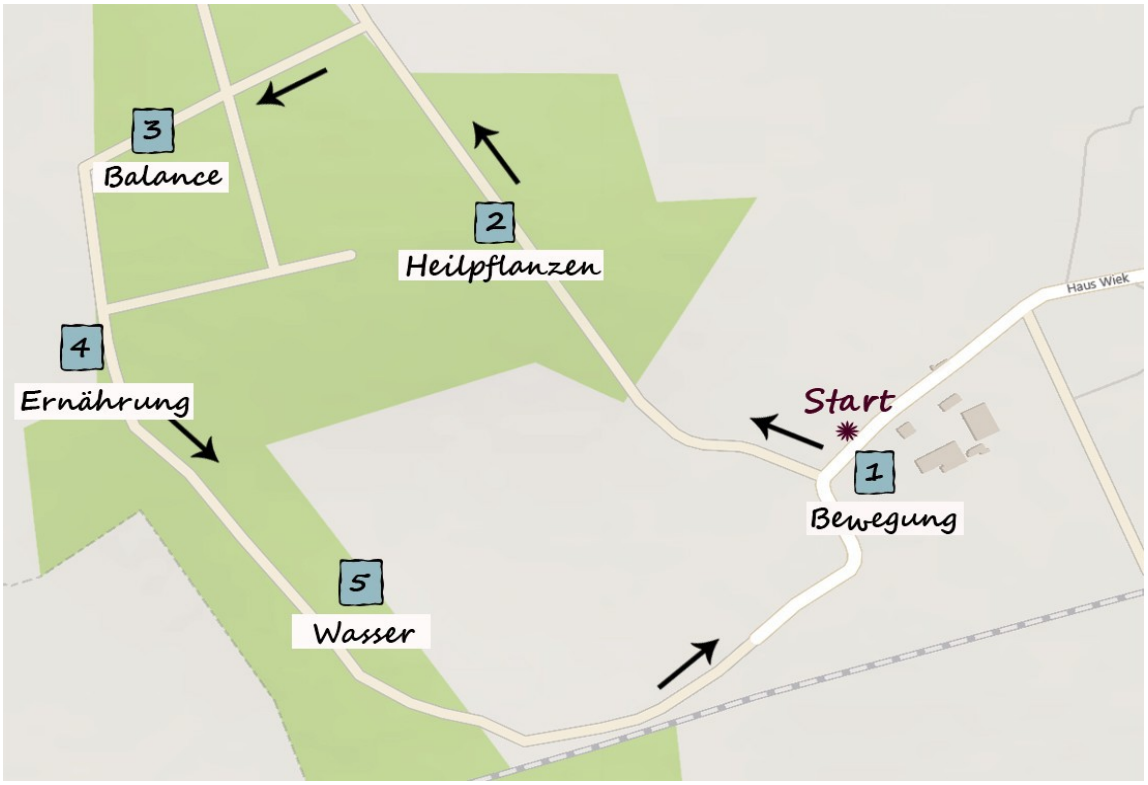
17. Mai 2021
zum 200. Geburtstag
von Sebastian Kneipp

Kneipp – Spaziergang

Wir laden euch ein, ganz im Sinne der Kneipp´schen Gesundheitslehre einen Spaziergang durch den Wald zu genießen.

Start- und Zielpunkt ist die Marienstatue am Haus Wiek in Albachten. Die Runde ist etwa 2,5 km lang. An den fünf Punkten, die mit Zahlen auf der Karte markiert sind, findet ihr zu den fünf Säulen der Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp Informationen und Vorschläge, was ihr dazu ausprobieren könnt. Schaut einfach bei der passenden Säule nach und versucht euch nach Herzenslust an den Übungen. Alles kann, nichts muss.



Ausstattung für den Spaziergang

- **ein kleines Handtuch**
- **eine kleine Flasche Wasser**
- **ein Stück Obst oder Rohkost**
- **diesen Ausdruck und einen Stift**
- **vielleicht ein Buch oder eine App zur Pflanzenbestimmung (z.B. Obsidentify, plantnet …)**

Viel Vergnügen wünschen Christhard Lück & Andrea Timm !

Anleitung zu einem gesunden Leben

STATION

1

2. Säule: Bewegung

In der richtigen Dosis unterstützt Bewegung wichtige Funktionen des menschlichen Körpers. Maßvolle körperliche Aktivitäten an der frischen Luft und ein abgestimmtes sportliches Training sollten daher zur Gesunderhaltung oder Krankheitsbewältigung kontinuierlich ausgeübt werden.
Die Kinesiotherapie regt den gesamten Bewegungsapparat, die Verdauungsorgane, das Herz-Kreislaufsystem sowie das Nervensystem an. Sie fördert die Fitness und das emotionale Wohlbefinden.

„Wenn eine Maschine zu lange der Witterung ausgesetzt ist und nicht verwendet wird, so wird sie bald ihre Dienste versagen ... Gerade so geht es mit dem menschlichen Körper.“ (Sebastian Kneipp)

Was ihr hier tun könnt:

1. Gegenüber der Marienstatue seht ihr eine Baumstammbank. Lädt euch das zu einem Mini-Workout ein?

- Hände auf den Stamm abstützen und Liegestützen ausprobieren – oder umgekehrt (Füße auf den Baumstamm und die Hände auf den Boden)
- über den Baumstamm balancieren
- Treppensteigen auf den Baum und wieder runter

2. Haltet euch mit Kniebeugen beweglich. 10 Stück sollten es schon sein. Wie weit kommt ihr runter, ohne dass die Fersen vom Boden abheben?

3. Wenn ihr zu mehreren unterwegs seit, darf jeder eine Vorschlag machen, welche Übung alle miteinander ausprobieren.

- Hampelmänner?
- Ausfallschritte?
- Einbeinige Kniebeugen?
- ...

4. Kneipp war ein Freund der Abhärtung. Lauft das nächste Wegstück ohne Jacke oder mit hochgekrempelten Ärmeln.

Anleitung zu einem gesunden Leben

STATION

2

3. Säule: Heilpflanzen

Bei der Phytotherapie zur Heilung von Körper und Geist kommen Heilkräuter und Pflanzenextrakte innerlich als Saft oder Tee sowie äußerlich als Wickel, Salbe oder in Bädern zur Anwendung. Ein Naturheilmittel der besonderen Art ist der Heublumensack. Erhitzt und befeuchtet kann er beim Patienten am jeweiligen Schmerzherd entkrampfend, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd und stoffwechselanregend wirken.

„Ich habe die alten, verlassenen und vergessenen Kräutlein wieder aufgesucht, habe ihre Heilkraft erprobt und manchen geheilt.“
(Sebastian Kneipp)

Was ihr hier tun könnt:

1. Auf diesem Wegstück wächst so einiges. Findet ihr folgende Pflanzen hier in der Nähe?

Buschwindröschen

Brennnessel

Löwenzahn

Brennnesseltee hilft z.B. bei Rheuma oder Gicht, ist harn- und schweißtreibend.
Hier wachsen auch Brombeeren, die Vitamin A, Vitamin C, viele Mineralstoffe und weitere Inhaltsstoffe, wie z.B. Carotinoide enthalten. Die Blätter wirken z.B. bei Blasenentzündung und Atemwegserkrankungen heilend.

2. Wenn ihr ein Bestimmungsbuch oder eine entsprechende App auf dem Handy dabeihabt, könnt ihr unterwegs noch mehr Pflanzen bestimmen.

3. Kräutertee ist eine Wohltat für den Stoffwechsel. Unser Vorschlag: Zum Ausklang des heutigen Tages zu Hause eine Tasse Tee genießen.

4. Wenn der Mensch im Einklang mit der Schöpfung lebt, geht es beiden gut. Haltet die Augen und Ohren offen. Bei der Vorbereitung des Spaziergangs haben wir auf diesem Wegabschnitt sowohl ein Reh gesehen als auch einen Specht gehört.

Wenn ihr auf den Asphaltweg kommt, biegt ihr links ab. Wenn ihr mögt, geht doch ein kurzes Stück mit geschlossenen Augen.

Anleitung zu einem gesunden Leben

STATION

3

5. Säule: Balance

In einer inneren Ordnung zu leben, bedeutet, sich mit Körper und Seele im Einklang, im Gleichgewicht zu befinden. Eine positive, ausgewogene und natürliche Lebensführung beugt psychosomatischen Erkrankungen vor und kann sogar zur Heilung beitragen. Ein Leben in Balance überfordert nicht und unterfordert nicht. Meditation und Yoga können dabei helfen.

„Erst als ich daran ging, Ordnung in die Seelen meiner Patienten zu bringen, hatte ich vollen Erfolg.“
(Sebastian Kneipp)

Was ihr hier tun könnt:

Bevor ihr an dem Haus links um Kurve geht, seht ihr auf der linken Seite einen Baumstumpf. Zeit für Balance.

1. Yogaübungen trainieren die Balance. Der Baumstumpf lädt zu Entspannungs- und Balanceübungen ein. Atmet in jeder Position mehrmals tief ein und aus.

2. Macht euch Gedanken über den Alltag.
   - Was kann ich loslassen?
   - Was sollte ich schnell erledigen?

Vielleicht werden manche Dinge leichter, wenn ihr sie auf dem nächsten Wegstück ein wenig in euren Gedanken hin und her schaukelt.

Anleitung zu einem gesunden Leben

STATION

4. Säule: Ernährung

4

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse und ausreichender Flüssigkeitszufuhr unterstützt den Körper bei Heilungsprozessen und versorgt ihn mit allem, was er braucht. Empfohlen wird eine einfache, bedarfsgerechte, schmackhafte und vollwertige Ernährung mit wenig Fleisch. Zeit, Ruhe, Freude und Genuss gehören ebenso zu einem gesunden Essen wie wohlriechende Kräuter.

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke. ... Mehr von der Pflanze, weniger vom Tier.“
(Sebastian Kneipp)

Was ihr hier tun könnt:

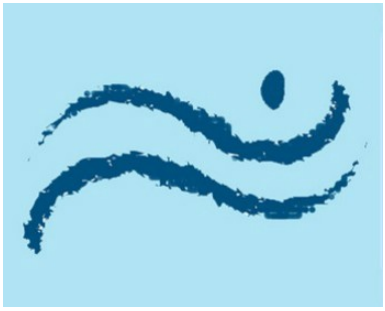
*** PAUSE ***

Auf der linken Seite steht eine Bank. Sie ist zwar schon etwas in die Jahre gekommen, aber sie lädt euch zur Rast ein.

1. Dies ist ein schöner Ort, um eine Pause einzulegen und einen gesunden Snack zu verspeisen. Schließt die Augen und genießt euer Obst oder Gemüse.

2. Der Blick über das Feld reicht ganz schön weit. Als wir den Probelauf gemacht haben, stand der Raps in voller Blüte. Ein knalliger Gelbton, soweit das Auge reicht, und ein unverkennbarer Duft.

3. Kneipp war ein großer Befürworter des Barfußlaufens. Wer mag, probiert es gerne bis zur nächsten Station aus.



Anleitung zu einem gesunden Leben

STATION

5

1. Säule: Wasser

Vorbeugend und heilend regen Anwendungen durch thermische Reize mit warmem und vor allem mit kaltem Wasser den Kreislauf und den Stoffwechsel an. Die Hydrotherapie stärkt in Form von Waschungen, Güssen, Wickeln und medizinischen Bädern das Immunsystem in optimaler Weise und unterstützt den Körper, seine Selbstheilungskräfte zu entfalten.

„Im Wasser liegt Heil; es ist das einfachste, wohlfeilste und – recht angewandt – das sicherste Heilmittel.“
(Sebastian Kneipp)

Was ihr hier tun könnt:

Eine Brücke führt euch über das Wasser. Links davon könnt ihr mit etwas Fantasie eine Art Treppe aus Wurzeln erkennen. Seid ihr barfuß hierher gekommen? Wie hat sich der Waldboden angefühlt?

1. Wer mutig genug ist, zieht Schuhe und Socken aus (oder hat sie schon aus) und geht ein paar Schritte durch das kühle Wasser.

2. Habt ihr eine Flasche mit Wasser dabei, dann könnt ihr es euch entweder über die bloßen Füße oder über die Innenseite der Handgelenke laufen lassen.

3. Wenn die Füße jetzt nass und dreckig sind, lauft einfach barfuß weiter. Probiert aus, ein paar Meter auf Zehenspitzen, auf den Fersen und auch mal auf den Außenkanten des Fußes zu laufen.

Es dauert nun nicht mehr lange, und ihr kommt wieder am Startpunkt an. Wir hoffen, euch hat der Spaziergang Freude gemacht. Noch eine Runde Kniebeugen gefällig?

Wir hoffen, euch hat die kleine Runde Freude bereitet.
Bleibt gesund!

Sebastian Kneipp: Stationen seines Lebens

1821
Am 17. Mai wird Sebastian Anton Kneipp in Stephansried in Oberschwaben als Sohn einer Weberfamilie geboren. Er besucht die Dorfschule und wächst in bescheidenen Verhältnissen auf.
Nach einem Brand des Elternhauses arbeitet Kneipp als Knecht in Grönenbach, wo ihn ein entfernter Verwandter mit Lateinunterricht auf das Gymnasium vorbereitet. Ebenfalls dort lernt er den Botaniker und evangelischen Pfarrer Christoph Ludwig Köberlin kennen, der ihn mit der Pflanzenheilkunde vertraut macht.

1844
tritt Kneipp in das Gymnasium in Dillingen an der Donau ein. Vier Jahre später beginnt er ebenfalls in Dillingen mit dem Studium der Theologie.

1846
Etwa seit 1846 Kneipp leidet an einer Lungenerkrankung, vermutlich an Tuberkulose.

1848
entdeckt Kneipp das Werk über die Heilkraft des Wassers von Johann Siegmund Hahn. Daraufhin beginnt er mit eiskalten Bädern in der Donau, und es geht ihm nach und nach besser.

1850
kann Kneipp sein Theologiestudium in München fortsetzen. Tägliche Wasseranwendungen sind zum festen Bestandteil seines Lebens geworden.

1852
Sebastian Kneipp wird im Augsburger Dom zum Priester geweiht.

1853
Kneipps Heilungserfolge werden zwiespältig aufgenommen. In diesem Jahr kommt es zur ersten Anzeige wegen Kurpfuscherei.

1854
Tod des Vaters während einer Cholera-Epidemie

1855
Sebastian Kneipp kommt als Beichtvater und Hausgeistlicher in das Dominikanerkloster nach Wörishofen, wo er von nun an über 40 Jahre wirken sollte.

Sebastian Kneipp: Stationen seines Lebens

1886
Das Werk „Meine Wasserkur“ erscheint.

1889
Das Werk „So sollt ihr leben“ erscheint.

1890
Ein Verleger aus Donauwörth gründet den ersten Kneipp-Verein mit Kneipp selbst als Ehrenpräsidenten.

1892
Beginn der Vortragsreisen durch ganz Europa

1894
Eine der letzten Reisen Kneipps führt ihn nach Rom, wo er von Papst Leo XIII. empfangen wird und diesen an mehreren Tagen getreu seiner Gesundheitslehre behandelt.

1897
Am 17. Juni stirbt Pfarrer Monsignore Sebastian Kneipp an einem Tumor im Alter von 76 Jahren in Wörishofen.

Die einleitenden Texte sind zitiert aus dem Krimi zum Thema:

Andrea Timm/ Christhard Lück
„Mord in der Klosterkapelle – das Geheimnis des Sebastian Kneipp“
Benno Verlag Leipzig, 2021

Bildquellen: Fotoarchiv Timm, Pixabay, Google Maps, www.kneippbund.de