



Gesund und fit mit Kneipp
im Vital Centrum
der Pro Seniore Residenz Bibertal

Die Kneipp-Medizin

Ganzheitlich. Natürlich. Bewusst.

Der Pfarrer und Naturheilkundler Sebastian Kneipp entwickelte im 19. Jahrhundert eine Gesundheitslehre, die bis heute aktuell ist. Sein Gedanke war: Der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Geist und Seele – geprägt von seinem Lebensstil und seiner Umwelt.

Diesen Ansatz leben wir in der Pro Seniore Residenz Bibertal jeden Tag. Kneipp ist für uns kein Trend, sondern Haltung. Gesundheit bedeutet für uns das harmonische Zusammenspiel aller Lebensbereiche – mit bewusster Bewegung, natürlicher Ernährung, wohltuenden Wasseranwendungen und Momenten innerer Balance.

Schon zu Lebzeiten machte Kneipp Bad Wörishofen zum Zentrum ganzheitlicher Gesundheitskultur. Heute führen wir diese Idee weiter – angepasst an die Bedürfnisse älterer Menschen und fest verankert in unserem Residenzalltag.





Unser Vital Centrum

Gesundheit mit Herz und Konzept

Die Pro Seniore Residenz Bibertal ist die einzige Kneipp-zertifizierte Senioreneinrichtung in Sachsen-Anhalt – und das mit besonderem Stolz: Bereits seit 2012 setzen wir die Kneipp-Medizin erfolgreich um.

Das Herzstück unserer Einrichtung ist unser hauseigenes Vital Centrum. Hier verbinden sich moderne Pflege mit bewährter Naturheilkunde. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner profitieren von individuell abgestimmten Anwendungen, wohltuenden Therapien und fundierten Informationen rund um Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden.

Ob belebende Wasseranwendungen, sanfte Bewegungsangebote oder stärkende Kräuterimpulse – im Vital Centrum wird Kneipps Philosophie täglich erlebbar.

Kneipp
BUND

Die fünf Säulen – Das Fundament der Gesundheit

Sebastian Kneipp stellte sein Gesundheitskonzept auf fünf tragende Säulen. Sie ermöglichen eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen und bilden auch die Grundlage unserer Angebote:

- **innere Balance** – seelische Stabilität, Lebensfreude und soziale Verbundenheit
- **Kräuter** – die Heilkraft der Natur bewusst nutzen
- **Bewegung** – Aktivität als Quelle von Vitalität und Selbstständigkeit
- **Ernährung** – ausgewogen, regional und genussvoll
- **Wasser** – das zentrale Element zur Stärkung von Kreislauf und Immunsystem

Nach diesem Fünf-Säulen-Prinzip gestalten wir unseren Alltag – individuell, wertschätzend und auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt.



Ein Lebensstil mit Wirkung

Kneipp war überzeugt: „Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“

Diese Haltung prägt auch unser tägliches Handeln. Kleine, regelmäßige Impulse – ein belebendes Armbad, ein Spaziergang an der frischen Luft, ein wohltuender Kräutertee oder eine ausgewogene Mahlzeit – entfalten in ihrer Summe eine große Wirkung.

In unserem Vital Centrum verbinden wir Tradition und Gegenwart. Für mehr Lebensqualität. Für mehr Wohlbefinden. Für ein aktives und selbstbestimmtes Leben im Alter.



*» Gesundheit bekommt
man nicht im Handel,
sondern durch den
Lebenswandel. «*

SEBASTIAN KNEIPP



Unsere Kneipp-Angebote

*» Im Maße liegt die
Ordnung. Jedes Zuviel und
Zuwenig setzt anstelle von
Gesundheit die Krankheit. «*

SEBASTIAN KNEIPP

Innere Balance und Lebensrhythmus

Kraft aus der Mitte schöpfen

Ein geregelter Tagesablauf, bewusste Ruhephasen und aktivierende Impulse schaffen Stabilität und Orientierung. Wer im richtigen Rhythmus lebt, stärkt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Bewegung und Entspannung, Anregung und Rückzug — das ausgewogene Wechselspiel dieser Kräfte schenkt neue Vitalität und innere Gelassenheit.

Wir unterstützen unsere Bewohnerinnen und Bewohner dabei, ihren persönlichen Lebensrhythmus zu finden und bewusst zu gestalten.

Unser Angebot:

- **Entspannungstechniken** und wohltuende Bäder
- **Aromatherapie** – in der Gruppe oder als Einzelanwendung
- verschiedene **Massageangebote**
- **Gartentherapie** zur Förderung von Achtsamkeit und Erdung
- **Kräuterkunde** als sinnliche Naturerfahrung





*» Die Natur ist die
beste Apotheke. «*

SEBASTIAN KNEIPP

Heilende Pflanzen und Kräuter

Die Kraft der Natur nutzen

Bereits vor über 150 Jahren setzte Sebastian Kneipp rund 45 Heilpflanzen ein. Ihre sanfte und zugleich wirkungsvolle Kraft ist heute wissenschaftlich vielfach bestätigt. Besonders schätzte Kneipp die Arnika – sein „Lieblingskraut“ – als natürlichen Helfer bei Beschwerden.

Auch in unserer Residenz spielen Heilpflanzen eine zentrale Rolle. Sie helfen, das Wohlbefinden zu stärken, neue Lebensfreude zu wecken und die Selbstheilungskräfte zu unterstützen. Dabei steht stets die natürliche Förderung der körpereigenen Prozesse im Mittelpunkt.

Unser Angebot:

- **Kräuteranwendungen** innerlich als Tee
- äußerlich als **Salbe, Wickel, Auflage** oder **Kräuterbad**
- Einbindung in die **Aromatherapie** für ganzheitliches Wohlbefinden
- eigener **Kräuter- und Gewürzgarten**
- wöchentliche Kräuterstunde zur sicheren und richtigen Anwendung
- natürliche Unterstützung der **körpereigenen Lebensprozesse**

Gesunde Bewegung

Sanfte Aktivität mit nachhaltiger Wirkung

Nach der Kneippschen Bewegungstherapie muss niemand Höchstleistungen vollbringen. Entscheidend ist die regelmäßige, maßvolle Bewegung im Alltag. Sie stärkt Muskulatur, Kreislauf und Selbstständigkeit – und schenkt zugleich Lebensfreude. Sebastian Kneipp brachte es treffend auf den Punkt:

„Untätigkeit schwächt, Übung stärkt, Überlastung schadet.“

Wir bieten vielfältige Möglichkeiten, aktiv zu bleiben – individuell angepasst und ohne Leistungsdruck.

Unser Angebot:

- **Gymnastikangebote** – Rückengymnastik, Gehübungen sowie Bewegungs- und Dehnübungen für den gesamten Körper
- **Sitztanzen** – rhythmische Bewegungsabläufe zur Musik
- **Sport und Spiel** in der Gemeinschaft
- **Spaziergänge und Ausflüge** – selbstverständlich auch mit Rollstuhl
- Laufen auf dem **Pfad der Sinne**
- Nutzung unseres **Fitnessraums**



*» Untätigkeit schwächt,
Übung stärkt, Überlastung
schadet. «*

SEBASTIAN KNEIPP

Geborgen leben.

Individuell betreut.

Natürlich gestärkt.

Jeder Mensch ist einzigartig – mit eigener Geschichte, eigenen Bedürfnissen und ganz persönlichen Gewohnheiten. Genau diesem Anspruch fühlen wir uns in der Pro Seniore Residenz Bibertal verpflichtet. Unsere individuelle Pflege orientiert sich nicht nur an medizinischen Erfordernissen, sondern am ganzen Menschen. Mit Respekt, Einfühlungsvermögen und fachlicher Kompetenz begleiten wir unsere Bewohnerinnen und Bewohner im Alltag. Wir hören zu, nehmen uns Zeit und schaffen eine Atmosphäre der Sicherheit und Geborgenheit.

In Verbindung mit unserem gelebten Kneipp-Konzept entsteht so ein Umfeld, das nicht nur versorgt, sondern stärkt. Vitalisierende Anwendungen, achtsame Betreuung und eine herzliche Gemeinschaft fördern Lebensqualität und Selbstständigkeit – Tag für Tag.

Wir laden Sie herzlich ein, unsere Residenz persönlich kennenzulernen. Erleben Sie, wie wohltuend es ist, an einem Ort zu leben, an dem Fürsorge, Natürlichkeit und Menschlichkeit Hand in Hand gehen. Wir sind gerne für Sie da.





Am Schmiedeweg 1 · 06647 Bad Bibra
Telefon 034465 67-000 · Fax 034465 67-499
badbibra@pro-seniore.com · badbibra.pro-seniore.de