



Eine Lanze für Kneipp

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

von Sebastian Kneipp – einem großen Vorbild für die Naturheilkunde – stammt der schwäbische Ausspruch: „Alt werda se all wella [= wollen], aber alt sei koiner.“

Kneipp verlangt eine einfache und **gesunde Ernährung**: Darunter stellte er sich z. B. einen Haferbrei für Kinder und Jugendliche als Frühstück vor. Auch wenn seine Forderungen heute nicht mehr genau nachzumachen sind, zeigt die wachsende Zahl der Vegetarier und Veganer, dass der Instinkt dazu noch vorhanden ist.

Eine zweite Voraussetzung für ein gesundes Leben sah Kneipp in **ausreichender guter Luft** zu leben. Das ist für viele Menschen – besonders in den Städten – unmöglich und selbst mit Atemgymnastik nicht zu bewerkstelligen. Ein Beispiel: Im mit Weinstöcken und Obstbäumen überfüllten Vinschgau (Südtirol) berichten Lokalzeitungen von der Sorge der Bevölkerung, weil ein riech- und sichtbarer Luftfilm nicht mehr aus dem Tal weicht. Nach Schuldigen braucht man nicht zu suchen, wenn die Spritzkanonen ständig unterwegs sind. Die dortigen Ärzte sind schockiert über die Zunahme an Asthma, Ekzemen und Infektanfälligkeit.

Die dritte Grundlage einer gesunden Lebensweise ist die **Bewegung**. Doch selbst die wird nicht erfüllt. Auf der einen Seite sehen wir den gesundheitsgefährdenden Extrem- und Leistungssport, auf der anderen Seite endloses Herumsitzen im Auto, vor dem Fernseher und vor dem Computer. Da reicht auch etwas Gymnastik nicht. Die Paradoxie zeigt sich am deutlichsten, wenn an den Samstagen ein paar Dutzend Sportler aktiv sind und Zehntausende passiv und sitzend das Fußballspiel beobachten. Das hat Kneipp sich nicht so vorgestellt.

Was viele nicht wissen: Kneipp war ein wesentlicher Begründer der **Pflanzen-**

heilkunde. Sein wunderbares, farbig bebildertes Buch ist zwar aufgrund neuerer Forschungsergebnisse nicht mehr auf dem neuesten Stand, jedoch immer noch lesenswert, weil vieles trotz neuer Erkenntnisse seine Bedeutung nicht völlig verloren hat. Diese Pionierarbeit ist trotz ihrer immensen Bedeutung im Vergleich zu den Wasserkuren im Hintergrund geblieben.

Bekannt wurde Kneipp vor allem als „**Wasserdoktor**“. 124 Anwendungsmöglichkeiten – nicht nur in Sanatorien – soll es geben. Auch in der ambulanten Praxis gäbe es viele Möglichkeiten, darüber aufzuklären, was der Patient mit einfachsten Mitteln selbst machen kann. Erwähnt seien nur die Arm- und Fußbäder sowie der unentbehrliche Heublumensack.

Diese fünf Säulen der Kneipp-Therapie werden von uns stiefmütterlich behandelt. Dabei wäre es unsere ureigenste Aufgabe, unsere Patienten aufzuklären, damit sie ihre Gesundheit besser in die Hand nehmen können.

Die Kneipp-Ärzte haben diesen grundlegenden Gesundheitselementen noch die **Ordnungstherapie** hinzugefügt. Darunter werden die Zeiten der Ruhe und Arbeit, des Schlafens und Wachseins sowie die Psycho-Hygiene verstanden.

Ich weiß nicht, warum die Kneipp-Therapie weitgehend unserem Berufsstand entglitten ist – gerade in einer Zeit, wo fast alle Patienten darüber klagen, dass sich Ärzte zu wenig Zeit nehmen und es an Aufklärung fehlt.

Sollten wir dieses klassisch-naturheilkundliche Element nicht wiederbeleben?

Herzlich Ihr

Josef Karl
aus dem Naturheilpraxis-Netzwerk