

"KNEIPPKUR"

"Vatten är för den hälsosamma, friska individen ett utmärkt medel för att bibelhålla hälsa och energi, men är även vid sjukdom ett förstklassigt botemedel; Det är det mest naturliga, det enklaste och när det används rätt, det säkraste medlet.

Vattnet är min bästa vän och så kommer det att förbli tills jag dör."

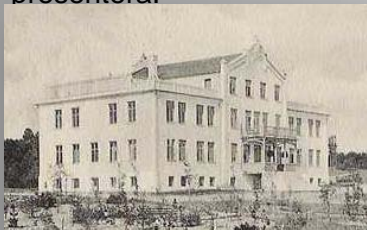
Pastor Sebastian Kneipp (1821-1897)



Doktor Otto Reimers (1865-1951) som åren 1907-1951 drev "AB Tyinge Badanstalt och Sanatorium" tog redan från början till sig tankarna i den tyske pastorn Sebastian Kneipps arbeten och utövande av "Wasserterapi", d v s "helande genom vatten." Kneipp förordade bland annat barfotavandring i vått gräs, snabba växlingar mellan varmt och kallt vatten, att dricka vatten med olika mineraler samt att sola.

De övningar som kan praktiseras här vid Radiumkällan är ämnade stimulera cirkulationen och hjärtverksamheten samt stärka fotvalven och, enligt Kneipp förbättra bland annat sömnen.

För hundra år sedan, då det hälsosamma med det radiumhaltiga vattnet redan var känt och "dricka brunn" redan var etablerat lät doktor Reimers anlägga de två stationer för fot-/ben respektive underarmsmassage som Företagarna i Tyinge tillsammans med Tyinge Museum nu har glädjen att presentera.



Kurhotellet
år 1910 och 2010



"HÄLSOKÄLLAN" Radiumkällan i "Paradiset"!

GÖR SOM MOR- OCH FARFÖRÄLDRARNA –
HÅLL DIG FRISK GENOM "KNEIPPKUR"!



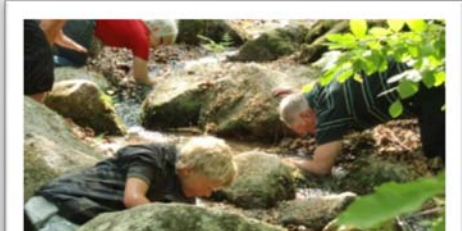
"Kneippkur" i Tyskland år 1900



Drick det goda vattnet!



Gå in från Paradisgatan



"Kneippkur" vid Radiumkällan 2012



TYINGE MUSEUM
En del av Byalaget

i samarbete med

företagarna



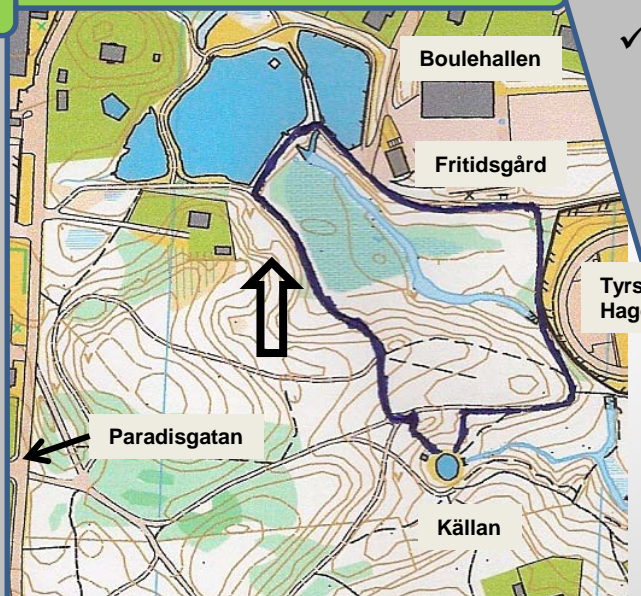
Promenad och inandningsövning

- ✓ Gå de stigar som markeras på kartan
- ✓ Promenera i en takt som gör att du "får upp ångan"
- ✓ Stanna var hundra meter och ställ dig bredbent och stadigt
- ✓ Lyft armarna högt under djup inandning
- ✓ Sänk armarna sakta under ordentlig utandning

KNEIPPRUNDANS 3 ÖVNINGAR

Barfotavandring i vattnet vid Källans utlopp

- ✓ Ta av skor och strumpor, kavla upp eventuella byxor.
- ✓ Gå ned i vattnet
- ✓ Gå runt och trampa i minst en halv minut
- ✓ Gå upp massera fötterna varma. Torka dem inte innan skor och strumpor tas på.



Underarmarna vid station 5 meter nedströms källans utlopp

- ✓ Kavla upp ärmarna över armbågen, börja med höger arm
- ✓ Doppa handen och underarmen i vattnet minst 20 sekunder
- ✓ Växla till vänster hand och underarm
- ✓ Upprepa 5 gånger per arm
- ✓ Dra ner ärmarna och svinga armarna runt så värmen återkommer

Övningarna är ämnade stimulera cirkulationen och hjärtverksamheten samt stärka fotvalven och, enligt Kneipp förbättra bland annat sömnen.