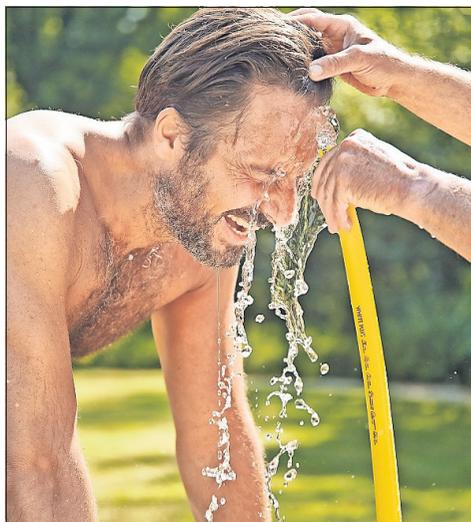


«So sollt ihr leben» und «Meine Wasserkur» (Teil 1 und Teil 2). Der Ärztekreis würdigte Kneipp nach seinem Tod in Form eines wohlwollenden Nachrufs, obwohl zu Lebzeiten einige Mediziner den erfolgreichen Rivalen wegen Kurpfuscherei ins Gefängnis bringen wollten (Kneipp wurde mehrfach verzeigt).

### Der Schweizer Kneipp-Jünger

1891 reiste Augustin Condrau aus Disentis nach Wörishofen. Der Sohn des ersten Arztes der Region Surselva hatte von den Erfolgen der Heilmethode Kneipps gehört und wollte sie vor Ort erlernen. Von 1892 bis 1895 leitete Dr. Augustin Condrau in Disen-



Heilender Guss mit kaltem Wasser.

tis das Kneippkurhaus Dusnang. 1894 gründete er mit weiteren Kollegen aus Europa in Bad Wörishofen den internationalen Verband der Kneippärzte. Nach 1895 zog sich Augustin Condrau in das Kurhotel «Disentiser Hof» zurück, dessen damalige Heilquelle ebenso radonreich war wie die Quelle in Bad Gastein.

Bis 1954 konnte man in Disentis originalgetreu nach Kneipp kuren. 1928 übernahm Condraus Sohn Leo zusammen mit anderen Ärzten die Kurarzt-Tätigkeit. Dr. Leo Condrau schrieb ein Buch über die stärkste Radonquelle der Schweiz. In Disentis sind die Reizfaktoren des subalpinen Klimas mit gesteigerter Strahlung, winterlichem Schönwetter, Lufttrockenheit und erniedrigter Temperatur vereint, die vor allem bei Patienten mit Rheuma und Lungenkrankheiten heilend wirken.

Leos Sohn Augustin Condrau – auch im Heilberuf tätig – und Bruder von Prof. Dr. med. Dr. phil. Gion Condrau, des ersten Psychoanalytikers in der Schweiz, gründete in Disentis den Kneippverein Surselva, dessen klimatische Vorzüge durch die einzigartige Lage auf 1150 Metern ein Kleinod unter den Kneipp-Kurorten ist. Dort schuf er den ersten natürlichen Graubündener Kneipp-Höhenwanderweg, um Heilpflanzen wie Scharfgarbe, Meisterwurz, Alpenrose, Preiselbeere usw. den Menschen wieder nahe zu bringen.

Augustin Condrau hofft, dass die 1954 geschlossene Radonquelle wieder geöffnet wird, denn in der Medizin wird Radon genutzt, um das menschliche Immunsystem zu stimulieren und dadurch Krankheiten zu lindern. Das Radon gelangt durch die Inhalation der hochaktiven Luft oder in Wannenbädern durch die Haut in den Organismus. Die Strahlenexposition durch Radon ist gering. Indikationen zur Radontherapie sind Morbus Bechterew, chronische Schmerzzustände, rheumatische Erkrankungen, Sklerodermie, Psoriasis, schlecht heilende Wunden, Gicht, Arthrose, Impotenz, chronische Bronchitis und Asthma.

### Positive Wirkung

Die positive Wirkung der Radonexposition soll in der Aktivierung der körpereigenen Schutzmechanismen gegen die Radikalbildung bestehen. Daneben soll Radon die Kortisonsekretion steigern – dies könnte die Wirkung bei Asthma/Rheuma miterklären. Obwohl ionisierende Strahlung als Agens für Alterungsprozesse im Körper diskutiert wird, soll die «Low-Dose»-Radioaktivität eine schützende Wirkung vor Krebs haben (es muss sozusagen eine untere Schwellendosis überschritten werden, um einen Schaden zu bewirken). Diese Theorie ist zwar nicht bewiesen, wird aber unterstützt durch die Tatsache, dass z. B. im Jahr 2005 im Disentiser Raum von 29 verstorbenen Menschen 24 älter als 75 Jahre alt waren.

## KNEIPPS REGELN

- 1) **Gesundheit kann man nicht kaufen. Man muss sich täglich neu um sie bemühen und mit einer gesunden Lebensweise für ihre dauerhafte Erhaltung sorgen. Nehmen Sie jeden Tag als ein Neubeginn. Öffnen Sie sich dem Neuen und seien Sie bereit zu lernen. Aktivität und Anpassungsfähigkeit sind wichtige Faktoren für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele.**
- 2) **Toleranz und Hilfsbereitschaft im Umgang mit allen Mitmenschen schaffen eine ausgeglichene lebenswerte Umgebung. Jeder Einsatz für das Allgemeinwohl stärkt die soziale Gesundheit der Gemeinschaft und schenkt Vertrauen in die eigene Kraft.**
- 3) **Zeige jeden Tag Verantwortung durch ökologisches Verhalten. Bei kritischem Einkauf von Lebensmitteln, Haushaltswaren; bei sparsamem Wasser- oder Energieverbrauch z. B. haben wir es selbst in der Hand, an einer gesunden Umwelt mitzuwirken.**
- 4) **Übe Bescheidenheit und Zufriedenheit. Freue Dich über die kleinen Dinge, versuche deren Schönheit zu erkennen und betrachte die Natur mit allen Kreaturen als Geschenk.**
- 5) **Suche einen sanften Ausgleich zu Stress und Anspannung. Musik hören oder selber musizieren, lesen und malen. Entspannungs- oder Atemtraining bringen Erholung und neue Kraft.**
- 6) **Leben ist Bewegung. Suche Bewegung, wann immer es möglich ist, z. B. Treppensteigen, Radfahren, Gymnastik, Tanzen. Treibe Sport, jedoch ohne übertriebenen Leistungsanspruch. Bewegung und Fröhlichkeit stärkt den gesamten Organismus.**
- 7) **Stärke Dich täglich mit einfachen Kneipp-Anwendungen. Wechselduschen, Arm- oder Fussbäder vertreiben Unpässlichkeit und trainieren das Immunsystem.**
- 8) **Ernähre Dich nach den Prinzipien der Vollwerternährung: So natürlich wie möglich, mit viel Frischkost, Getreide und nativen Pflanzenölen. Frische, unbehandelte, einheimische Lebensmittel lassen sich als Rohkost oder schonend gegart appetitlich anrichten und versorgen den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen.**
- 9) **Genussgifte, wie Nikotin, Alkohol oder auch Zucker, sind für ein genussvolles Leben nicht notwendig. Gehe also bewusst und verantwortlich mit Dir um, denn jedes Übermass fordert sein Tribut an Lebensqualität.**
- 10) **Lerne mit Deiner Energie zu haushalten und sie kreativ einzusetzen, sowohl im täglichen Leben, als auch in der Freizeit.**

## DIE FÜNF SÄULEN

**Die Wasser (Hydro)- und Balneotherapie ist ein Wasserheilverfahren. Wasser wirkt durch thermische, chemische, mechanische oder hydroelektrische Reize auf den Organismus und kann Körperfunktionen regulieren.**

**Die aktive und passive Bewegungstherapie umfasst Gymnastik, Wandern, Sport, Radfahren, Schwimmen, Bewegungsbäder usw. sowie Massagen in verschiedenen Formen.**

**Die Ernährungstherapie basiert auf Vollwertkost, Frischkostbeilagen, Milchprodukten, Vitaminen, Mineralsalzen, Fermenten und Spurenelemente. Auf alle denaturierten Nahrungsmittel und Genussgifte sollte verzichtet werden.**

**Die Pflanzen (Phyto)-therapie ist heute evidenzbasiert (es gibt beweisende Studien, die die Wirksamkeiten belegen).**

**Die Ordnungstherapie bezieht psychosomatische, ökologische und soziologische Faktoren ein. Kneipp dazu: «Im Masse liegt die Ordnung; jedes Zuviel und jedes Zuwenig setzt an Stelle der Gesundheit Krankheit.»**