

Kneipp in Bad Fredeburg

KNEIPPHEILBAD IM
SCHMALLENBERGER SAUERLAND



Bad Fredeburg

Die 5-Säulen Kneipps

Tipps & Infos





» #Kneippauszeit

Gesund durch die Kraft der Natur

Herzlich willkommen in Bad Fredeburg, dem Kneippheilbad im Schmallenberger Sauerland! Ob du Erholung suchst, die Kraft der Natur erleben willst oder Körper und Geist in Einklang bringen möchtest – hier findest du alles, was das Kneipp-Herz begehrt. Die idyllische Mittelgebirgslandschaft und die wohltuenden Kneipp-Anwendungen sorgen für erholsame Momente der Gesundheit.

- » Wassertreten und Güsse für Vitalität.
- » Kräuterwanderungen und Heilpflanzenwissen im Kurpark.
- » Aktivität und Bewegung in der Natur.
- » Achtsamkeit und innere Balance in ruhiger Umgebung.

In dieser Broschüre findest du alle wichtigen Informationen zu den Kneipp-Angeboten in Bad Fredeburg, inklusive Wanderwegen, Anwendungen und Tipps zur Kneipp-Praxis. Plane deine Auszeit mit uns und erlebe die wohltuende Wirkung der Kneipp-Therapie in einer einzigartigen Umgebung!

 **WWW.SCHMALLENBERGER-SAUERLAND.DE/GESUND**



*Alle Infos direkt
auf's Handy!*

SCHMALLENBERGER SAUERLAND TOURISMUS

Poststraße 7, 57392 Schmallenberg
Telefon: 02972 - 97400
info@schmallenberger-sauerland.de
www.schmallenberger-sauerland.de


Schmallenberg^{er}
Sauerland



Entspannte Auszeit...

... in Bad Fredeburg

Bad Fredeburg, eingebettet in die idyllische Landschaft des Sauerlands, bietet mit seinem gesunden Mittelgebirgsklima und der waldreichen Kulturlandschaft ideale Voraussetzungen für Erholung und Gesundheitsförderung nach den Lehren von Sebastian Kneipp. Das charmante Heilbad verbindet Tradition und Moderne und lädt dazu ein, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Entdecke in diesem traditionsreichen Fachwerkort, wie Kneippen auf natürliche Weise dein Wohlbefinden stärkt.





» Bad Fredeburg

Klein aber fein!

Am Fuße der Hunau auf einer Höhe von 450-818 m N.N. liegt Bad Fredeburg in einer der waldreichsten und malerischsten Regionen Deutschlands. Der charmante Fachwerkort im gesunden Mittelgebirgsklima bietet ideale Voraussetzungen, um inmitten herrlicher Natur zu entspannen. Kunstvolle Fachwerkhäuser und eine 650-jährige Geschichte laden zu Altstadtbummeln und Führungen ein. Sympathische Gaststätten, Cafés und Eisdielen bieten eine idyllische Atmosphäre, während traditionelle Kneipen den Abend mit Musik und Cocktails perfekt ausklingen lassen.

 WWW.BAD-FREDEBURG.DE



Die natürliche Heilkraft liegt
in uns und um uns herum.

Sebastian Anton Kneipp

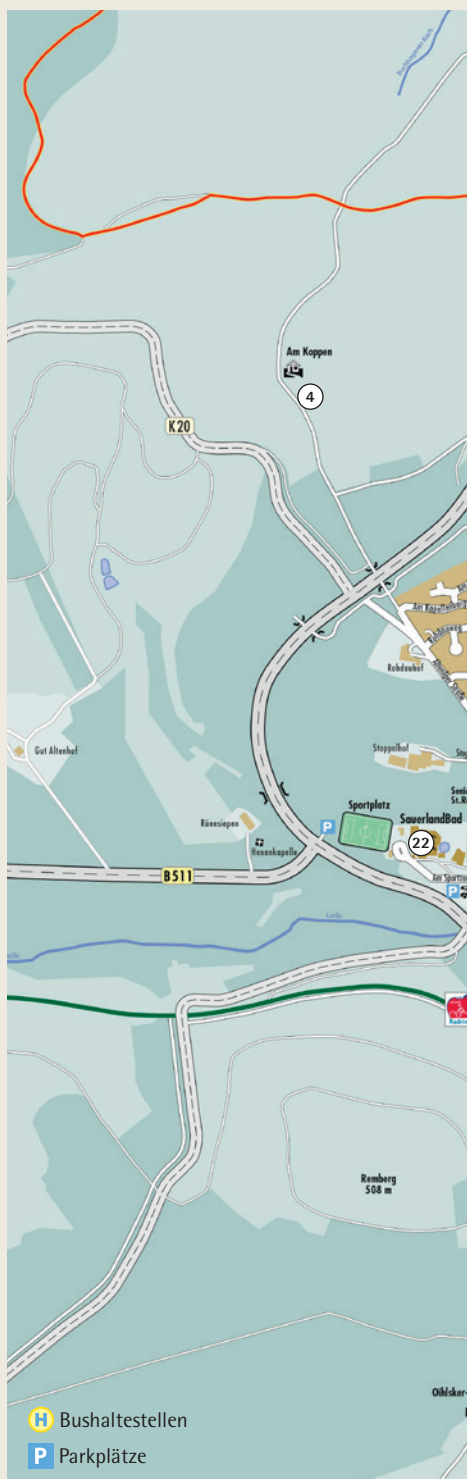
» Heilbad

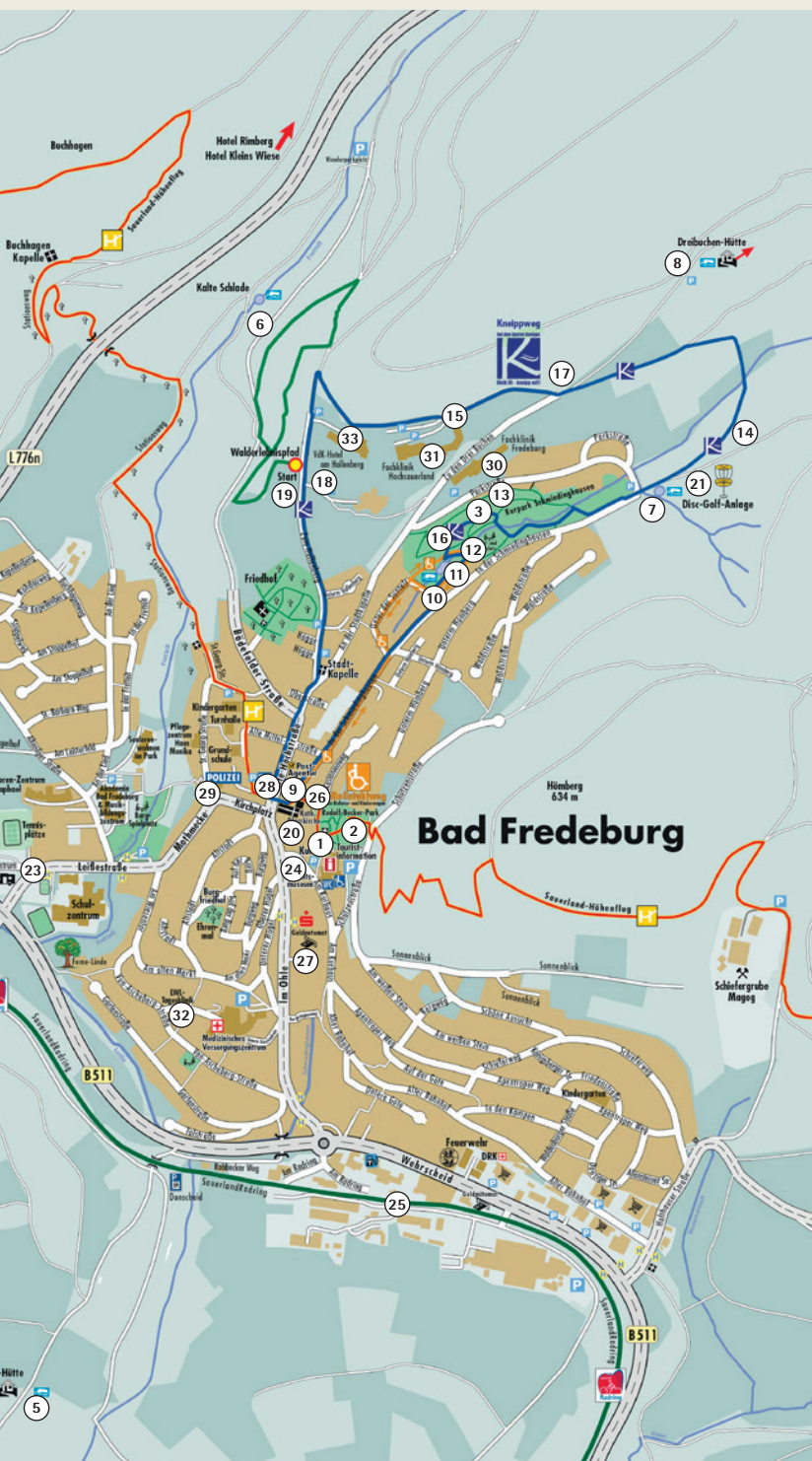
Kneippangebote & frische Luft

Das 4.000-Einwohner-Heilbad ist außerdem für Fitness- und Aktivurlaub bekannt, hierfür stehen unter anderem der „Sauerland Höhenflug“, der „SauerlandRading“, das „SauerlandBAD“ und eine Disc-Golf-Anlage zur Verfügung. Auch im Gesundheitsbereich ist Bad Fredeburg mit seinen international bekannten Fachkliniken für Abhängigkeitserkrankungen und psychosomatische Erkrankungen sowie den allergikerfreundlichen Angeboten hervorragend aufgestellt.

» Bad Fredeburg

- ① Tourist-Information
- ② Rudolf-Becker-Park
- ③ Kurpark Schmiedinghausen mit großer Kneipptretanlage
- ④ Koppen-Hütte mit Kneippanlage (Armbecken)
- ⑤ Oilsker-Hütte mit Kneippanlage
- ⑥ Kalte Schlade mit Kneippanlage
- ⑦ Tretbecken Pferdehimmel
- ⑧ Tret-/Armbecken an den „Drei Buchen“
- ⑨ Kneippbrunnen
- ⑩ Kneippweg - Übersicht der 5 Kneipssäulen
- ⑪ Kneipp-Säule Wasser
- ⑫ Kneipp-Säule Heilpflanzen
- ⑬ Kneipp-Säule Ernährung
- ⑭ Kneipp-Säule Balance und Beginn des Weges „Achtsamkeit“
- ⑮ Kneipp-Säule Bewegung
- ⑯ Schaukelbank, Kurpark Schmiedinghausen
- ⑰ Liegebank, Ende des Weges „Achtsamkeit“
- ⑱ Drehbare Liegebank, Zum Hallenberg
- ⑲ Schaukelbank, Zum Hallenberg
- ⑳ Lokal mit einem Angebot von Kneipp-Cocktails
- ㉑ Disc-Golf Anlage
- ㉒ SauerlandBad, Bad Fredeburg
- ㉓ Wohnmobil-Stellplatz
- ㉔ Gerichtsmuseum
- ㉕ SauerlandRadring
- ㉖ Katholische Pfarrkirche
- ㉗ Stadtparkasse
- ㉘ Volksbank
- ㉙ Polizei
- ㉚ Johannesbad-Fachklinik Fredeburg
- ㉛ Johannesbad-Fachklinik Hochsauerland
- ㉜ Psychiatrische Tagesklinik
- ㉝ VdK-Hotel „Zum Hallenberg“





Die Kneipp-Therapie



» Sebastian Anton Kneipp

Pionier der Naturheilkunde & ganzheitlicher Gesundheit

Sebastian Anton Kneipp (* 1821 in Stephansried; † 1897 in Wörishofen) war ein bayerischer Priester und Hydrotherapeut, der die Naturheilkunde im 19. Jahrhundert revolutionierte. Bekannt wurde er vor allem durch die nach ihm benannte Kneipp-Medizin und seine Wasserkur, die auf der heilenden Kraft des Wassers basiert.



*Erst als ich Ordnung
in die Seelen meiner Patienten
brachte, besserten sich auch die
körperlichen Gebrechen.*

Sebastian Anton Kneipp



Heilung durch die Kraft der Natur

Kneipp entdeckte die Wirksamkeit des Wassers, als er seine eigene Tuberkulose durch kurze Bäder in der kalten Donau behandelte, was ihn zur intensiven Erforschung der Heilkraft von Wasser und Pflanzen motivierte. Sein lebenslanges Studium und seine praktischen Erfolge mündeten in einem ganzheitlichen Gesundheitskonzept, das die Natur als zentrale Kraft für Heilung und Prävention versteht.

Kneipp war überzeugt, dass neben Wasseranwendungen auch gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und geistig-seelischer Ausgleich essenziell für das Wohlbefinden sind. Durch seine Erkenntnisse gilt er als einer der Pioniere des ganzheitlichen Denkens und prägt die Naturheilkunde bis heute.

» Kneipp in der heutigen Zeit

Natürlich gesund leben

Die Lehren Sebastian Kneipps sind heute aktueller denn je: Mit Wasser, Bewegung, Pflanzen, Ernährung und Balance ganzheitlich das Wohlbefinden fördern und Körper und Geist in Einklang bringen.

- » In einer Welt, die zunehmend von Stress, Umweltbelastungen und Zivilisationskrankheiten geprägt ist, suchen viele Menschen nach natürlichen, effektiven Heilmethoden und präventiver Gesundheitsvorsorge. Kneipps fünf Säulen – Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance – bieten hierfür zeitgemäße Lösungen, die Körper und Geist stärken.
- » Seine Ansätze zur Stärkung des Immunsystems, zur Stressbewältigung und zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung haben auch im 21. Jahrhundert nichts von ihrer Wirksamkeit verloren. Gerade die Rückbesinnung auf einfache, natürliche Mittel und der bewusste Umgang mit der eigenen Gesundheit sind aktueller denn je.
- » Kneipps Philosophie ermutigt uns, die natürlichen Ressourcen zu nutzen und einen nachhaltigen Lebensstil zu pflegen, der langfristige Gesundheit und Wohlbefinden fördert.



» Die Lehren Kneipps in Bad Fredeburg

Kneippheilbad im Mittelgebirgsklima

Bad Fredeburg, als Kneippheilbad zertifiziert, bietet beste Voraussetzungen, um Kneipps ganzheitliche Lehren zu erleben.

- » Mit seinem gesunden Mittelgebirgsklima und den vielfältigen Angeboten im Bereich Wasser- und Naturheilkunde ist der Ort ein idealer Rückzugsort für alle, die nach natürlicher Erholung und Gesundheitsförderung suchen. Die Kneipp-Anwendungen vor Ort verbinden die Tradition Kneipps mit modernen Gesundheitskonzepten und schaffen ein einzigartiges Wohlfühl-erlebnis.

5 Säulen nach Kneipp



Hydrotherapie

Erfrischendes Wasser

Wasser ist die zentrale Säule in Kneipps Lehre. Durch gezielte Wasseranwendungen wie Güsse, Bäder oder Wickel wird die Durchblutung gefördert, das Immunsystem gestärkt und der Stoffwechsel angeregt.



Bewegung

Aktive Energie

Regelmäßige Bewegung hält nicht nur den Körper fit, sondern auch den Geist. Kneipp betonte, dass schon kleine Aktivitäten in der Natur große gesundheitliche Vorteile bringen.



Ernährung

Bewusste Vitalität

Eine ausgewogene und natürliche Ernährung ist essenziell für Gesundheit und Wohlbefinden. Kneipp legte Wert auf frische, unverarbeitete Lebensmittel und einen bewussten Umgang mit der Nahrung.





Heilpflanzen

Natürliche Kraft

Die Kraft der Natur steckt in den Pflanzen. Kneipp nutzte Heilpflanzen zur Unterstützung von Heilungsprozessen und zur Vorbeugung von Krankheiten – von Tees bis zu Tinkturen.



Ordnungs- therapie

Innere Balance

Geistig-seelische Balance ist ebenso wichtig wie körperliche Gesundheit. Die Ordnungstherapie zielt darauf ab, Stress abzubauen und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen, um im Alltag gelassener zu sein.



1. SÄULE

» Hydrotherapie

Mit der Kraft des Wassers zu neuer Energie

Wasser ist das zentrale Element in Sebastian Kneipps Gesundheitskonzept. Es stärkt das Immunsystem, regt den Kreislauf an und hilft, Körper und Geist zu revitalisieren.

In Bad Fredeburg kannst du die wohltuende Wirkung der Hydrotherapie auf vielfältige Weise erleben. Kneipp-Tretbecken und Güsse bieten dir Erfrischung und fördern deine Durchblutung, während du gleichzeitig die wunderschöne Natur des Sauerlands genießt. In den örtlichen Wellness-Einrichtungen stehen dir außerdem professionelle Wasseranwendungen zur Verfügung, genießen kannst du das Element Wasser zudem in vollen Zügen im SauerlandBAD. So wird Hydrotherapie zu einem ganzheitlichen Erlebnis für deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.



Erfrischt,
belebt,
gestärkt.





» Wasserwunder

Erfrischen, beleben und gesund bleiben

Die Hydrotherapie nach Sebastian Kneipp basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen über die gesundheitsfördernde Wirkung von Wasserreizen auf den Körper.

Kalte und warme Wasseranwendungen stärken das Immunsystem, regen die Durchblutung an und unterstützen den Stoffwechsel. Studien zeigen, dass Wechselbäder und Güsse die Selbstheilungskräfte aktivieren und bei der Vorbeugung von Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Beschwerden helfen können. Der Kältereiz durch Wasseranwendungen fördert zudem die Regeneration nach körperlicher Anstrengung und wirkt entzündungshemmend.

Hydrotherapie reduziert nachweislich Stress, verbessert den Schlaf und unterstützt das allgemeine Wohlbefinden. Als ganzheitliche Methode hilft sie nicht nur, körperliche, sondern auch psychische Beschwerden zu lindern, indem sie zur Entspannung und zum Abbau von inneren Spannungen beiträgt.



Das vom Schöpfer der Menschheit verliehene Wasser und die aus dem Pflanzenreich ausgewählten Kräuter machen das Wesentliche aus, Krankheiten zu heilen und den Körper gesund zu machen.

Sebastian Anton Kneipp



» Wassertreten

Nach Sebastian Kneipp

Das Kneipp-Tretbecken ist ein Vergnügen für aktive Menschen jeden Alters. Man macht kleine, staksige Schritte wie beim Spaziergang eines Storchs. Nach jedem Tritt ins Becken wird der Fuß wieder aus dem Wasser gehoben, bevor er erneut eintaucht.

- » Durch Wassertreten wird der Kreislauf angeregt und die arterielle Durchblutung gefördert.
- » Der Kältereiz lässt die oberflächlichen Blutgefäße kontrahieren. Gemeinsam mit der Muskelbewegung fördert es den venösen Blutstrom und beugt Krampfadern vor.
- » Wassertreten trainiert die Gefäße. Regelmäßige Anwendung stärkt das Immunsystem.

Wirkung „Wassertreten“

- » Hilfe bei müden Beinen
- » Vorbeugung und Therapie von Krampfadern
- » Förderung des Lymphabflusses
- » Stärkung des Immunsystems
- » Hilfe bei Bluthochdruck und Kopfschmerzen
- » Anregung des Stoffwechsels und der Durchblutung
- » Beruhigungs- und Einschlafhilfe

So wird's gemacht:

Beim Wassertreten die Füße im „Storchengang“ anheben. Nur so lange im Wasser bleiben, bis der Kältereiz stark spürbar ist. Wasser abstreifen, nicht abtrocknen.

Wirkung „Armbad“

- » „Espresso des Kneippianers“ bei Müdigkeit
- » Anregung der Durchblutung, des Kreislaufs und des Stoffwechsels
- » Stärkung der Abwehrkräfte (Immunsystem)

So wird's gemacht:

Arme bis zur Mitte eintauchen, max. 30 Sekunden verweilen. Wasser abstreifen & Arme bewegen.

Bitte beachten: Bei Harnwegsinfektionen, Blasen- und Nierenkrankheiten, Unterleibsinfektionen und schweren arteriellen Durchblutungsstörungen solltest du besser ganz auf Wassertreten verzichten.



» Tretbecken in Bad Fredeburg

- » Tret- und Armbecken an den „Drei Buchen“
- » Tretbecken am Pferdehimmel
- » Armbecken an der Koppenhütte
- » Tret- und Armbecken in der kalten Schlade
- » Tretbecken an der Oilskerhütte
- » Tret- und Armbecken im Kurpark „Schmiedinghausen“

» SauerlandBAD Entspannung, Spaß und Erholung

Im SauerlandBAD findest du alles, was das Herz eines Schwimmers und Erholungssuchenden begehrt. Das Erlebnisbecken bietet dir Gegenstromkanal, Massagestrainer, Nackenduschen und Whirlpools, während die Regengrotte für Entspannung sorgt. Für alle Kneipp-Fans gibt es ein Kneipptretbecken mit extra-kaltem Wasser – perfekt, um die Durchblutung anzuregen und das Immunsystem zu stärken.

Die „Magic Eye“- und „Turbo-Rutsche“ bringen Spaß und Action ins Bad, ideal für Adrenalinliebhaber und Familien. Ob mit oder ohne Reifen – hier kommt jeder auf seine Kosten.

Saunafreunde genießen in der luxuriösen Saunalandschaft verschiedene Saunen, darunter die Blockbohlen-Sauna, die Sauerländer Schiefer-Sauna, Dampfsauna, finnische Sauna, Salz-Sauna mit Gradierwerk und eine Licht-Sauna. Im Ruheraum mit Kamin und Wärmebänken kannst du anschließend tiefenentspannen und neue Energie tanken.



2. SÄULE

» Bewegung

Kraft für Körper und Geist

Regelmäßige Bewegung ist die zweite der Grundsäulen nach Sebastian Kneipp und unerlässlich für ein gesundes Leben. Sie stärkt nicht nur den Körper, sondern fördert auch das mentale Wohlbefinden.

In Bad Fredeburg erwartet dich eine Vielzahl von Möglichkeiten, um aktiv zu werden und die Natur zu genießen. Der Sauerland-Höhenflug lädt zu ausgedehnten Wanderungen durch eine der schönsten Mittelgebirgslandschaften Deutschlands ein. Auch Radfahrer kommen auf dem „SauerlandRading“ voll auf ihre Kosten. Egal ob Wandern, Radfahren oder Disc-Golf – in Bad Fredeburg findest du die perfekte Umgebung, um dich zu bewegen und dabei die Schönheit der Natur zu erleben.



Aktiv,
fit, belebt.

» DiscGolf

Bewegung für die ganze Familie

Disc-Golf ist eine Trendsportart, die in Bad Fredeburg immer beliebter wird und nach Kneipps Prinzip Bewegung für die ganze Familie erlebbar macht. Egal ob jung oder alt, jeder kann mitmachen. Das Ziel: Mit möglichst wenigen Würfeln eine Frisbeescheibe in einen Fangkorb werfen.

Die Kombination aus Golf und Frisbee, Bewegung in der Natur und das gemeinsame Erlebnis machen Disc-Golf zu einem besonderen Spaß für alle.



» Breath Walk

Atem und Bewegung vereinen

Echte Entspannung an der frischen Luft: Breath-Walk kombiniert Yoga, achtsames Gehen, dynamisches Atmen und bewusste Bewegungen. Jede Einheit liefert effektive Übungen zur Steigerung der Ausdauer. Studien belegen die Vorteile: Breath-Walk verbessert Atmung und Körperhaltung, stärkt das Immunsystem und das Kreislaufsystem.

So wird deine Wanderung zum Fitness-Event!



» Nordic Walking

Fit durch die Natur mit jedem Schritt

Nordic Walking, ursprünglich als Training für Skilangläufer gedacht, hat sich zu einem weltweit beliebten Trendsport entwickelt. Selbst Bewegungsmuffel greifen nun regelmäßig zu den Stöcken. Am meisten Spaß macht es in der Natur – ideal also im Schmallenberger Sauerland und der Ferienregion Eslohe.

Neben dem Spaßfaktor ist Nordic Walking auch sehr gesund: Es trainiert bis zu 90 % der Muskulatur, stärkt Herz und Kreislauf, entlastet die Gelenke und fördert die Fettverbrennung.



» Kneipp-Wanderweg

Wandern auf den Spuren Kneipps



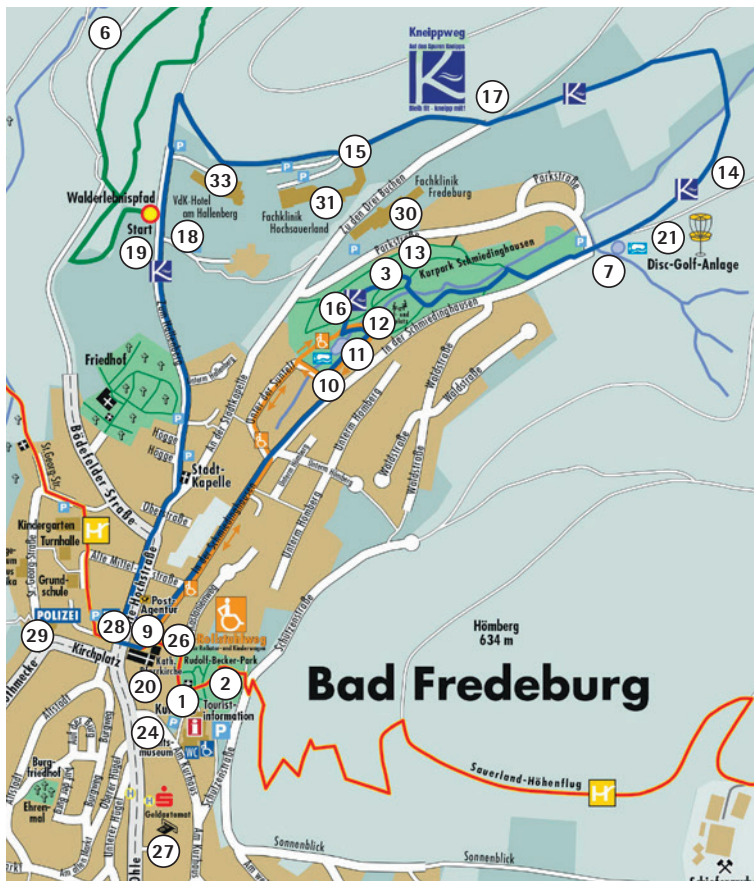
Unter dem Motto „Bleib fit – kneipp mit!“ lädt der 3,5 km lange Kneippweg in Bad Fredeburg ein, die positive Wirkung der Kneipp'schen Lehre ganzheitlich zu erleben.

Der Weg beginnt am Kneippbrunnen neben der St. Georg-Kirche. Nach einem kurzen Spaziergang gelangt man in den Kurpark Schmiedinghausen zur ersten Station, dem Wassertret- und Armbecken, das die **Säule Hydrotherapie** symbolisiert. Weiter entlang findet man die **Säule Heilpflanzen**, wo 16 Kräuter mit ihren Anwendungsmöglichkeiten vorgestellt werden.

Nach dem Park führt der Weg in den Wald zur **Säule Balance**, die einen Achtsamkeitsspaziergang und eine Ruhebänk mit Panoramablick auf Bad Fredeburg bietet. Schließlich erreicht man die letzte Station, die **Säule Bewegung**, mit einer Schaukel- und Liegebänk zum Entspannen. Der Weg führt dann zurück entlang malerischer Fachwerkhäuser zum Ausgangspunkt am Kneippbrunnen.



Tourtipp



Die Standorte entnehmen Sie bitte der Übersichtskarte auf den Seiten 6+7

Auf den Spuren Kneipps

↔ 3,5 km

⌚ 1:15 Stunden

⌚ Mittel

▲ 97 m

▼ 94 m



» Sauerland-Höhenflug

250 km Wanderglück & grandiose Aussichten

Erlebe die Natur auf dem zertifizierten Qualitätswanderweg „Sauerland-Höhenflug“. Auf knapp 250 km und 400 bis 800 Höhenmetern führt der Weg von Burg Altena oder Meinerzhagen bis nach Korbach. Fast vollständig auf Bergkämmen bietet er faszinierende Panoramablicke, schmale Pfade und einzigartige Naturerlebnisse. Nur fliegen ist schöner!

 WWW.SAUERLAND-HOEHENFLUG.DE



» Kurwege Bad Fredeburg

Auf leichten Wanderungen in der Natur erholen

Die Kurwege in Bad Fredeburg bieten dir entspannte und naturnahe Spaziergänge mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Von der kleinen Wanderung zur Buchhagenkapelle über die leichte Runde zum Tretbecken „Kalte Schlade“ bis hin zur gemütlichen Kurparkrunde – alle Wege laden zu kurzen Auszeiten ein und führen durch die idyllische Landschaft des Sauerlands. Entdecke die Ruhe und Natur bei diesen abwechslungsreichen Touren rund um Bad Fredeburg.

Kurweg „Kleine Runde“

↔ 2,8 km

⌚ 1:00 Stunden

⤵ Leicht

▲ 56 m

▼ 56 m



Kurweg „Kleine Runde“ - mit Buchhagenkapelle

↔ 4,3 km

⌚ 1:30 Stunden

⤵ Leicht

▲ 124 m

▼ 124 m



Kurparkrunde

↔ 2,4 km

⌚ 0:45 Stunden

⤵ Leicht

▲ 43 m

▼ 43 m



» Rundwanderwege Bad Fredeburg

Naturerlebnis auf jedem Schritt

Die fünf Rundwanderwege um Bad Fredeburg bieten dir abwechslungsreiche Touren durch die idyllische Landschaft des Schmallenberger Sauerlands. Ob 6,7 km auf dem BF1 oder 13,1 km auf dem anspruchsvolleren BF4 – hier ist für jeden etwas dabei. Mit mittlerem Schwierigkeitsgrad, mäßigen Anstiegen und beeindruckenden Ausblicken garantieren die Wege ein aktives Naturerlebnis. Entdecke die Region auf Wanderungen von 2 bis 4 Stunden und genieße die Ruhe und Schönheit der Umgebung!

Rundweg um Bad Fredeburg (BF1)

↔ 6,7 km ⌚ 2:00 Stunden 📊 Mittel

▲ 250 m ▼ 250 m



Rundweg um Bad Fredeburg (BF2)

↔ 8,3 km ⌚ 2:30 Stunden 📊 Mittel

▲ 262 m ▼ 259 m



Rundweg um Bad Fredeburg (BF4)

↔ 13,1 km ⌚ 4:00 Stunden 📊 Mittel

▲ 405 m ▼ 407 m



Rundweg um Bad Fredeburg (BF5)

↔ 12 km ⌚ 3:30 Stunden 📊 Mittel

▲ 350 m ▼ 350 m



Weitere Wege
finden Sie online!

» SauerlandRadrिंग

Unterwegs auf alten Bahntrassen

84 Kilometer auf ehemaligen Bahntrassen und durch den „Fledermaus-tunnel“ – der SauerlandRadrिंग verbindet Finnentrop, Eslohe, Schmallenberg und Lennestadt. Ergänzend kannst du die 42 km lange „HennesseeSchleife“ nach Meschede anhängen. Entdecke Museen, Erlebnisbäder und den 700 m langen Tunnel – ein wahres Fahrvergnügen!

 WWW.SAUERLANDRADRING.DE

3. SÄULE

» Ernährung

Natürlich und bewusst genießen

Eine ausgewogene Ernährung ist die dritte zentrale Säule nach Kneipp. Frische, naturbelassene Lebensmittel fördern Gesundheit und Wohlbefinden und unterstützen die Regeneration des Körpers.

In Bad Fredeburg wird Kneipps Ernährungsphilosophie in vielen regionalen Angeboten erlebbar. Örtliche Gaststätten und Cafés setzen auf frische, lokale Zutaten und bereiten Gerichte zu, die im Einklang mit Kneipps Prinzipien stehen. Ob herzhafte Hausmannskost oder leichte, gesunde Küche – hier findest du alles, um bewusst zu genießen. Besonders beliebt sind regionale Spezialitäten, die mit viel Liebe und Sorgfalt zubereitet werden.

Alle Restaurants findest du unter:

 WWW.SCHMALLENBERGER-SAUERLAND.DE/EINKEHREN



Frisch,
regional,
genussvoll.

5 Ernährungstipps nach Kneipp

EINS

Frisch und naturbelassen

Sebastian Kneipp empfahl, möglichst frische und unverarbeitete Lebensmittel zu konsumieren. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und regionale Erzeugnisse liefern wertvolle Nährstoffe und unterstützen die natürliche Regeneration des Körpers.



ZWEI

Mäßigkeit und Ausgewogenheit

Eine maßvolle Ernährung hilft, den Körper nicht zu überlasten. Kneipp betonte, dass es wichtig ist, nicht nur auf die Qualität, sondern auch auf die Menge der Nahrungsmittel zu achten und eine ausgewogene Balance zwischen den Nährstoffen zu halten.

DREI

Regelmäßige Mahlzeiten

Regelmäßigkeit im Essen bringt Struktur und Ruhe in den Alltag. Kneipp empfahl, Mahlzeiten zu festen Zeiten einzunehmen und sie bewusst zu genießen, um Verdauung und Wohlbefinden zu fördern.

VIER

Bewusstes Kauen und langsames Essen

Gut gekaut ist halb verdaut! Kneipp legte Wert darauf, langsam zu essen und die Nahrung gründlich zu kauen, damit der Körper die Nährstoffe besser aufnehmen kann und die Verdauung entlastet wird.

FÜNF

Wasser als wichtigstes Getränk

Kneipp sah Wasser nicht nur als äußerliche Heilanwendung, sondern auch als essenziell für die innere Gesundheit an. Ausreichendes Trinken von Wasser unterstützt den Stoffwechsel und sorgt dafür, dass der Körper optimal funktioniert.



Rezept-Tipps!

Zwei einfache Rezepte
mit frischen, regionalen Zutaten
für dein Wohlbefinden...

» Frühlingsalat

Wie wirds gemacht?

Der Frühling bringt Farbe auf den Teller! Bunt Gemüse schmeigt sich an knackig grünen Salat und wird mit aromatischem Dressing und raffinierten Toppings verfeinert.

1. Den Salat schneiden, waschen und gut abtropfen lassen
2. Die Gurke hobeln und die Melone und die Zwiebel in kleine Stücke schneiden
3. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing bereiten
4. Mit Gurke und Melone mischen und den Eisbergsalat erst kurz vor Verzehr untermischen, damit er schön knackig bleibt
5. Als Variante kann ein Päckchen Schafskäse unter den Salat gemischt werden

Zutaten:

- » 1 Eisbergsalat
- » 1 kleine Zuckermelone
- » 1 Salatgurke
- » 1 Zwiebel
- » Etwas Walnussöl
- » Etwas Himbeeressig
- » 1 Teel. Senf
- » 1 Becher Creme fraiche
- » etwas Zitronen- oder Apfelsinensaft

Weitere, leckere
Rezepte unter...



WWW.SCHMALLENBERGER-SAUERLAND.DE/GESUND



» Lauchtorte

Wie wirds gemacht?

Lauch ist eine sehr gute Vitamin-C-Quelle, enthält Folsäure, reichlich Ballaststoffe und mehr Eiweiß als Zwiebeln. Schwefelverbindungen machen ihn außerdem zu einem prima Entschlackungs- und Entgiftungsgemüse – und das alles bei nur etwa 30 Kalorien pro 100 Gramm.

1. Die Zutaten für den Mürbeteig kneten und ein paar Minuten in den Kühlschrank stellen.
2. Speck kurz anbraten, die Zwiebel zugeben und kurz andünsten.
3. Anschließend die Lauchringe zugeben und mit Muskat würzen.
4. Circa 15 Minuten köcheln lassen. Das entstandene Gemüsewasser abgießen (schmeckt lecker).
5. Creme fraiche, Sahne, Ei und Käse verrühren und abschmecken.
6. Nun den Teig in eine Springform geben, an den Seitenrändern hochziehen und das Gemüse auf dem Teig verteilen. Darauf wird dann die Sahnemasse gegossen.
7. Die Torte wird bei 175° 40 Minuten gebacken, bis sie goldgelb bis hellbraun aussieht.

Zutaten für den Mürbeteig:

- » 250 g Dinkelmehl
- » Ein Ei
- » 100 - 150 g Margarine
- » Salz



Zutaten für den Belag:

- » 200 g durchwachsener Speck
- » Eine große Zwiebel (gewürfelt)
- » 4 Stangen Lauch
- » Muskat, bei Bedarf etwas Gemüsebrühe
- » Ein Becher Creme fraiche
- » ½ Becher süße Sahne
- » Ein Ei
- » 200 g geriebener Käse
- » Salz und Pfeffer

4. SÄULE

» Heilpflanzen

Die Kraft der Natur nutzen

Heilpflanzen spielen in Sebastian Kneipps Gesundheitslehre eine wichtige Rolle und bilden die vierte Säule in Kneipps System. Sie unterstützen den Körper bei der Heilung und fördern auf natürliche Weise das Wohlbefinden.

In Bad Fredeburg kannst du die Vielfalt der Heilpflanzen hautnah erleben. Im Kurpark gibt es einen speziellen Bereich, in dem verschiedene Kräuter und ihre Anwendungsmöglichkeiten vorgestellt werden. Geführte Kräuterwanderungen bieten dir die Möglichkeit, noch mehr über die heilende Kraft dieser Pflanzen zu lernen und sie direkt in der Natur zu entdecken. So wird das Wissen um die Wirksamkeit der Heilpflanzen zu einem erlebnisreichen Teil deines Aufenthalts.

A person's hands are shown holding a small green plant with heart-shaped leaves over a large, colorful botanical poster. The poster features various plants, including purple flowers and green foliage. The background is a blurred forest scene. A stylized white logo, resembling a 'G' with a dot, is visible on the poster.

Heilend,
natürlich,
kraftvoll.



Beliebte Heilkräuter

Echte Kamille

Beruhigend für Magen, Haut und Nerven

Die Echte Kamille (*Matricaria chamomilla*) blüht von Mai bis August auf stickstoffreichen Böden. Ihre Blüten enthalten ätherische Öle und Flavonoide, die bei Entzündungen, Krämpfen und Hauterkrankungen helfen. Kamille ist damit eine bedeutende Heilpflanze und wird als Tee, Inhalation, Bad oder Spülung genutzt.



Lavendel

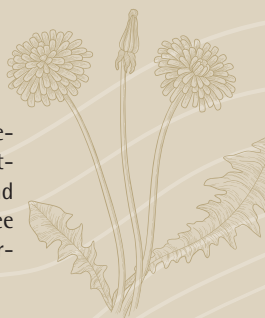
Entspannend für Körper und Geist

Lavendel (*Lavandula angustifolia*) blüht von Juli bis August auf sonnigen Böden. Seine Blüten und Sprossen enthalten ätherische Öle und Flavonoide, die bei Schlafstörungen, Unruhe und Atemwegsproblemen helfen. Als Heilpflanze wird Lavendel zur Inhalation, als Tee oder in der Küche zum Backen genutzt.

Löwenzahn

Entgiftend und verdauungsfördernd

Löwenzahn (*Taraxacum*) blüht von April bis Juni auf Wiesen und an Wegrändern. Blätter, Blüten und Wurzeln enthalten Bitterstoffe und Vitamine, die bei Gallenleiden und zur allgemeinen Stärkung genutzt werden. Löwenzahntee wirkt blutreinigend und harntreibend, junge Blätter werden als Salat, Blütenknospen als Gemüse verwendet.



» In der Kräuterküche mit Kräuterpädagogin Nadine Albers

Begleite Nadine auf der Suche nach duftenden Wildkräutern, die ihr gemeinsam sammelt, verarbeitet und anschließend zu einem schmackhaften Menü in der Kräuterküche zubereitet, bevor ihr beim Kräutergrillen den Tag am Schwenkgrill ausklingen lasst.



 WWW.SCHMALLENBERGER-SAUERLAND.DE/KRAEUTER

Rührei mit Wildkräutern

Zutaten:

- » 10 Eier
- » 2 Handvoll klein gehackte Wildkräuter (Vogelmiere, Gierschblätter, Löwenzahnblätter, Brennnesselblätter)
- » 150 g durchwachsener Speck
- » 1 Zwiebel
- » Etwas Milch
- » Für Knoblauch-Liebhaber: Es kann auch Knoblauchsrauke mit in die Eimasse gegeben werden.

» je nach Geschmack kann dieses Rezept auch mit Käse verfeinert werden (dazu geben Sie ca. 100 g geriebenen Käse mit in die Eimasse).

Zubereitung:

Den Speck auslassen, darin die Zwiebel andünsten, Kräuter zugeben, kurz mitdünsten lassen, Eier und Milch zugeben und abschmecken.

*Tipps aus der
Wildkräuterküche!*

Blätterteigtaschen mit Wildkräutern

Zutaten:

- » 2 Packungen Blätterteig
- » 2 Handvoll gehackte Wildkräuter (Vogelmiere, Bärlauchblätter, Gierschblätter, Kerbelblätter, Brennnesselblätter)
- » 250 g Schafskäse
- » 1 große Zwiebel
- » 2 dünn geschnittene rohe Kartoffeln
- » 1 rote Peperoni
- » Öl

Zubereitung:

Zwiebel anschwitzen, Kräuter und Kartoffeln kurz mitdünsten und mit dem gewürfelten Schafskäse mischen. Den Blätterteig ausrollen, ausschneiden und mit der Kräutermischung füllen.

Die Taschen bei 180° etwa 30 Minuten backen.

Die Blätterteigtaschen können je nach Belieben heiß oder kalt gegessen werden.

» Geführte Kräuterwanderungen

Die heilende Kraft der Natur entdecken

Vom Frühjahr bis zum Herbst bietet die Natur im Sauerland eine große Vielfalt an wild wachsenden Pflanzen: Hier findest du Heilkräuter für deine Hausapotheke, essbare Kräuter für einen wilden Salat sowie Kräuter für einen wohltuenden Tee.

Wir zeigen dir bei den Kräuterführungen die natürlichen Standorte und erklären, worauf Sie beim Sammeln achten müssen. Sie werden überrascht sein, welche kulinarischen Köstlichkeiten aus wilden Kräutern herzustellen sind.



Unterwegs mit Heimattfreundin Nadine Albers

» Wildkräuter-Grillen » Kochen mit Wildkräutern am Feuertopf

Kräuterworkshops

» Salben, Tinkturen und Co. » Räuchern mit Kräutern und Harzen
» Mütterangebot: Geschenk für dich!

Kräuterführungen

» Was wächst denn da? » Entspannung » Heilkräuter
» Kinder Kräuterführung » Kräuterwanderung

Alle Termine der geführten
Kräuterwanderungen findest
du online unter:

 WWW.SCHMALLENBERGER-SAUERLAND.DE/KRAEUTER

Jetzt Termin
direkt online buchen...



Kleiner Pflanzenführer

Wildkräuter und Heilpflanzen im Sauerland

Entdecke die Vielfalt der Wildkräuter und Heilpflanzen im Sauerland! Unser kleiner Pflanzenführer zeigt dir, welche Schätze die Natur für dich bereithält. Von Brennnessel bis Johanniskraut – lerne, wie du die Pflanzen erkennst, sie für deine Gesundheit nutzt und ihre wertvollen Eigenschaften in deinen Alltag integrierst.



5. SÄULE

» Ordnungstherapie

Innere Balance für Körper und Geist

Die Ordnungstherapie als fünfte Säule nach Sebastian Kneipp hilft, durch einen strukturierten Lebensstil innere Ruhe und seelische Ausgeglichenheit zu finden. Sie fördert die Balance zwischen Körper, Geist und Seele, um den Herausforderungen des Alltags gestärkt zu begegnen.

In Bad Fredeburg kannst du diese Säule der Kneippschen Lehre in ruhiger, naturnaher Umgebung erleben. Achtsamkeitsspaziergänge und meditative Angebote unterstützen dich dabei, Stress abzubauen und deine innere Balance zu finden. Der Kneippweg mit seiner Station zur Balance lädt ein, den Alltag hinter sich zu lassen und achtsam durch die Natur zu gehen. So wird Bad Fredeburg zum idealen Ort, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und neue Energie zu tanken.



Ruhig,
achtsam,
ausgeglichen.



Kleiner Achtsamkeits-Spaziergang...

Ein zentrales Element der Kneippschen Methode ist es, mehr Ruhe und Entspannung in dein Leben zu bringen. Der Achtsamkeitsspaziergang kann auf dem Kneipp-Weg, aber auch überall durchgeführt werden und hilft dir dabei, den Moment mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen und ganz im Hier und Jetzt zu sein. Achtsam sein – das bedeutet, den Augenblick bewusst zu erleben, ohne ihn zu bewerten.

Aufwärmen

Stell dich gerade hin und spüre den Kontakt deiner Fußsohlen zum Boden. Atme ruhig ein und aus. Konzentriere dich nacheinander auf jeden deiner Sinne: Lauschen, schmecken, schauen, spüren, riechen. Zum Schluss: Spüre, wie deine Füße den Boden berühren.

Ausweiten

Schreite bewusst über eine Schwelle, wie einen Ast oder Stein, und betrete einen neuen Wahrnehmungsraum. Gehe langsam und still, während du deine Umgebung bewusst wahrnimmst: Sehen, hören, riechen, fühlen. Beobachte deine Gedanken und Empfindungen. Am Ende verlässt du diesen Raum wieder bewusst.



Nachspüren

Wie fühle ich mich jetzt? Welche Gedanken und Gefühle sind aufgetaucht? Haben mir diese Momente gutgetan? Setz dich entspannt hin, schließe die Augen und zähle die Geräusche um dich herum – oft nehmen wir sie im Alltag gar nicht wahr. Diese Übung fördert nicht nur den Gehörsinn, sondern auch die Konzentration. Zum Abschluss verbringst du 5 Minuten in Stille, stehend oder sitzend.

» Waldbaden

Entspannung und Energie in der Natur mit Petra Breker

„Das Sauerland ist für mich Heimat, wo ich mich sicher und geborgen fühle“. Petra Breker, erfahrene Gesundheitspädagogin und Waldgesundheits-Scout, bietet dir die Möglichkeit, die Natur auf besondere Weise zu erleben. Sie leitet Waldbaden-Sessions, die von Kloster Grafschaft bis zum Mühlenteich reichen. Während der Spaziergänge erwarten dich praktische Übungen zur Achtsamkeit und einfache Techniken zur Entspannung, die helfen, Stress abzubauen und frische Energie zu gewinnen.

Bereits in ihrer Kindheit hat Petra die positive Wirkung regelmäßiger Ausflüge in die Natur erlebt. Heute nutzt sie diese Erfahrung, um auch anderen zu helfen, eine Auszeit vom hektischen Alltag zu nehmen und neue Kraft zu schöpfen. Kommt mit auf eine Entdeckungstour und genießt die beruhigende Wirkung der Natur im Sauerland.

Waldbade-Angebot mit Heimattfreundin Petra Breker

Gedanken-Impulse, Achtsamkeits-Übungen sowie einfache Geh- und Atemmeditation helfen, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen und deren heilende Kraft zu erleben.

- » Mit der Schmallenberger Sauerland Card für nur 10,00 € pro Person!
- » Treffpunkt: Kloster Grafschaft, An der Einfahrt „Parkplatz für Patienten und Besucher“, Annostr. 1, 57392 Schmallenberg-Grafschaft



Alle Waldbaden-Termine
findest du online unter:

Jetzt Termin
direkt online buchen...

 WWW.SCHMALLENBERGER-SAUERLAND.DE/ERLEBNISSE





» Der Schiefer-Heilstollen in Nordenau

Achtsame Regeneration im Energiefeld der Natur

Das kleine Höhendorf Nordenau mit seinem Heilstollen, nur 14 km von Bad Fredeburg entfernt, lädt nicht nur zur körperlichen Heilung, sondern auch zu einer achtsamen Auszeit ein.

Am Ortsausgang befindet sich der Stollen, der weit über die Grenzen des Sauerlandes hinaus für Gesundheit und Wohlbefinden bekannt ist. Tausende Menschen suchen hier Linderung für ihre Beschwerden und finden dabei oft erstaunliche gesundheitliche Verbesserungen.

Besonders ist vor allem das im Schieferstollen Nordenau vorherrschende Mikroklima. Die Temperatur im Stollen beträgt im Sommer wie Winter konstant 8° Celsius. Die wohltuende Luft reichert sich fast bis zur Sättigung (nahezu 100% Luftfeuchtigkeit) mit Wasserdampf an. Im Stollen fehlen deshalb nahezu vollständig Staubpartikel und Krankheitserreger. Die Luft ist absolut frei von jeglicher Belastung durch allergieauslösende Pollen.

Atme mal wieder richtig durch und tanke neue Energie!

Heilstollen Nordenau: Land- und Kurhotel Tommes

Heilstollenweg 9 | 57392 Schmallenberg - Nordenau | 02975 / 9622-0

 **WWW.STOLLEN-NORDENAU.DE**





Kneipp-Tipps für zu Hause

Jeder Urlaub geht einmal vorbei, aber die Entspannung soll lange nachwirken. Das Gute: Kneippen kann auch ganz einfach zu Hause angewendet werden, indem du die Prinzipien von Sebastian Kneipp in deinen Alltag integrierst. Hier sind einige praktische Tipps für die Anwendung der fünf Säulen des Kneipp-Konzepts zu Hause:



Hydrotherapie

Wechselduschen

Beginne deine morgendliche Dusche mit warmem Wasser und wechsle danach für etwa 30 Sekunden zu kaltem Wasser. Wiederhole diesen Wechsel mehrmals. Das fördert die Durchblutung, stärkt dein Immunsystem und erfrischt den Körper.

Waden- oder Armgüsse

Fülle eine große Schüssel mit kaltem Wasser und tauche abwechselnd deine Füße oder Arme ein. Diese Methode stabilisiert den Kreislauf und hilft, Stress abzubauen.

Bewegung

Spaziergänge in der Natur

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ist eine zentrale Säule des Kneipp-Konzepts. Tägliche Spaziergänge, Wanderungen oder leichtes Joggen verbessern deine Fitness und sorgen für geistige Erholung.

Bewegung im Alltag

Steigere deine tägliche Bewegung, indem du Treppen statt des Aufzugs benutzt oder kurze Strecken zu Fuß gehst.

Ernährung

Frische, regionale Lebensmittel

Achte auf eine ausgewogene Ernährung mit frischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und wenig verarbeiteten Lebensmitteln. Kneipp setzte auf naturbelassene, regionale Kost.

Intervallfasten

Ein bewusster Umgang mit der Ernährung kann auch durch zeitweises Fasten erreicht werden, das in Kneipps Philosophie zur Regeneration des Körpers beiträgt.

Heilpflanzen

Kräutertees

Nutze Heilpflanzen wie Kamille, Pfefferminze oder Lavendel für beruhigende Tees. Diese Kräuter haben wohltuende Wirkungen und helfen bei Verdauungsproblemen oder Unruhe.

Kräuterbäder

Ein warmes Bad mit ätherischen Ölen wie Rosmarin oder Melisse wirkt entspannend und fördert dein Wohlbefinden. Diese einfachen Anwendungen lassen sich leicht zu Hause umsetzen.



Ordnungstherapie

Achtsamkeit und Meditation

Gönn dir täglich ein paar Minuten zur Entspannung, indem du meditierst oder achtsam atmest. Diese Ruhepausen helfen, den Geist zu beruhigen und innere Balance zu finden.

Struktur im Alltag

Kneipp betonte die Wichtigkeit von Ordnung und Rhythmus im Leben. Regelmäßige Schlafenszeiten, Pausen im Alltag und bewusste Erholung tragen zu einem harmonischen Leben bei.

Mit diesen einfachen Anwendungen kannst du das Kneippen auch zu Hause wirkungsvoll integrieren und Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit und Wohlbefühl finden.

Gesund durchs Jahr

Unsere Ideen für natürliche Gesundheit im Alltag das ganze Jahr über.

Januar

Immunsystem-Boost als gesunder Start

Das Jahr startet mit einem Immunsystem-Boost: Warmes Wasser mit Zitronensaft und etwas Honig täglich trinken, um den Stoffwechsel anzuregen und Erkältungen vorzubeugen.



Februar

Ingwer - Stärkt und schützt dich

Ingwer stärkt das Immunsystem, lindert Erkältungen und hilft gegen Übelkeit, Gelenkschmerzen und Entzündungen.



März

Brennnesseltee - Reinigt und belebt

Eine Frühjahrskur mit Brennnesseltee reinigt und entschlackt den Körper. Brennnessel erfreut sich zudem als Wildgemüse wachsender Beliebtheit.



April

Bärlauch - Würzig und blutreinigend

Bärlauch senkt den Blutdruck, reinigt das Blut und eignet sich hervorragend für Dips, Pesto oder als Gewürzkraut.

Mai

Gundermann - Heilt Haut und Wunden

Gundermann wirkt entzündungshemmend und fördert die Wundheilung, besonders als Salbe.



Juni

Johanniskraut - Beruhigt und lindert

Johanniskraut beruhigt, wirkt antidepressiv und lindert als Öl Schmerzen, besonders im Rücken- und Bauchbereich.

Juli

Aloe Vera - Kühlung bei Sonnenbrand

Aloe Vera kühlt und beruhigt Sonnenbrand sofort, indem das Blatt direkt auf die Haut aufgetragen wird.



August

Breitwegerich - Linderung für Stiche & Blasen

Breitwegerich lindert Insektenstiche und Blasen, indem man die Blätter direkt auf die betroffenen Stellen legt.

September

Walnüsse - Gut fürs Herz

Walnüsse senken den Cholesterinspiegel und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Depressionen.



Oktober

Herbstspaziergänge für Entspannung

Der goldene Oktober lädt zu Spaziergängen ein, bei denen die Natur in ihren schönsten Farben erstrahlt.

November

Tee- und Kerzenzeit...

Gegen den November-Blues: Genieße Tee, Nüsse und dunkle Schokolade, während du dich in bunter Kleidung und frischer Luft fit hältst.



Dezember

Bewegung und Vitamine für den Winter

Bewegung und vitaminreiche Ernährung, wie Zitrusfrüchte und Kohlgemüse, halten dich im Winter gesund.



Literatur & Adressen

» **Literatur - Mehr Wissenswertes über Kneipp**

Wer tiefer in die Lehren Sebastian Kneipps eintauchen möchte, findet eine Vielzahl an Fachliteratur. Besonders empfehlenswert sind Kneipps eigene Werke wie „Mein Testament für Gesunde und Kranke“ oder „So sollt ihr leben“. Moderne Bücher und Artikel bieten zudem praktische Anleitungen, um die Kneipp-Therapie in den Alltag zu integrieren.

In Bibliotheken und Buchhandlungen stehen zahlreiche Titel zur Verfügung, die sich mit der Anwendung und den wissenschaftlichen Hintergründen seiner Methoden beschäftigen.

» **Kneipp-Vereine und Verbände** **Gemeinsam Gesundheit erleben**

In ganz Deutschland und darüber hinaus gibt es zahlreiche Kneipp-Vereine, die sich dem Erhalt und der Verbreitung seiner Lehren widmen. Diese Vereine bieten Kurse, Vorträge und praktische Anleitungen an, um die Kneipp-Therapie zu erlernen, u.a. mit Videoanleitungen zum Kneippen zu Hause. Der Kneipp-Bund e.V. ist der größte Verband und fördert die ganzheitliche Gesundheitslehre Kneipps auf vielfältige Weise.

Regionale Kneipp-Vereine, wie in Bad Fredeburg, bieten regelmäßige Veranstaltungen und Möglichkeiten, die Kneipp'schen Anwendungen in der Praxis zu erleben.

Kneipp-Bund e.V.

Adolf-Scholz-Allee 6
86825 Bad Wörishofen
Postfach 1452
86817 Bad Wörishofen
08247 / 3002 - 102
info@kneippbund.de
www.kneippbund.de

Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V.

Marktstraße 34
45355 Essen
0201 2487 282
kontakt@
kneippbund-nrw.de
www.kneippbund-
nrw.de

Bad Fredeburg: Kneippianer e.V. Verein für ganzheitliche Gesundheitsförderung

Hochstraße 2
57392 Bad Fredeburg
02974-277
vorstand@
kneippianer.de
www.kneippianer-
bad-fredeburg.de



» Alle Kurorte im Schmallerberger Sauerland Orte der Entspannung und Gesundheit

Bad Fredeburg

Kneippheilbad



Schmallenberg

Luftkurort



Nordenau

Luftkurort

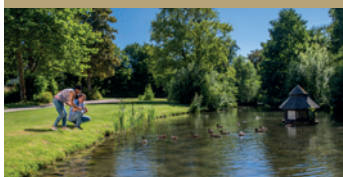


Grafenschaft Heilklimatischer Kurort



Esloke

Luftkurort



Wenholthausen

Luftkurort



Westfeld

Luftkurort



Alle Infos
zum Thema Gesundheit in
Schmallenberg und Esloke



