Kneippen

Seelenkur an der Ostsee

Die Lehre des Pfarrers Sebastian Kneipp hat immer noch viele Anhänger. Zu Recht, denn sein ganzheitliches Gesundheitskonzept tut Körper und Seele auf natürliche Weise gut. In Göhren auf Rügen haben sich unser Autor **Wolfgang Stelljes** und seine Tochter auf eine Kneipp-Entdeckungswoche begeben und festgestellt, dass Kneippen aus viel mehr als klarem Wasser besteht.

Irgendwann fiel sein Name: Sebastian Kneipp. Ein Name, mit dem meine Tochter Hannah (20) Schaumbäder und Badeperlen verband, immerhin. Wer dieser Kneipp war, wollte sie von mir wissen. Ich erzählte was von einem alten Mann mit Bart aus irgendeinem böhmischen Dorf. Noch am gleichen Abend ging ich ins Internet und füllte meine Wissenslücken. Und entdeckte eine „Kneipp-Entdeckungswoche“ in Göhren auf Rügen. Es war die Geburtsstunde einer fixen Idee: Warum nicht mal Kneipp testen, zusammen mit der Tochter?

Ein paar Wochen später sitzen wir gemeinsam im Auto. Unterwegs gestehe ich meiner Tochter, dass Kneipp keinen Bart hatte und vor allem in Bayern aktiv war, im 19. Jahrhundert. Zu Lebzeiten war er der berühmteste Deutsche nach Bismarck. Ein Priester, der auf die Heilkraft des Wassers schwor und selbst den Papst behandelte. Und der ansonsten ein paar ganz vernünftige Regeln für eine gesunde Lebensführung aufgestellt hatte. Soweit die Theorie.

Staatlich anerkannter Kneipp-Kurort steht unter dem Ortsschild von Göhren. Es ist der erste in Mecklenburg-Vorpommern, seit 2007 schon. Sogar Kneipp Premium Class, ein Gütesiegel, mit dem der Verband Deutscher Kneippheilbäder und Kneippkurorte insgesamt acht Orte in Deutschland geadelt hat. Göhren ist der einzige im Norden. Und der einzige an der Ostsee.

Premiere im Tretbecken

Am nächsten Morgen. Noch vor dem Frühstück laufen wir zu einem Tretbecken im Kneippgarten. Das Wasser ist eisig. „Man muss langsam gehen, sonst spritzt es“, sagt Hannah. Leichter gesagt als getan. Ich drehe eine Runde, wie ein Storch im Salat, weil ja bei jedem Schritt das Bein ganz aus dem Wasser muss, so will es Vater Kneipp. Nach gut einer Minute breche ich das Experiment ab, aber viel länger soll man sowieso nicht. Und die Füße? Werden plötzlich schön warm, warum auch immer. Und munter sind wir auch.

Nach dem Frühstück schlurfen wir im Bademantel in das Kneippkur und Wellnesscenter Mönchgut neben unserem Hotel. Gutgläubig begeben wir uns in die Hände von Angela Wolff. Denn zu einer Kneipp-Entdeckungswoche gehört eine richtige Bürstenmassage. Wolff, ausgebildete Masseurin und medizinische Bademeisterin, erkennt in mir sofort einen typischen Vertreter der Warmduscher-Generation. Wolff zeigt mir zwei Bürsten, richtige Schrubber: Lieber die hellen, weichen Wildschweinborsten? Oder die dunklen, etwas härteren? Ich entscheide mich für die hellen. Wolff beginnt beim rechten Fuß, immer „herzfern“, ein Kneippsches Prinzip. Dann streicht sie mit der Bürste das rechte Bein hoch und umkreist das Kniegelenk. Dann das linke Bein. Dann den Bauch, immer schön im Uhrzeigersinn. Das regt den Kreislauf an und fördert die Durchblutung. Und ganz nebenbei werden Hautschuppen gelöst, wie beim Peeling.

Hannah dreht eine morgendliche Runde im Tretbecken des Göhrener Kneippgartens.

Selbst auf der Seebrücke von Göhren liegt es sich bequem.

FOTOS: Wolfgang Stelljes

Von wegen altbacken!
Wolff ist bekennender Kneipp-Fan, genauso wie ihre Kollegin Manuela Nebert-Friedrich, auch wenn man das bei „Manu“, wie sie nur genannt wird, nicht unbedingt erwartet, angesichts ihrer Dreadlocks, Tattoos und großen Ohrringe. „Ich finde Kneipp cool, der ist vielleicht verschrien als altbacken, ist es aber nicht.“ Manu ist zuständig für die Wassergüsse, warme und kalte, immer schön im Wechsel. Und Manu kann uns auch erklären, warum wir beim Wassertreten warme Füße bekommen. Die Blutgefäße ziehen sich bei Kälte zusammen, um sich danach zu weiten, eine Gegenreaktion. „Den inneren Schweinehund besiegen, auch das ist Kneipp“, sagt sie, während ich noch pruste. Und: „Männer sind empfindlicher“.

Jeden Morgen sieht man uns nun beim Wassertreten. Kneipp stieg in die kalte Donau, wir holen uns einen nassen Hosenboden in der Ostsee.

Gut eingehüllt im Kneippschen Leibwickel.

KNEIPP ENTDECKEN

Die Kneipp-Entdeckungswoche in Göhren umfasst Wechselgüsse, Massagen und Leibwickel sowie eine Heilkreidepackung und eine Bürstenmassage mit Duftölbad. Sie wird angeboten vom Kur- und Wellnesscenter Mönchgut, Fon 038308 / 252 52.
www.ruegen-kur.de

Gleich daneben liegt das Akzent Waldhotel, das über einen eigenen Park mit Wassertretbecken verfügt, Fon 038308 / 505 00.
www.waldhotelgoehren.de

Infos zum Kneipp-Kurort erhält man bei der Kurverwaltung Göhren, Fon 038308 / 667 90.
www.goehren-ruegen.de

Selbstverständlich vernachlässigen wir auch nicht die anderen Säulen der Kneippschen Philosophie. Die gesunde Ernährung fällt uns nicht schwer, in einem Küstenort wie Göhren dominiert Fisch die Speisekarten. Was die Bewegung betrifft, finden wir schnell unseren absoluten Lieblingswanderweg. Er führt auf einer Landzunge zum Nordperd, dem östlichsten Punkt der Insel Rügen. Buchen und Eichen bilden das Dach, Maiglöckchen den Teppich, jedenfalls im Frühsommer. Unterwegs haben wir immer wieder einen freien Blick auf Steilküste und Ostsee. Der Rundweg endet am Südstrand. Hannah hockt sich auf einen Fels und beobachtet die Szenerie. Kneipp würde sagen: Sehr gut, sie sorgt für ihre innere Balance.

Warme Wickel und Heilkräuter satt
Was aber wäre eine Kneipp-Kur auf Rügen ohne eine Packung mit Rügener Heilkreide für den Rücken? Manu verabreicht uns eine Schicht und hüllt uns in warme Decken. Es dauert nicht lange, und schon bilden sich die ersten Schweißperlen auf meiner Stirn. Was danach passiert, weiß ich nicht mehr. So eine Packung ist gut für die Haut, erzählt mir Manu, als ich wieder wach bin. Die Poren weiten sich, die mineralhaltige Kreide zieht ins Gewebe ein und wirkt unter anderem entzündungshemmend. Und mein Rücken? Der leuchtet rot und ist bestens durchblutet.

Fehlt noch die fünfte Säule der Kneippschen Lehre: die Heilpflanzen. Also raus in die Natur, genauer: nach Groß Zicker, einem Bilderbuchdorf am Fuße der Zickerschen Berge. Die stehen seit 1984 unter Naturschutz, ein 330 Hektar großes Gebiet, nicht ganz so groß wie der Central Park in New York, aber viel schöner. Sagt Naturführer René Geyer. Er bietet Wild- und Heilkräuterführungen an. Schon nach wenigen Metern bleibt Geyer stehen, pflückt die gelbe Blüte eines Hederich, ein Kreuzblütengewächs, und verzehrt sie vor unseren Augen: „Erinnert an Kohlrabi.“ Dann packt er eine Brennnessel, schon Kneipp sprach von ihr „in den allerhöchsten Tönen“, und zerreibt den Kopf der Pflanze. „Schmeckt besser als Spinat und hilft als Tee, die Nieren durchzuspülen.“ Gegen alles scheint hier ein Kraut gewachsen. Bei Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündungen empfiehlt Geyer die Wiesenschlüsselblume, zur Reinigung des Blutes die Birke, bei zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck den Weißdorn, gegen Gicht einen Wickel aus Giersch und bei Durchfall einen Tee aus getrockneten Brombeerblättern. Immer wieder gibt es auch eine kleine Wegzehrung. Noch ein bisschen Vogelmiere? „Sehr lecker als Quark auf Steak.“ Und zu Rindfleisch würde Geyer Sauerampfer servieren, „aber bitte vor dem Blühen ernten und auf Qualität achten, sattgrün müssen die sein“.

FÜNF SÄULEN FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

Bekannt ist **Sebastian Kneipp** (1831 bis 1897) vor allem für die Anwendung von Wasser. Nicht minder wichtig sind die vier anderen Säulen: eine vollwertige Ernährung, ein ausgewogenes Maß an Bewegung, die Nutzung der natürlichen Wirkstoffe von Heilpflanzen und schließlich eine ausgeglichene Lebensführung und innere Balance. Mehr über das Leben von Kneipp und seine Lehre erfährt man in Bad Wörishofen, seiner Hauptwirkungsstätte. Hier residiert auch der Kneipp-Bund e.V. (www.kneippbund.de), außerdem gibt es ein Kneipp-Museum (www.kneippmuseum.de).

René Geyer zeigt den Gästen die Wild- und Heilkräuter in den Zickerschen Bergen.

FOTOS: Wolfgang Stelljes

Es kommt auf das Maß an
Danach steuern wir geradewegs die Wirkungsstätte von Andreas Grimm an.

Grimm hat den Fisch, den wir jetzt brauchen, frisch aus einem Altonaer Ofen der Räucherei Göhren. Heilbutt und Lachs gehen am besten, sagt der Räuchermeister. Er selbst favorisiert Rotbarsch. Den gönnen wir uns, sehr gehaltvoll, um es mal so zu sagen. Vielleicht nicht ganz im Sinne von Kneipp. Aber der war ja auch kein Dogmatiker. Verboten hat er nichts. „Im Maße liegt die Ordnung“, war sein Credo und der Einklang von Körper, Geist und Seele sein Ziel. Ganzheitlich, würde man heute wohl sagen.

Wie Kneipp uns hilft, die Balance zu finden

Kalte Wassergüsse, gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, eine innere Balance und die Heilkraft der Pflanzen – all das propagierte der Pfarrer Sebastian Kneipp. Eine Lehre, die auch 123 Jahre nach seinem Tod nichts von ihrer Gültigkeit verloren hat, sagt der Mediziner und Naturheilkundler **Andreas Michalsen**.

Wenn jemand noch nie von Kneipp gehört hat – wie würden Sie seine Lehre mit wenigen Worten beschreiben?

Die Lehre von Kneipp ist, dass wir unseren Körper durch Reize ertüchtigen und gesund machen. Im Umkehrschluss: Wir müssen aufpassen, dass wir es uns im Leben nicht zu gemütlich machen, weil der Körper nur dann funktioniert, wenn er immer wieder gefordert wird.

Viele denken bei Kneipp vor allem an kaltes Wasser.

Es ist nicht nur das Wasser. Kneipp hat zum Beispiel auch gesagt, wir sollen die Räume nicht so stark heizen, am besten eine Raumtemperatur von 18 oder 19 Grad, damit auch da der Körper immer wieder aufgefordert wird, sich selber zu regulieren. Es ging ihm darum, bei all diesen Reizen eine Balance zu finden, auch bei der Bewegung, beim Wandern oder Spazierengehen. Das sollte kein Leistungssport werden. Also nicht nackt auf der Eisscholle meditieren, sondern eine gesunde Balance finden.

PROF. DR. MED. ANDREAS MICHALSEN, geboren 1961, ist mit der Lehre von Sebastian Kneipp groß geworden. In seinem Elternhaus gab es Fußbadewannen, Kneipp-Schläuche und ein kleines Eintauchbecken für kalte Bäder. Heute ist Michalsen Professor für Klinische Naturheilkunde der Charité Berlin und Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin. Zu seinen Schwerpunkten zählen die Ernährungsmedizin, das Heilfasten und die Mind Body-Medizin.

Und das hat Auswirkungen auf unser Wohlbefinden, unsere Psyche?

Wenn wir nur die Wasseranwendungen betrachten: Jeder weiß, dass eine kalte Anwendung im ersten Moment erschreckt, dann aber erfrischt, belebt und vitalisiert. Das ist ja der Grund, weshalb es so viele Wellness-Angebote gibt. Man fühlt sich psychisch wie physisch besser. Über die Vitalisierung des Körpers lässt sich insgesamt das Wohlbefinden erhöhen.

Also haben die Methoden von Kneipp auch heute immer noch ihre Gültigkeit?

Absolut. Kneipp ist so aktuell wie nie. Was die Kaltreize anbelangt, ist die Forschung jetzt erst dabei, die Wirkung allmählich zu belegen.

Was genau sagt die jüngere Forschung?

Wir haben eine biologische Ausstattung, ein genetisches Werkprogramm, das über die Jahrtausende dadurch geprägt ist, wie der Mensch am besten überlebt, unter widrigen Umständen. Dazu gehört nicht eine konstante Raumtemperatur, drei Mahlzeiten am Tag und die Chips auf dem Sofa, sondern das war letztlich immer eine Anpassung an ungemütliche Umweltbedingungen. Den Körper fordern, in alle Richtungen, von Fasten bis Sport – das ist das, was unserem molekularen Print am besten entspricht. Und es dient der Prävention von vielen Erkrankungen.

Nehmen wir die Behandlung von Rückenschmerzen: Da gehen Schulmedizin und Naturheilkunde unterschiedlich ran.

Man geht langsam aufeinander zu. Wenn man sich die neuesten Leitlinien der konventionellen Medizin ansieht, dann ist bei vielen chronischen Erkrankungen nicht mehr in erster Linie von Spritzen oder Operationen die Rede, sondern auch von Bewegung, Muskeltraining, Entspannung, Yoga. Und bei Kneipp kommen dann noch die Heusäcke und die Kalt-Warm-Anwendungen hinzu.

Beispiel Bluthochdruck: Wie lautet da die Herangehensweise nach Kneipp?

Da sind wir bei fünf Elementen: bei der Bewegungstherapie, bei Wärme-Kälte-Bädern, bei der Ordnungstherapie, also Stress reduzieren, durch Meditation, durch Entspannung, und natürlich bei der Ernährung, die ist maßgeblich. Da gibt es den Brückenschlag zur Kräuterheilkunde, weil eben viele Heilpflanzen auch eine blutdrucksenkende Wirkung haben, zum Beispiel Hibiskustee.

ILLUSTRATION: Anna Fischer Dückelmann: Die Frau als Hausärztin, 2. Aufl., Stuttgart, 1907 | adobestock.com; privat

Sei gut zu dir!

Jetzt testen!
2×bewusster leben
nur 10 €

bewusster leben
Seit über 20 Jahren das führende Magazin für Lebenskunst.

Alle zwei Monate neu mit dem jeweils Aktuellsten zu den Themen Achtsamkeit, Gesundheit und Spiritualität. Und allen wichtigen Events für ein neues Bewusstsein.

www.bewusster-leben.de/shop

Kostenloses Probeheft anfordern!
Tel. 0761-29 28 03 49 oder Mail an:
info@bewusster-leben.de

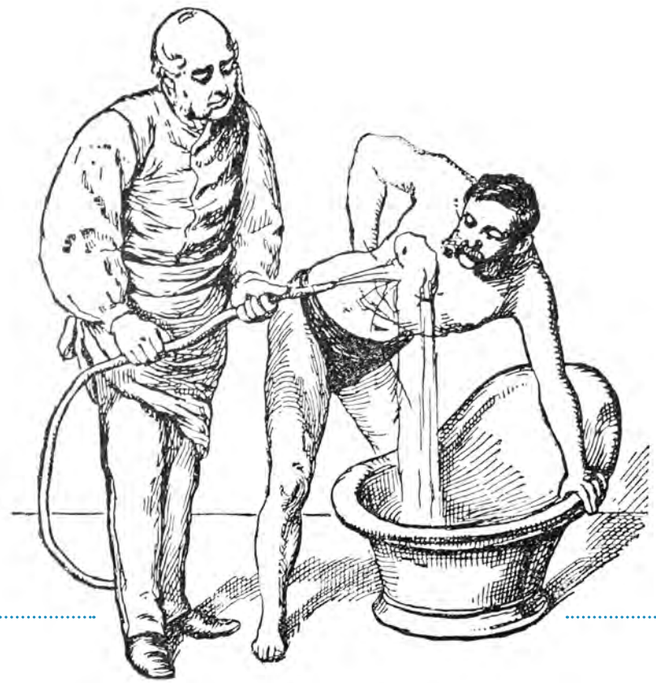
Gibt es auch bei psychischen Erkrankungen, zum Beispiel Depressionen, eine Kneippsche Antwort?
Da zeigen Studien, dass die Lichttherapie Gutes bewirken kann. Mit Überwärmungsbädern lassen sich starke antidepressive Effekte erreichen. Auch Sport und Wechselbäder können helfen, ebenso Heilpflanzen. Und auch hier haben wir wieder die Ordnungstherapie, denn es gibt viele wissenschaftliche Hinweise, dass man durch Entspannungsverfahren Depressionen lindern kann.

Kann jeder die Methoden anwenden? Oder gibt es auch Grenzen?
Natürlich ist nicht für jeden ein kaltes Tauchbad angemessen, aber man kann Kneipp ja dosieren. Theoretisch könnte man auch bei Patienten auf der Intensivstation nur ein warmes Armbad machen, aber das wird nicht mehr gemacht.

Bei welchen Punkten würden Sie Kneipp nicht folgen?
Kneipp war am Ende seines Lebens ein bisschen radikal. Obwohl er offensichtlich an einer Art Blasentumor litt, hat er sich nicht operieren lassen, sondern gemeint, er kann den mit Bädern behandeln. Da gehe ich natürlich nicht mit. Bäder sind zwar eine unterschätzte Therapie, aber sie ersetzen nicht die Segnungen der modernen Medizin. Es geht eher um ein gutes Miteinander.

Wenden Sie selbst eigentlich die Kneippschen Methoden an?
Ja, ich mache jeden Morgen ausgiebig kalte Güsse, ich mache auch gerne Tautreten. Wenn man eine Wiese oder einen Rasen hat, dann empfiehlt Kneipp, morgens nach dem Aufstehen barfuß durch das Gras zu gehen. Wenn ich auf Reisen bin, besuche ich gerne Saunen. Einfach auch aus Freude. Wenn ich mal in einem Hotel bin, wo kein kaltes Wasser aus der Leitung kommt, dann bin ich wirklich unglücklich.

Das Interview führte
Wolfgang Stelljes



Für Sie ausgewählte Kneipp-Angebote

SCHÜLE´S GESUNDHEITS-RESORT & SPA
Oberstdorf

Das Schüle's bietet seinen Gästen Erholung und Wellness nach den von Sebastian Kneipp definierten fünf Wirkprinzipien: vital, aktiv, harmonisch, natürlich und gesund. Ein kompetentes Team sorgt in angenehmer, familiärer Wohlfühlatmosphäre dafür, dass die Gäste neue Kraft schöpfen. Ein Schmankerl: Im Ladies SPA genießen Damen einen exklusiven Rückzugsort mit Panoramaausblick ins Allgäu.
schueles.com

KNEIPP-SANATORIUM BAD CLEVERS, KLINIK FÜR NATURHEILVERFAHREN
Bad Grönebach

Dieses Haus hat Geschichte! Bereits 1938 gegründet, ist das Bad Clevers heute ein anspruchsvolles Gesundheitsdomizil. Das wichtigste Anliegen ist es, die Patienten zu einer dauerhaften Verhaltensänderung und einem gesundheitsfördernden Lebensstil zu bewegen. Bei Kneipp-Kuren von „light" (10 Tage) bis „royal" (28 Tage) steht die Aktivierung der Selbstheilungskräfte im Mittelpunkt.
badclevers.de

KNEIPP-BUND HOTEL HEIKENBERG
Bad Lauteberg

Im Kneipp-Bund Hotel Heikenberg hat die Harmonie von Körper, Geist und Seele oberste Priorität. Wasseranwendungen werden hier mit naturgemäßer Ernährung, Heilpflanzen, individuell zugeschnittener körperlicher Bewegung und bewusster Lebensführung kombiniert, was sich gesundheitsfördernd auf den gesamten Organismus auswirkt.
heikenberg.de

KUROASE IM KLOSTER
Bad Wörishofen

Die Kombination aus Gesundheitsangeboten, Stille und Meditation zeichnet die Kuroase aus. Das Hotel befindet sich im Dominikanerinnenkloster in Bad Wörishofen. Wo einst Sebastian Kneipp durch die Gänge wandelte, findet sich heute eine Wohlfühloase. Das Haus bietet Kneipp-Angebote für Einsteiger (7 Tage), speziell für Herz und Kreislauf (7 Tage) und die Burnout-Prävention (6 Tage).
kuroase-im-kloster.de

ILLUSTRATION: adobestock.com, FOTOS: Schüle´s Gesundheitsresort, Kneipp-Sanatorium Bad Clevers, Kuroase im Kloster, Kneipp-Bund Hotel Heikenberg, Kur- und Tourismusbetrieb Bad Wörishofen, Oberösterreich Tourismus GmbH

KNEIPP-BUND HOTEL
Bad Wörishofen

„Alles, was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt." Bei diesem Zitat hat Kneipp bestimmt ans Allgäu gedacht. Dieser schöne Landstrich bietet wirklich alles, um zu innerer Ausgeglichenheit zu finden. Das Kneipp-Bund Hotel nutzt zusätzlich die vielleicht sanfteste und angenehmste Art, sich Gutes zu tun: das Lebenselixier Wasser. Die verabreichten Anwendungen stärken die Gesundheit und unterstützen den Körper bei der Heilung.
kneippbundhotel.de/kneipp-bund-hotel-im-kneipp-zentrum

KURHAUS SCHÄRDING BARMHERZIGE BRÜDER
Schärding am Inn

Im Kurhaus Schärding steht das Erneuern, Entgiften und Auftanken im Mittelpunkt. Im Zentrum für Naturheilkunde kombinieren die Therapeuten Kneipp, Ayurveda und Traditionelle Chinesische Medizin. Der Charakter und Charme des ehemaligen Klosters, gelebte Achtsamkeit und bewusste Einfachheit machen das Kurhaus zu einer Oase der Ruhe. Besonderes Angebot: siebentägige Kneippkur für gesunde Venen.
kurhaus-schaerding.at

Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen

WEBER ISIS® BEAMER

Weitere Produkte: Isis-Orgonstrahler, Isis-Wasseraktivatoren, Isis-Einhandrute und viele mehr.

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann – was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 15 Jahren habe ich davon rund 40.000 Stück verkauft. Mehr erfahren Sie in meinem Katalog."
Eckhard Weber

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog

Weber Bio-Energie Systeme & Umwelttechnologien
Kasseler Straße 55
34289 Zierenberg
Telefon: +49 (0) 5606 530 560
Fax: +49 (0) 5606 530 56-10
Mail: info@weberbio.de
Web: www.weberbio.de

Bio-Energie Systeme Weber Umwelt-Technologien 9

Bei vielen alternativen Methoden ist die Wirksamkeit nach wissenschaftlichen Kriterien bis heute noch nicht nachzuweisen. Entsprechendes gilt auch für die in dieser Anzeige beschriebenen Produkte.