

## Kneipp aktueller denn je!

### 1. Auf solidem Fundament

Am Anfang stand eine monumentale Gestalt: Sebastian Kneipp. 1821 wurde er in ärmlichste Verhältnisse hineingeboren. Aber er hatte Wünsche, hatte Visionen, wohl deshalb, weil er seine Fähigkeiten ahnte. Kneipp war schon ein junger Mann, als er endlich das Gymnasium besuchen und ein Theologiestudium beginnen konnte. Seine dann ausbrechende schwere Lungentuberkulose schien alles Er kämpfte zunichte zu machen. Aber der Zufall liess ihn die Heilkräfte des Wassers entdecken, mit denen er seine Krankheit besiegt; Er wurde Theologe und Heiler, stand lebenslang im Einsatz für Seele und Körper. Diese Lebensgeschichte macht deutlich, wie solide das Fundament ist, auf dem die Kneippidee ruht.

In der Schweiz war es der Theologe und Arzt Dr. Johann Jakob Egli, der nach Wörishofen, Kneipps Wirkungsstätte, reiste. Er wollte persönlich feststellen, was es mit dem Wasserapostel auf sich habe. Er schreibt über diesen Besuch im Jahre 1890 folgendes: „Ich erwartete nicht viel, ich wollte mir nur den Rummel mal ansehen. In Wörishofen traf ich nun eine ungemein grosse Menge, bebrillte Herren und Bauern, Alte und Junge mit allen möglichen Beschwerden. Ich sah merkwürdige Dinge, erstaunliche Erfolge. Ich hatte keine Bedenken, mich mit einer gesunden Erfahrung zu befassen und fragte mich, warum lehrt man diesen Heilschatz nicht auf der Universität?“. Entschlossen errichtete Dr. Egli eine Badeanstalt in Affoltern am Albis und behandelte Tausende von Kranken mit Erfolg.

Bald darauf lässt sich auch ein Genfer Arzt von Kneipp überzeugen und ausbilden, Dr. Take. 1894 eröffnet er in Vevey eine Kneippsche Badeanstalt und so soll dann auch der erste Kneipp-Verein entstanden sein, von dem aber heute nichts mehr bekannt ist. Der Berner „Lehmdoktor“ Fritz Anliker wurde in Wörishofen geheilt und schwor, die Kneippidee in sein Land zu tragen. Dass er dabei erfolgreich war, zeigt ein Ausschnitt aus dem Brief von Bundesrat Rudolf Minger beim Tode Anlikers: „Wir haben diesen Mann hoch geschätzt, er war ein Wohltäter an seinen Mitmenschen“.

#### Die ersten Kneipp-Vereine

Durch Kneipp geheilte Menschen, die das Geschenk wiedererlangter Gesundheit weitergeben wollten, gründeten die ersten Kneipp-Vereine in der Schweiz. Nach dem „verschollenen“ Verein in Vevey folgten 1895 der Kneipp-Verein Basel sowie das Etablissement Kneipp in Matran bei Freiburg. Gegründet wurde letzteres von der Propaganda-Gesellschaft in Wörishofen. Ein Jahr später folgte der Verein von St. Gallen. Schon vor dem ersten Weltkrieg entstand auch ein Verband, aber Vereinstätigkeit und Verband brachen unter den Lasten des Krieges zusammen. Die Heilerfolge dagegen blieben in Erinnerung. Glücklicherweise lebte die Kneippidee auch in Deutschland weiter, obwohl Kneipp 1897 starb.

Ein Blick auf die soziale Situation in unserem Lande zu Anfang des 20. Jahrhunderts und nach dem Ersten Weltkrieg zeigt soziale Verhältnisse, die keineswegs rosig waren. Der Boden vermochte die Bevölkerung immer nur kärglich zu ernähren. Als sich jetzt die Industrie zu entfalten begann, war das für viele Menschen, ja für ganze Landesteile, ein Segen.

Industrie schafft Arbeit, aber auch neue Herren, die die Arbeitskräfte vielfach ausnützten. Zudem führte die ungewohnt harte Arbeit in ungesunden Fabrikhallen zu vielen Beschwerden und Krankheiten. Man wusste aus Erfahrung, dass sich dort, wo der Einzelne machtlos ist, Gruppen bilden müssen. Das war bei den Gewerkschaften, die damals entstanden ebenso, wie auch bei den Kneipp-Vereinen. Der Kneippverband wurde nötig, um die Kräfte und Ideen der

Basis zu bündeln, sie zu verstärken und die gemeinsame Marschrichtung anzugeben. Eines stand für die Väter des Kneippverbandes fest: Es musste eine gemeinnützige Milizorganisation aufgebaut werden, in einer Form, die Idealisten und den ganzen Einsatz aller verlangt.

**Am 8. Oktober 1933 hob man in Zürich den Schweizer Kneippverband aus der Taufe.**

## 2. Das Gesundheitskonzept von Sebastian Kneipp

Gesundheit umfasst körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden. Sie stattet uns mit den Fähigkeiten aus, das eigene Potential zur Selbstverwirklichung sowie zur Bewältigung und zur Veränderung unserer Umwelt und damit unserer Lebenswelten zu entfalten.

„Wie geht es der Maschine, die nicht fleissig geschmiert wird, die im Getriebe viel Staub und Schmutz aufnehmen muss und nie gründlich gereinigt wird? Wird sie nicht eines Tages vielleicht im vollsten Betriebe auf einmal stille stehen oder zusammenberechnen und ihre Dienste versagen?“

Mit diesen Worten beschreibt Sebastian Kneipp überzeugend das heute so aktuelle Thema der Gesundheitsvorsorge.

### **Die Gesundheitsvorsorge ist das vornehmste Ziel der Kneipp-Methode**

Diese Methode propagiert die Gesundheitspflege für die ganze Familie und motiviert zur Selbstverantwortung für das eigene Wohlbefinden. Sie soll dem Einzelnen bewusst machen, dass es keiner grossen Anstrengung und künstlicher Hilfsmittel bedarf, um für die eigene Gesundheit zu sorgen. Vernünftige Verhaltensweisen bei Ernährung, Bewegung und der allgemeinen Einteilung des Tagesablaufes genügen oft schon, um alltäglichen Befindlichkeits-Störungen beizukommen und damit den Arztbesuch und eine medikamentöse Behandlung überflüssig machen.

Die seit über 100 Jahren erfolgreiche Kneipp-Methode ist ein modernes, bewährtes und von der modernen Medizin anerkanntes Naturheilverfahren. Mit einer natürlichen und offenen Lebensweise steigert sie das Wohlbefinden im Alltag. Sie bietet heute ein ausgereiftes Programm mit einer Fülle von gesundheitsfördernden Ideen und Behandlungsmöglichkeiten. Der Einsatzbereich geht von vorbeugenden Massnahmen bis zur Wiedereingliederung nach medizinischen Eingriffen. Ihr Erfolg beruht auf einem ganzheitlich orientierten Naturheilverfahren, das zusammen mit den bekannten Wasseranwendungen **fünf Säulen** umfasst:

- Hydrotherapie (Wasseranwendungen)
- Vollwerternährung
- Phytotherapie (Heilkräuter)
- Bewegung
- Lebensordnung

Diese fünf Säulen unterstützen und ergänzen sich gegenseitig in ihrer Wirkung. Die Lebensordnung mit positiver Lebensweise im Einklang mit den Naturgesetzen. Die Heilkräuter mit der Nutzung von Arzneipflanzen. Die Vollwerternährung, eine ausgewogene vital- und faserstoffreiche Ernährung. Die Bewegung mit regelmässigem, leistungsangepasstem Beweglichkeits- und Ausdauertraining. Schliesslich sind Kneipps Wasserbehandlungen berühmt, einzigartig und faszinierend. Die heilende Kraft des Wassers belebt und erfrischt die körperlichen und seelischen Kräfte und trägt zu Fitness und Wohlbefinden bei. Die Kneippische

Wasserheilkunde fasst alle Wirkprinzipien des Wassers in einem sorgfältig durchdachten System mit über 100 verschiedenen Anwendungen zusammen und bietet eine Vielfalt von Anwendungsmöglichkeiten: Für Neueinsteigende, Kleinkinder oder Kranke kleine und milde Anwendungen; Für Kreislaufstabile, Gesunde, Trainierte und Sportler starke und stärkste Anwendungen im Wechsel mit den milden.

Krankheitsvorbeugende Kneippsche Abhärtungsübungen trainieren Haut und Organismus, auf die verschiedensten Reize richtig zu reagieren. Wasser-, Luft- und Lichtreize können in der Haut Abwehrstoffe gegen Krankheitserreger bilden.

Bei kleinen Beschwerden, wo der Einsatz von Chemie nicht nötig ist, bietet die Kneipp-Methode natürliche Heilverfahren und gibt gute Tipps für die Eigeninitiative. Wo medizinische Behandlung einsetzen muss, sind Kneipp-Anwendungen und –Kuren ergänzende Massnahmen, die den Heilungsprozess fördern. In der Schweiz wird die Kneipp-Methode mancherorts von Ärzten als Komplementärmedizin unterstützt.

### 3. Heutige Perspektiven

„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen ist es notwendig, dass sowohl Einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen, sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können.“ (WHO Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung, 1986).

Die Gesundheitsförderung zielt darauf ab, dass sich die Menschen in ihrer Haut und in ihrer Umgebung wohl fühlen, unabhängig von ihrem Alter, von körperlichen Gebrechen, psychischem Zustand und sozialem Milieu.

Sich selber und andere Menschen zu befähigen, verantwortungsvolle Entscheidungen für ihre Gesundheit zu treffen, sind zentrale Anliegen der Gesundheitsförderung. Diese Zielvorgabe fordert den Schweizer Kneippverband und die Kneipp-Vereine heraus aufzuzeigen, wie diese Verantwortung wahrgenommen werden kann.

Gesundheit ist ein sich dauernd verändernder Prozess. Es gibt keine klare Trennung zwischen gesund und krank. Es existiert kein Mensch, der absolut gesund, makellos, ewig jung und dynamisch ist. Jeder Mensch lebt mit bestimmten Einschränkungen, z.B. in seinem Seh- und Gehvermögen, in seinem psychischen Zustand oder seiner sozialen Situation. Der Mensch hat also häufig eine bedingte bzw. eingeschränkte Gesundheit.

**Gesundheitsförderung will die Lebensqualität und das Wohlbefinden erhalten und verbessern. Sie will, dass die Menschen ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen.**