziplinärer Lerninhalte.