



*Pfarrer Kneipp
schrieb dem Wasser
eine heilende
Wirkung zu.*

*Bilder Kneipp-Original,
Bad Wörishofen*

In der Schweiz hat das Kneippen schon eine lange Tradition

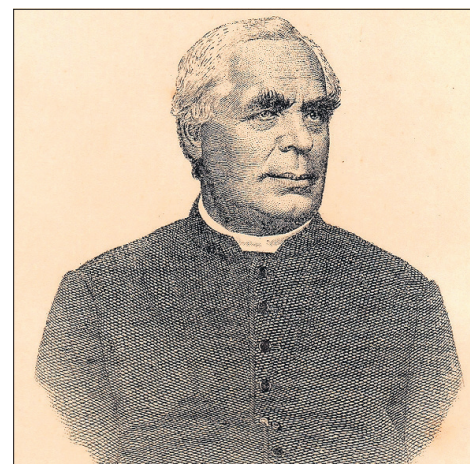
«Lebe recht vernünftig; schätze es hoch, im Sonnenlicht dein Tagewerk vollbringen zu können; verdirb nicht selbst die gute Luft, welche du einatmen kannst, und sei nicht frevelhaft gegen deinen Körper, indem du mehr von ihm verlangst, als er zu leisten vermag, oder mit anderen Worten: Handle nicht unvernünftig gegen dich selbst!» Diese Worte von Sebastian Kneipp gelten heute wie vor 150 Jahren.

■ Von Sigrun Chrubasik-Hausmann

Sebastian Kneipp hat den ganzheitlichen Ansatz in die Therapie gebracht: Wir sollen ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen und so aktiv Krankheiten vorbeugen und Heilung finden. Kneipps Konzept hat überdauert: Die Mittel, welche das natürliche Heilverfahren beansprucht, beruhen in Licht, Luft, Wasser, Diät, Ruhe und Bewegung, um den gesunden Organismus gesund zu erhalten und wieder gesund zu machen, wenn er erkrankt ist. Durch wissenschaftliche Forschung und wachsende Erfahrung hat sich die Kneippsche Lehre zum Gebiet Naturheilverfahren weiterentwickelt, das auf fünf Säulen ruht: Wasser, Bewegung, Heilpflanzen, Ernährung und Ordnung. Körper, Geist und Seele werden als Ganzes betrachtet. Durch die Anregung der Selbstheilungskräfte nehmen die Wider-

standsfähigkeit und das innere Gleichgewicht zu.

Sebastian Kneipp wurde 1821 in Stephansried bei Ottobeuren geboren. 1849 erkrankte er an Tuberkulose, was zu seiner Zeit fast immer tödlich war. Er suchte nach Heilung und fand eine Schrift: «Von der Kraft und Wirkung des frischen Wassers in die Leiber der Menschen». Kneipp setzte auf die Heilkraft des Wassers. Täglich (auch im Winter) tauchte er in die kalte Donau und heilte sich so. Heute wissen wir, dass durch den Kälteschock die Killerzellen im Körper aktiviert werden und können den Heilungsprozess logisch nachvollziehen. Aus dieser eigenen Erfahrung entwickelte Kneipp sein ganzheitliches Gesundheitskonzept, mit dem er – von Beruf Pfarrer ohne Medizinstudium – Kranke heilte.



Pfarrer Sebastian Kneipp.

Mit seiner scharfen Beobachtungsgabe und seinem logischen und flexiblen Denken wuchs seine Erfahrung um die Kranken. Kneipp selbst verstand sich als Pfarrer, er heilte im Auftrag Gottes und zog aus seiner Arbeit keinen Profit. Von 1855 an wirkte Kneipp in Wörishofen, das durch ihn zum Kurort wurde. Von überall strömten Kranke zum «Wasserdoktor» (wie er genannt wurde), aber auch Ärzte, die von seinen Heilungen gehört hatten, kamen, um von ihm zu lernen. Unter den von Kneipp hinterlassenen Schriften finden sich mehrere Bücher: